

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Экспериментальное исследование эффективности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо»

Студент

В.Г. Болдов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.Н. Пиянзин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

Тольятти 2018

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Болдова Виктора Геннадиевича по теме: «Экспериментальное исследование эффективности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо»

Настоящая работа представляет собой разработку и реализацию интегральной программы отбора детей как один из ведущих перспективных путей решения задач начального отбора. Интегральная программа опирается на практику использования тестов по диагностированию физической подготовленности, контроль показателей моторной активности и специализированные подвижные игры с элементами единоборств. В основном благодаря им возможна оценка двигательных задатков в ситуациях соревновательного поединка. Эффективному развитию, достижению спортивных вершин и долголетия в спорте помогает оптимально выбранная специализация, учитывающая двигательные возможности будущего спортсмена.

Цель исследования: научное обоснование и выполнение экспериментальной диагностики эффективности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

Согласно гипотезе исследования, разработка и реализация интегральной программы обеспечит повышение результативности отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу, эффективность предлагаемых приемов в оценивании способностей юных дзюдоистов испытана, зафиксирована в ходе эксперимента. Результаты могут быть рекомендованы к применению в практических, лекционных курсах, учебных, тренировочных занятиях для студентов, тренеров, учителей.

Бакалаврская работа состоит из 53 страницы печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, практические рекомендации, список используемой литературы, 4 таблицы, 7 рисунков.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | 4  |
| <b>ГЛАВА 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ К ОТБОРУ ДЕТЕЙ ДЛЯ<br/>ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ</b> .....  | 9  |
| 1.1. Некоторые аспекты проблемы спортивной ориентации и отбора.....  | 9  |
| 1.2. Критерии отбора и диагностики способностей при спортивном<br>отборе .....   | 15 |
| <b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТБОРА<br/>ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО</b> .. .                         | 19 |
| 2.1. Методы исследования.....  | 19 |
| 2.2. Организация исследования .....  | 25 |
| 2.3. Теоретические предпосылки интегральной программы отбора .....   |    |
| детей в группы начальной подготовки по дзюдо.....  | 26 |
| <b>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ<br/>ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ<br/>НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО</b> ..... | 30 |
| 3.1. Результаты интегральной программы отбора детей в группы<br>начальной подготовки по дзюдо.....                                     | 30 |
| 3.2. Анализ результатов отбора детей в группы начальной<br>подготовки по дзюдо.....  | 43 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....  | 49 |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....  | 51 |

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* Современные высшие спортивные достижения добываются в условиях острой конкурентной борьбы. Например, на Олимпийских играх и мировых чемпионатах в таком виде спорта, как дзюдо, в острую конкурентную борьбу вступают около 180 федераций дзюдоистов из различных стран мира.

Среди многообразия видов спорта и регулярно появляющихся на спортивной арене новых видов, роста спортивных результатов неуклонно повышаются требования к спортивной деятельности, способностям и возможностям человека. Отсюда возрастающая с каждым годом актуальность проблемы отбора.

Исследователи в области методики спорта В.М. Волков, В.К. Бальсевич, В.П. Губа, В.П. Филин и др. видят зависимость высоких спортивных результатов от психических способностей человека. Это обстоятельство подразумевает отбор лиц с существенно высокой степенью развития ценных для определенного вида спорта качеств.

В условиях постоянно и неуклонно растущих требований современного спорта к всесторонней подготовленности спортсмена, высоким результатам важное значение приобрел обстоятельный анализ индивидуальных данных спортсменов, их особенностей. Возникает потребность в разработке более совершенной методики отбора для занятий каким-либо видом спорта

Обозначение и последующая глубокая разработка адекватных критериев, ориентированных на диагностирование способностей, особенностей и одаренности спортсмена - есть одна из основных проблем спортивного отбора. На основе данных критериев, позволяющих определить степень спортивной пригодности к специализации в каком-ли определенном виде спорта, должен осуществляться прогноз потенциальных достижений спортсмена, от точности которого зависит эффективность отбора.

В связи с этим оптимально выбранная специализация, учитывающая

двигательные возможности спортсмена, помогает ему эффективно развиваться, достигать спортивных вершин и обеспечит долголетие в спорте [22]. Качество спортивного отбора в значительной степени зависит от опыта, таланта, интуиции тренера его понимания двигательных резервных возможностей спортсмена, что в свою очередь благоприятствует прогнозированию сильных и слабых сторон его физических возможностей.

Правильное определение способностей к спортивной деятельности у детей 9-10 летнего возраста является особенно значимым, так как в этот период они, как правило, в большинстве видов спорта начинают активные занятия, выбирая его (в частности дзюдо) по тем или иным причинам.

В современной практике спортивных занятий крайне важно владение тренером элементарными методами диагностирования двигательного ресурса для определения предполагаемой сферы спортивного приложения подопечного.

Оценивание возможностей спортсмена производится по критериям модельных характеристик, обеспечивающих успех в спорте, предполагающих непрерывный, постоянный контроль за динамикой комплекса показателей, охватывающих показатели телосложения, двигательных способностей, психологического статуса, темпов интенсификации ростовых процессов и биологического созревания на всех стадиях формирования спортивной личности. Так как эти комплексные наблюдения представляют сложность в условиях современности, то применение вышеуказанных критериев лимитировано [12].

Это ведет к снижению надежности, долгосрочности прогноза, уменьшению степени точности выбора специализации.

Результаты анализа научной литературы по изучаемой проблеме помогли выявить факт того, что в недостаточной мере применяются показатели двигательной активности в практике отбора в спортивную секцию в качестве критерия выявления перспективного роста спортсмена. Но

А.Г. Сухарев, Ю.Н. Вавилов и др. утверждают: «оптимальный уровень двигательной активности положительно влияет на развитие морфофункциональных систем и двигательных способностей человека. По этой причине этот фактор приобретает особую важность при определении спортивной пригодности» [8].

Поэтому система спортивного отбора, использующаяся в настоящее время, не обеспечивает в достаточной мере эффективного выявления перспективных детей в таком виде спорта, как единоборства. И.И. Алиханов, М.С. Бриль, Е.М. Геллер полагают, что возможное решение этой задачи при спортивном отборе кроется в применении специализированных подвижных игр с элементами единоборств [1, 4, 11].

Следовательно, обращение к исследованию и последующей разработке научно-методического обеспечения, проведенного в масштабе бакалаврской работы на тему «Экспериментальное исследование эффективности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо», в настоящее время представляет собой актуальное научно-методическое исследование, имеющее прикладной характер.

**Объект исследования** – педагогический процесс отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

**Предмет исследования** – содержание интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

**Цель исследования** – научное обоснование и выполнение экспериментальной диагностики эффективности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

**Гипотезой исследования** явилось соображение о повышении результативности отбора детей в группы начальной подготовки при условии разработки и реализации интегральной программы, включающей такие организационно-педагогические сегменты:

– физической подготовленности – фиксируется первичный уровень

физической подготовленности;

– моторной активности – определяются показатели двигательной активности;

– специализированно-игровой - устанавливаются способности детей в рамках ведения единоборства посредством специализированных подвижных игр с компонентами единоборств.

***Задачи исследования:***

1. Исследовать проработанность проблемы спортивного отбора детей в научно-методической литературе на сегодняшний день.

2. Научно аргументировать и разработать интегральную программу отбора детей.

3. Создать целостную педагогическую модель выполнения интегральной программы отбора детей.

4. В исследовательской работе апробировать эффективность созданной интегральной программы отбора.

***Методы исследования:***

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- мониторинг уровня основных физических качеств;
- мониторинг двигательной активности;
- врачебно-педагогический контроль;
- диагностирование технико-тактической подготовленности;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

***Научная новизна исследования:***

1. Научно разработана и доказана эффективная интегральная программа отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо, включающая:

- диагностирование первичного уровня физической подготовленности;

- установление показателей моторной активности;
- выяснение способностей детей в ситуации ведения единоборства, применяя специализированные подвижные игры с элементами единоборств.

2. Разработаны и классифицированы подвижные игры: в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выигрышную позицию, раскрывающие способности детей в обстоятельствах ведения единоборства.

***Теоретическая значимость исследования:***

заключается в создании, научно обоснованной интегральной программы отбора, основывающейся на стартовых данных физической подготовленности, показатели двигательной активности, благоприятствующей последующей модернизации системы спортивного отбора, дополняющей нынешние положения теории и методики физического воспитания.

***Практическая значимость исследования:***

состоит в возможности использования интегральной программы отбора детей и реализации ее педагогической модели в процессе спортивного отбора, позволяющей целенаправленно формировать базовую технику у юных дзюдоистов.

Рациональность предлагаемых приемов в оценивании способностей юных дзюдоистов испытана в процессе экспериментальной работы.

Полученные результаты исследования рекомендуются применять в тренировочном процессе СДЮСШ дзюдо, тренировочных, учебных занятиях для студентов институтов физической культуры и спорта, непрерывном профессиональном образовании специалистов, преподавателей, тренеров.

## **ГЛАВА 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ К ОТБОРУ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

### **1.1. Некоторые аспекты проблемы спортивной ориентации и отбора**

Достижение высокого спортивного результата предполагает комбинацию из 2-х критериев: присутствие у спортсмена соответствующих наследственно обусловленных свойств организма (задатков), определяющих склонность к определенному роду деятельности и максимальное претворение в жизнь, развитие наличествующих задатков в процессе регулярных спортивных тренировок [27]. Вследствие спортивной ориентации и отбора решается проблема определения наклонностей к спортивной деятельности, в процессе спортивной подготовки происходит реализация задатков.

Проблема способностей давно и всесторонне изучается многими исследователями практиками. Несмотря на тесную взаимосвязь друг с другом термины «спортивная ориентация» и «отбор» не идентичны. В.М. Волков и В.П. Филин трактуют спортивный отбор как «комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта» [10, 31].

Семенова Г.И. определяет спортивный отбор как: «длительный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечивается комплексная методика оценки его личности. Она предполагает использование различных методов исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта: педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др. [24].

Как отмечают некоторые специалисты, «слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей.

Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде».

Выявление спортивных задатков, способностей детей, отвечающих требованиям конкретного спортивного вида и параллельно с этим отсеивание лиц, не соответствующих специфике определенного вида спорта по индивидуальным особенностям предполагает спортивный отбор. Термин «определение спортивной пригодности» часто выступает своеобразным «двойником» термина «отбор», обозначая систему методов, средств обнаружения способностей, задатков субъекта. Что тоже имеет принципиальное значение для эффективной специализации в избранном виде спорта [33].

Ряд исследователей Зациорский В.М., Тимакова Т.О. и др. считают, что отбор основывается на:

- знание требований вида спорта и ее конкретных нормативных характеристиках, зависящих от целей и задач отбора;
- прошедших метрологическую проверку и научно обоснованных критериях, а также на их качественно-количественных характеристиках;
- диагностике испытуемых, включая технологию итоговых заключений, и, пробированной процедуре отбора» [13, 30]. Процедура спортивного отбора охватывает все стадии многолетней подготовки спортсмена, длительностью 8-12 лет. Одновременно с этим не представляется возможным достаточно прогнозировать результаты предполагаемой спортивной перспективности.

Авторы В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков в то же время полагают целесообразно разделять на четыре этапа процедуру отбора:

- 1) «этап предварительного отбора детей и подростков;
- 2) углублённой проверки на соответствие требованиям вида спорта;
- 3) спортивной ориентации;
- 4) отбора в сборные команды» [23].

В таком виде спорта, как единоборство, система оценки одарённости до окончания второго года обучения производится в три периода. Выявление и зачисление детей, показавших хорошие данные, в основную учебную группу происходит в третьем периоде [26].

Двухкомпонентная основа термина спортивная ориентация представлена как отбор и ориентация. Семенова Г.И. в своей работе пишет: «Ориентация также направлена на выявление спортивных способностей к тому или иному виду спорта. Но есть принципиальное отличие отбора от ориентации: при отборе выбирают детей, наиболее подходящих для занятий данным видом спорта, а при ориентации – вид спорта, наиболее подходящий способностям, задаткам и интересам ребенка» [24].

Шварц В.Б. подчеркивает: «Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Спортивный отбор исходит из требований вида спорта, с учетом которых осуществляется отбор наиболее пригодных для него людей. Поэтому понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация» необходимо различать» [34]. Филин В.П. пишет: «Процесс спортивной ориентации включает в себя: 1) спортивное просвещение; 2) спортивную диагностику и прогнозирование способностей, одаренности; 3) спортивную консультацию; 4) спортивную адаптацию» [31].

Следовательно, при отборе юных спортсменов нужно опираться на требования определенного вида спорта. На их основе и осуществляется выбор наиболее подходящих кандидатур. В то же время при спортивной ориентации основываются на оценивании потенциала конкретного ребенка. Именно на ее основе и производится для него подбор в большей степени соответствующей спортивной деятельности.

Как считает Бриль М.С.: «спортивная ориентация должна предшествовать отбору, а не являться его этапом или формой» [5].

Учение о одаренности, таланте человека, спортивных способностях, о

соотношении в процессе формирования способностей врожденного и приобретенного, биологического и социального, природного и общественного компонентов является методологической основой исследования вопросов спортивной ориентации и отбора [14, 20].

Методологические принципы исследований спортивных способностей, ориентированных на успешное проведение отбора и спортивной ориентации, выдвигает Бальсевич В.К.:

- «принцип детерминации (выявление степени генетической или средовой обусловленности ведущих признаков спортивных способностей);
- принцип доминантности (выявление у высококвалифицированных спортсменов целого ряда существенных признаков, выделяющих их среди спортсменов средней квалификации, т.е. следует выделить ключевые признаки, определяющие перспективность спортсмена);
- принцип потенциала развития (оценивание способностей к совершенствованию в развитии физических и психических качеств, обучаемости к технике, тактике);
- принцип лонгитюдинального контроля и накопления информации (проведение длительных наблюдений за перспективными спортсменами с целью разработки системы накопления и анализа информации);
- принцип биологической и психологической надежности (поиск критериев надежности различных систем организма, с точки зрения их способности противостоять повышенным физическим и психическим нагрузкам)» [2, 3].

Разные точки зрения представляет научно-методическая литература на процесс организации и проведения спортивной ориентации и отбора. Некоторые исследователи считают: на начальном периоде подготовки необходимо производить отбор значительного количества моторно-одаренных детей с целью уровня диагностирования развития двигательных способностей. На следующем этапе переходить к установлению спортивной

специализации [3].

Бриль М.С. и Филин В.П. разработали концепцию динамического отбора, в основу которой лег планомерный, методичный процесс определения способностей ребенка, взаимного соответствия интересов, требований спортивной дисциплины. Активный отбор осуществляется посредством проведения мероприятий, обращенных на своевременную ориентацию, поиск спортивных талантов и прогностика последующих спортивных успехов, основываясь на комплексное исследование индивидуальных особенностей ребенка. Данная система содержит:

- «предварительную подготовку к отбору, направленную на создание условий для повышения надежности диагностики, за счет педагогического и психологического воздействия на процесс формирования специальных способностей;

- ориентацию по группам родственных видов спорта, направленную на создание предпосылок для содействия правильному выбору рода спортивной деятельности;

- по видам спортивных дисциплин, направленную на оптимизацию выбора спортивной деятельности;

- комплексную оценку перспективности спортивного совершенствования на основе проведения занятий в системе массового спорта или спорта высших достижений;

- ориентацию по амплуа (ролевая ориентация), способствующую повышению надежности оценки перспективности спортивного совершенствования внутри вида спорта» [4, 5, 31].

«Спортивная ориентация осуществляется последовательно – от ориентации на группы родственных видов спорта (родовая ориентация), к ориентации на один (или несколько) видов спорта (видовая ориентация) - ориентация к спортивным специальностям внутри вида спорта (ролевая ориентация)» [4, 5, 31].

Кутумова С.Л., Е.Г Шахновская, исходя из иных позиций, предлагают иные 3 вида ориентации: «ориентацию на занятия определенным видом спорта, ориентацию спортсменов в рамках определенного вида спортивной деятельности и ориентацию спортсменов к выходу из сферы спорта» [16]. Любой вид ориентации выделяется характерными признаками: системой нормативных показателей и требований, целевой направленностью, совокупностью организационно-методических мероприятий по её проведению.

Исследование проблемы спортивной ориентации и отбора находится в тесной связи с решением ряда важных методических задач:

- определение требований или модельных характеристик, предъявляемых данным видом спорта;

- прогнозирование спортивной одаренности на основе:

- а) изучения устойчивости физических качеств, специальной работоспособности и показателей, ограничивающих спортивные успехи в конкретном виде спорта;

- б) изучения наследственных влияний, в основном, близнецовым методом;

- в) изучения спортивных биографий выдающихся спортсменов прошлого;

- дифференцирование испытуемых по группам – наиболее и наименее одаренных;

- установление формы организации и успешности процесса спортивной ориентации и отбора.

Наличествуют различные методы выявления спортивной предрасположенности детей при спортивной ориентации и отборе. Одним из основных аспектов и вместе с тем менее разработанных является правильный выбор критериев прогнозирования, диагностики одаренности детей с целью правильного последующего выбора вида спорта.

## **1.2. Критерии отбора и диагностики способностей при спортивном отборе**

С безошибочным, вовремя совершенным выбором определенного вида спорта, в значительной мере соответствующего индивидуальным способностям, задаткам личности сопряжено приобщение детей к спорту. Рост результатов в спорте напрямую зависит от методики и тактики спортивной тренировки, правильного спортивного отбора, прогресса технических средств, эффективной реабилитации спортсмена. От правильного прогнозирования будущих успехов детей, фактичности, точности в оценке индивидуальной склонности к спортивному виду зависит эффективность спортивного отбора. В одних видах спорта при отборе нужно больше уделить внимание определенным физическим качествам, в других – антропологическим данным, следующим – волевым качествам, свойствам характера, темпераменту.

Семенова Г.И. дает такое определение способности: «Способности – это совокупность качеств личности, которая соответствует объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивает успешное ее выполнение» [24]. Способности не бывают врожденными.

Автор Семенова Г.И. о связи физических качеств с физическими способностями: «физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях. На уровень развития и проявления физических способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые факторы, а с другой – наследственные («моторные» задатки), которые обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В качестве задатков физических способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма. В процессе выполнения какой-либо деятельности «моторные задатки», совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации),

перерастают в соответствующие физические способности» [24].

Тренируемость моторных качеств при относительно одинаковых тренировочных возможностях у разных людей неодинакова. Добиться больших спортивных результатов могут лица, упорно тренирующиеся, и не только, а также наделенные экстраординарными наследственными данными.

В процессе спортивного отбора тренер должен изучить возможности спортсмена, морально-волевые и психические качества, какими темпами происходит изменение уровня развития физических качеств тренируемого, переносимость им тренировочных нагрузок. На этапе спортивного отбора проведение антропометрических обследований является одним из важных моментов этого процесса, поскольку позволяют определить соответствие юного спортсмена морфо типу, характерному для представителя данного вида спорта.

Проведение психологических обследований позволяют дать оценку проявленным качествам: самостоятельности, упорству, спортивному трудолюбию, способности мобилизоваться в процессе соревнований, целеустремленности, активности.

При спортивном отборе предъявляют повышенные требования к нервной системе юных спортсменов, так как сила, лабильность, динамичность, уравновешенность являются врожденными особенностями личности мало поддающиеся коррекции. На этом фоне ряд авторов предлагает в процессе спортивного отбора оставлять детей, проявивших морально-волевые качества, но не прошедших балловый барьер по тестированию [9, 18, 25]. Методы «отбраковывания» детей могут иметь нежелательные последствия, в следствии этого на начальном этапе отбора следует вести поиск и отбор вообще моторно одаренных детей.

Курашвили В.А. в своей статье пишет: «Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей

деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности» [17]. От одаренности зависит возможность достижения успеха.

Автор характеризует спортивную одарённость: «как предрасположенность к более высокому уровню тренируемости в определённом виде физической активности. Считается, что она является генетически передаваемым свойством личности. В спорте правильно развиваемая одарённость предполагает достижение спортивного мастерства. Очевидно, что чем раньше одарённость такого рода идентифицируется, тем более эффективной может быть спортивная подготовка индивида и тем больше вероятность достижения им элитного уровня. Таким образом, одарённый ребенок потенциально является талантливym спортсменом и, следовательно, выявление одарённости может быть основано на относительно неизменных наследуемых прогностических факторах таланта» [17].

Критерий одаренности представлен как цельная характеристика способностей конкретного человека к конкретной деятельности. Эксперты в области спорта, трактуют в рамках индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей личности, но есть авторы, относящие еще и биологические свойства к этому понятию. [14]. Немало специалистов утверждают, что на раннем этапе занятий борьбой должно происходить формирование навыков единоборств и основ технических действий [21].

Применение игр с элементами единоборства в занятиях спортивной борьбы позволяет максимально доступно и методично создавать процесс «освоения школы борьбы», начиная от элементов и заканчивая соревновательной дуэлью. Принципиально важно определить ребенка в условия схватки, практикуя непродолжительные специальные игровые ситуации, побуждать к самостоятельному решению задачи на основе личных умений и навыков,

прошлого опыта.

Воспитательные функции игр с элементами единоборства, как считал П.Ф. Лесгафт, заключались в формировании навыков единоборства. Теоретики и практики физической культуры и спорта находят, что игры с элементами единоборства имеют высокий результативный эффект воздействия на процесс обучения основополагающим элементам тактики, развитие тактического мышления на первичной ступени обучения дзюдо. Вопрос доминирующего применения или направленности подвижных игр в период первичной подготовки борца по сей день остается открытым, так как среди специалистов нет единого мнения.

Некоторые авторы рассматривают специализированные подвижные игры на первичной стадии обучения борьбе как целостное средство, помогающее развитию физических и психических способностей, а в поздние периоды - для формирования двигательного навыка и развития специальных качеств борца [15, 28, 32]. Есть авторы считающие необходимым акцентировать внимание на развитии специальных качеств и навыков у борцов, признавая влияние игр на развитие физических качеств. Изучение положительного опыта работы преподавателей свидетельствуют о малом внедрении специализированных подвижных игр, игровой технологии в процесс занятий по дзюдо. Преподаватели и тренеры, работая с борцами, в основном ориентируются на личный опыт, опыт коллег.

Важность применения игровой технологии сегодня в учебно-тренировочных занятиях по дзюдо в решении специальных задач начальной подготовки недооценивается. Имеется дефицит рекомендаций по обоснованному подбору, внесению в состав учебно-тренировочных занятий игровой технологии, комбинированию с другими средствами тренировки. Игровой материал, представленный в литературе, не систематизирован в применении к занятиям дзюдо, не выявлена эффективность в решении важнейших задач периода начальной подготовки, изучающих дзюдо.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

### 2.1. Методы исследования

Решение поставленных задач исследования достигалось использованием следующих методов:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме бакалаврской работы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Мониторинг уровня развития основных физических качеств.
4. Мониторинг двигательной активности.
5. Врачебно-педагогический контроль.
6. Диагностирование технико-тактической подготовленности.
7. Педагогический эксперимент.
8. Методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы* обусловил выбор направления нашей работы, определить состояние проблемы в наши дни ее значимость и исследованность, а также предоставил возможность обозначить задачи исследования, выделить целесообразные способы их решения.

Работая над темой бакалаврской работы было изучено свыше 40 литературных источников, освещающих основные сложности оценки и мониторинга физических способностей в разных спортивных видах, осуществление отбора на первичном этапе продолжительной подготовки юных дзюдоистов.

*Педагогическое наблюдение* - планомерный, развернутый анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вторжения в его ход.

Для получения дополнительных сведений о предметах исследования нами использовалось педагогическое наблюдение. Наблюдения проводились над детьми 9-10 лет МБОУДО «Гранит» г. Тольятти по дзюдо.

Данный метод предоставил нам возможность контролировать

эффективность осуществляемых мероприятий, а также активность, утомляемость, организованность наблюдаемых. По схеме, разработанной Дембо А.Г., определялась степень утомляемости (таблица 1).

Применение педагогического наблюдения в сочетании с другими методами, позволило дать объективную оценку изменениям изучаемых показателей подготовленности детей.

Таблица 1.

*Схема определения степени утомления по А.Г. Дембо*

| Объекты наблюдения | Признаки утомления, степень |   |   |
|--------------------|-----------------------------|---|---|
|                    | небольшая                   | средняя   | Большая (недопустимая)  |
| Окраска кожи лица  | Небольшое покраснение       | Значительное покраснение  | Резкое покраснение, побледнение или синюшность  |
| Речь               | Отчетливая                  | Затруднена  | Крайне затруднена или невозможна  |
| Мимика             | Обычная                     | Выражение лица напряженное  | Выражение страдания на лице   |
| Потливость         | Небольшая                   | Выраженная, только верхней половины тела                            | Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли   |
| Дыхание            | Учащенное, ровное           | Сильно учащенное  | Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием |
| Движение           | Бодрая походка              | Неуверенный шаг, покачивание  | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение                                    |
| Самочувствие       | Жалобы отсутствуют          | Жалобы на одышку, усталость, боль в мышцах, шум в ушах сердцебиение | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головную боль, тошноту, иногда икота, рвота     |

*Мониторинг уровня развития основных физических качеств* - проводились контрольные испытания с помощью тестов (контрольных упражнений). Шамардин А.А., Давыдов В.Ю. дает такое определение: «Контрольное упражнение – это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния отдельных систем организма человека» [33].

В ходе осуществления контрольных испытаний учитывались следующие моменты:

- допустимость реализации испытаний в тождественных для всех испытуемых условиях;

- простота контрольных упражнений, выполнение вне зависимости от степени физической подготовленности;

- элементарность использования оценок;

- наглядность результатов.

В основу оценки физических качеств детей легли итоги контрольных упражнений (тестов):

- «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа».

- «Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине».

- «Прыжок в длину с места на гимнастический мат».

- «Челночный бег (3 x 10 м)».

- «Прыжок вверх (без замаха руками) по В.М. Абалакову».

- Гибкость определялась с использованием гониометра с точностью до 0,5 см., по величине максимального наклона вперед из положения стоя с опусканием рук.

Осуществляли контроль за объемом двигательной активностью испытуемых, применяя шагомеры типа «Заря», посредством которых производилась фиксация основных движений с участием важных мышечных групп. Замеры осуществлялись в течение недели, шагомер крепили в начале дня на пояс одежды и снимали в конце дня. Показания фиксировались и велся подсчет среднесуточного количества локомоций. Определение потребности в двигательной активности устанавливалась по итогам графического теста, показывающего уровень внутренних энергетических резервов исследуемого, для демонстрации им двигательной активности.

Тест строится на установлении дифференцированных пространственных порогов при увеличении и уменьшении амплитуд движений руки по отношению к эталонной амплитуде. Испытуемый с закрытыми глазами, сидя за столом, на листе бумаги чертит горизонтальную линию до 2,5 см. Она будет

являться образцовой для последующих движений, затем повторно начертить линию короче первой. Четыре раза повторяются пробы с уменьшением амплитуд движений руки и при этом образец выбирается вновь. Следующий этап: выполнение теста происходит при тех же условиях, но на больших амплитудах движений, чертится линия 5-7 см. Далее процесс начертания линий производился в следующем порядке:

- небольшую линию;
- линию немного длиннее предыдущей (выполнить три раза);
- небольшую линию;
- линию чуть короче предыдущей (выполнить три раза);
- большую линию;
- линию немного длиннее предыдущей (выполнить три раза);
- большую линию;
- линию немного короче предыдущей (выполнить три раза).

Далее измерялась длина каждой линии, фиксировался результат: сколько миллиметров прибавлял и сколько убавлял тестируемый к образцу. Не фиксировались попытки, в которых испытуемый потерпел неудачу.

На заключительном этапе отдельно суммировали значения увеличения длины линий, полученных при малых колебаниях движений руки, результат обозначали «А», все величины уменьшения обозначали «Б», при большом размахе колебаний все значения увеличения – «В», все величины уменьшения – «Г». Сравнили «А» с «Б», «В» с «Г». В случае, когда «А» больше «Б», «В» больше «Г» - у испытуемого высокая потребность в активности, при «Б» больше «А», «Г» больше «В» - низкая потребность в активности. Этот вариант констатирует факт наличия временного парабиотического состояния обследуемого, к которому привело возможно утомление, недосыпание и др. В этом случае возникает необходимость повторения исследования в другое время.

*Врачебно-педагогический контроль.* На протяжении всей жизни человека

происходит изменения его физического состояния и влияние физической культуры в этом процессе велико.

Оценивание уровня физического развития проводилось по параметрам: длина и вес тела, окружность грудной клетки (ОГК).

Длины тела определялась вертикальным ростом (точность измерения  $\pm 0,5$  см). Взвешиванием на медицинских весах на тренировках и в физкультурном диспансере устанавливался вес тела. Достоверность измерения  $\pm 0,05$  кг. Фиксировалась величина прироста этих показателей.

Окружность грудной клетки измерялась во время паузы, на максимальном вдохе и максимальном выдохе производилось сантиметровой лентой (точность  $\pm 0,5$  см).

Определяли жизненную емкость легких в положении стоя, применяя воздушный спирометр. Тестируемые дети выполняли 3 попытки с промежутками в 30 с. и фиксировалось наибольшее значение показателя.

Частоту сердечных сокращений регистрировали в состоянии максимальной релаксации пальпаторно. Частота дыхания за 1 мин устанавливалась измерением частоты пульса и подсчетом перемещений передней брюшной стенки и грудной клетки. Измерения ЧД проводилось не менее 3-х раз.

#### *Диагностирование технико-тактической подготовленности.*

Определение данного параметра у юных спортсменов устанавливалась до и после эксперимента по степени развитости двигательных навыков, результативности состязательной деятельности. Оценивание технико-тактической подготовленности проводилось посредством определения уровня развитости двигательных навыков, эффективности соревновательной деятельности, методом экспертных оценок.

Развитость двигательных навыков выявлялась до и после педагогического эксперимента. Степень развитости двигательных навыков по окончании эксперимента устанавливалась проверкой техники исполнения

приемов в стойке, в партере, умение применять основные захваты, владение способами передвижения, заложенными учебной программой для учреждений дополнительного образования по дзюдо. Безошибочность совершения технического действия с 3-х попыток оценивалось по 5-и балльной шкале. Задания имели тенденцию к усложнению, тестирование осуществлялось с каждым ребенком индивидуально. Экспертами были тренеры в количестве 5 человек.

Успешность соревновательной деятельности обуславливалась результативностью выступления юных спортсменов на соревнованиях по показателям: количество выигранных схваток; победа решением судей (хантей); выигрыш с небольшим преимуществом (кока, юко); победа с явным преимуществом (ваза-ари); чистая победа (иппон). В финале педагогического эксперимента соревнования проводились в форме соревновательных схваток. Состоялось 50 схваток.

*Педагогический эксперимент* проводился с целью аргументации эффективности разработанной интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

Задача воплощения в жизнь экспериментальной методики отбора, установление уровня физического развития, технико-тактической подготовленности, функционального состояния детей стояла на 1-м этапе нашего педагогического эксперимента.

По завершению эксперимента состоялся сравнительный анализ. Рассматривались полученные научные итоги по качественным и количественным показателям которых выявлялась успешность интегральной программы отбора детей.

*Методы математической статистики.* Проводилась математическая обработка и анализ данных, расчет средней арифметической ( $\bar{X}$ ), ее ошибки ( $m$ ), уровень достоверности различий ( $P$ ) по  $t$ -критерию Стьюдента. Данные, полученные в процессе эксперимента прошли компьютерную обработку с

использованием программы статистического анализа.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование было организовано на базе МБОУДО «Гранит» г. Тольятти с марта 2017 по май 2018 гг., оно символически было разделено на 3 связанных между собой этапа. Всего в исследовании приняли участие 60 мальчиков 9-10 лет. Главная задача 1-го подготовительного этапа, проходившего с марта 2017 г. по август 2017 г., сводилась к изучению, анализу научной и методической литературы. Анализ литературных источников, освещающий проблему организации и проведения отбора на первичном этапе подготовки спортсменов, оценки спортивных способностей, прогнозирования перспективности в разных видах спорта позволил глубоко изучить проблему спортивного отбора. В следствии чего нами был вскрыт предмет актуальности исследования, конкретизированы задачи исследования, выбраны методы.

На 1-м этапе для проведения эксперимента шла подготовка материально-технической базы, была создана интегральная программа отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо, по которой дети отбирались исходя из начального уровня физической подготовленности, показателей моторной активности и специализированных подвижных игр с элементами единоборств.

2-й (основной) этап исследования (с сентября 2017 по апрель 2018 г.) являлся основной частью нашего педагогического эксперимента для аргументации результативности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо. Чтобы решить задачу основного этапа нами были укомплектованы две группы юных дзюдоистов: контрольная (n=30), в которую отбор детей производился по традиционной методике отбора и экспериментальная (n=30), в нее отбирались по разработанной нами интегральной программе.

Тренировочный процесс у юных дзюдоистов, созданных групп

проходил по программе МБОУДО «Гранит» г. Тольятти.

3-й (заключительный) этап исследования (апрель 2018 по май 2018 г.), включал в себя задачи, сопряженные с завершением выпускной квалификационной работы: анализирование данных, полученных в результате проведения педагогического эксперимента, оформление бакалаврской работы и внедрение в практику итогов проведенной работы.

### **2.3. Теоретические предпосылки интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо**

Дифференциальные виды способностей человека акцентируют в педагогике и психологии. Так Бриль, М.С. пишет: «Сложными частными или специальными принято называть способности, определяемые такой структурой свойств личности, которая помогает добиться высоких результатов в избранном виде профессиональной или спортивной деятельности» [5].

Матвеев Л.П. формулирует: «Физические способности, как и двигательные способности, представляют собой своего рода комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки» [19].

Шварц В.Б. дает определение способностям: «Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек, однако, не рождается с явными способностями. У него есть лишь возможность их приобрести. Поэтому способности формируются на основе задатков, анатомо-физиологических особенностей человека» [34].

Спортивный отбор должен осуществляться на основе структурного анализа спортивного успеха, необходимо выбирать критерии и методы для осуществления спортивного отбора. На начальном этапе выявлять задатки и оценивать двигательную активность при возрастном учете и подготовленности детей, на втором этапе - оценивание уровня игровой

одаренности, на третьем этапе на основе одаренности в сочетании с навыками и умениями формируются способности, проявляющиеся в спортивной деятельности. Следующий этап – ключевой в формировании спортивного мастерства, ведет к спортивному успеху. Такая ступенчатость позволяет правильно расставить акценты в организационно-методических мероприятиях по спортивному отбору.

Дзюдо вид спорта, отнесенный к группе единоборств, отличается взаимным форсированием сопротивления противника посредством специальных тактических и технических действий, допустимых правилами соревнований, для завоевания победы в спортивной дуэли. Различные технико-тактические действия применяются на протяжении состязания. Они слагаются из большого количества приемов защитного, контратакующего, нападающего характера, способов подготовки к их выполнению. Высокие требования на пути к достижению успеха в осуществлении этих действий предъявляются к физическому и психическому потенциалу дзюдоиста.

Для борцов на современном этапе в обстановке соревнования кардинально повысилась важность их уровня моторной активности. Ценным для дзюдоиста является искусство проводить схватку в высоком темпе, при наступлении утомления совершать большое количество технико-тактических действий. Нестандартные ациклические движения неустойчивой интенсивности присущи схваткам дзюдоистов. Динамика тактических ситуаций, различные приемы борьбы, требуют в условиях наступательного сопротивления противнику значительной работы и силового развития всех групп мышц спортсмена. В борьбе важна способность проявления значительных мышечных усилий в максимально короткое время, поскольку успех тактических действий дзюдоиста напрямую зависит как от его умения оторвать сопротивляющегося противника от ковра, так и от быстроты выполнения данных действий, а также от скоростных возможностей спортсмена [7]. В следствии этого важная роль отводится в силовой

подготовке вырабатыванию способности к проявлению усилий «взрывного характера».

В качестве залога успешного выполнения приемов важная роль отводится координационным способностям, позволяющим быстро освоить и применить новые движения, гибкости, совершать движения по большой амплитуде координационным способностям. От применения методов и средств, подобающих индивидуальным особенностям личности зависит успешность в развитии двигательных навыков, физических качеств у детей.

Как отмечают специалисты-практики, приемы борьбы, разные подготовительные и сопутствующие действия, исполнение захватов и высвобождение от них, завоевание выгодных положений, выведение соперника из равновесия, сдерживание и тиснение соперника являются важными компонентами поединка дзюдоистов. Также неизменным обстоятельством проведения броска является утрата соперником устойчивости [21, 29]. В этой связи способы выведения соперника из равновесия являются важным моментом.

Исследователь И.А. Кондрацкий полагал, что от степени обладания навыками подготовительных, сопутствующих действий или навыков единоборства зависит успешность исполнения приема в соревновательных схватках.

Занятия, в которых применяются игровые формы, преимущественно подвижные игры, выступают как ведущая форма обучения движениям, развития важных моторных качеств у детей [4]. И.И. Алиханов считает: «играми с элементами единоборства можно смоделировать соревновательную схватку с характерной динамикой двигательной деятельности, с постоянно меняющейся ситуацией, сопротивлением партнера, утомлением, техническим состоянием борца» [1].

Эффективным средством всеобщего развития, совершенствования физических качеств, элементов единоборств и воспитания спортивного

характера выступают специальные подвижные игры с элементами единоборств. Применение их при начальном спортивном отборе желательно поскольку это позволит максимально оценить двигательные способности отбираемых детей в ситуации ведения единоборства.

Практикуемые в настоящее время критерии, служащие для установления перспективности будущего дзюдоиста, не решают данной проблемы. Изучение задатков у детей служит залогом прогнозирования будущих спортивных успехов. На этапе первоначального отбора детей для занятий дзюдо предпочтительно оценивать моторные задатки с помощью движений, характерных для спортивной борьбы дзюдо при обязательном отсутствии специальной предварительной подготовки.

На сегодняшний день в практике физического воспитания бытуют различные подходы к проведению начального отбора. Главным из подходов выступает определение степени физической подготовленности с помощью различных двигательных тестов, но применяемый сегодня комплект средств не дает оценки двигательным качествам с учетом современной специфики дзюдо.

Итак, разработка и реализация интегральной программы отбора детей представляется одним из ведущих высокоперспективных путей решения задач начального отбора.

Интегральная программа опирается на практику использования тестов по диагностированию физической подготовленности, контроль показателей моторной активности и специализированных подвижных игр с элементами единоборств, через них в основном возможна оценка двигательных задатков в ситуациях соревновательного поединка.

### ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

#### 3.1. Результаты интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо

Теоретические предпосылки стали основой для создания исполнения интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо (таблица 2).

Данная методика реализовывалась в три этапа.

На 1-м этапе производилось тестирование по определению развитости физических качеств необходимых дзюдоисту.

Сюда вошли упражнения (тесты):

- 1 «Челночный бег 3x10 метров»,
- 2 «Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине»,
- 3 «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа»,
- 4 «Наклон туловища, стоя с опусканием рук вперед»,
- 5 «Прыжок в высоту с места»,
- 6 «Прыжок в длину с места».

По результатам 1-го этапа произведен отбор детей в контрольную группу.

На 2-м втором этапе проводились тесты, диагностирующие степень моторной активности: установление потребности в двигательной активности, подсчет числа локомоций за сутки.

На 3-м этапе выполнялась комбинация подвижных игр с элементами единоборств: в касание; в атакующие захваты; с опережением и борьбой за выигрышное положение, в теснение, в блокирующие захваты.

Завершающей ступенью исследовательского мероприятия реализации интегральной программы спортивного отбора явилось зачисление детей в экспериментальную группу.

*Схема интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо*

| Интегративная методика спортивного отбора  |  |  |
|--|--|--|
| Исходный уровень физической подготовленности   | Показатели двигательной активности   | Специализированные подвижные игры с элементами единоборств   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание, разгибание рук в висе на перекладине;</li> <li>- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;               <ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 3x10 м;</li> <li>- прыжок в длину с места;</li> <li>- прыжок в высоту с места;</li> </ul> </li> <li>- наклон туловища из положения стоя</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- число локомоций за сутки;</li> <li>- уровень потребности в двигательной активности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- в касание;</li> <li>- в атакующие захваты;</li> <li>- в блокирующие захваты;</li> <li>- в теснение;</li> <li>- с опережением и борьбой за выгодное положение</li> </ul> |

Детальное изучение научно-методической литературы, позволило установить тесты, представленные в таблице 2, оценивающие степень физической подготовленности детей, отбираемых в группы начальной подготовки по дзюдо.

В процессе нашего исследования проблемы эффективности интегральной программы отбора детей, применяли тесты: сгибание, разгибание рук в висе на перекладине и в упоре лежа, «Челночный бег 3x10 метров», прыжок в длину и в высоту с места, «Наклон туловища, стоя с опусканием рук вперед», предоставившие возможность оценить физическое качество сила у тестируемых, быстроту и координационные способности, скоростно-силовые возможности, гибкость, получить развернутую картину физической подготовленности детей.

Определение уровня развития физических качеств детей происходило с использованием индексов, отображенных на рисунке 1, 2, предлагаемые учебной программой для СДЮШОР по дзюдо.

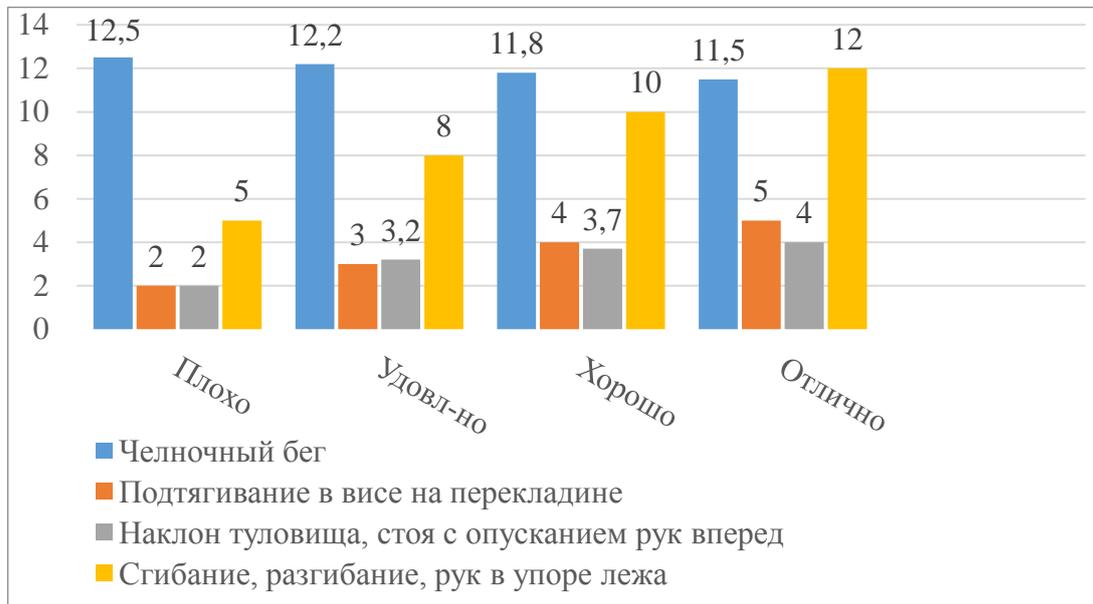


Рисунок 1. Контрольные нормативы для отбора 9-10 летних дзюдоистов

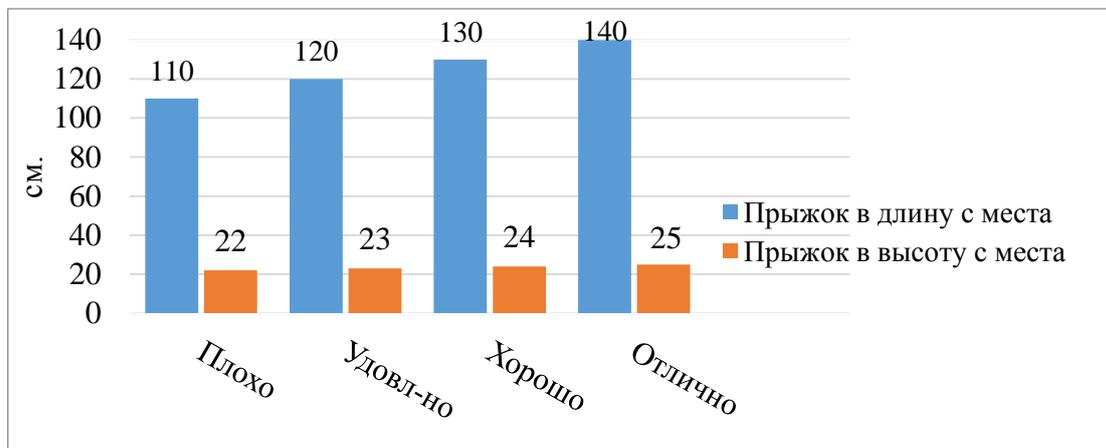
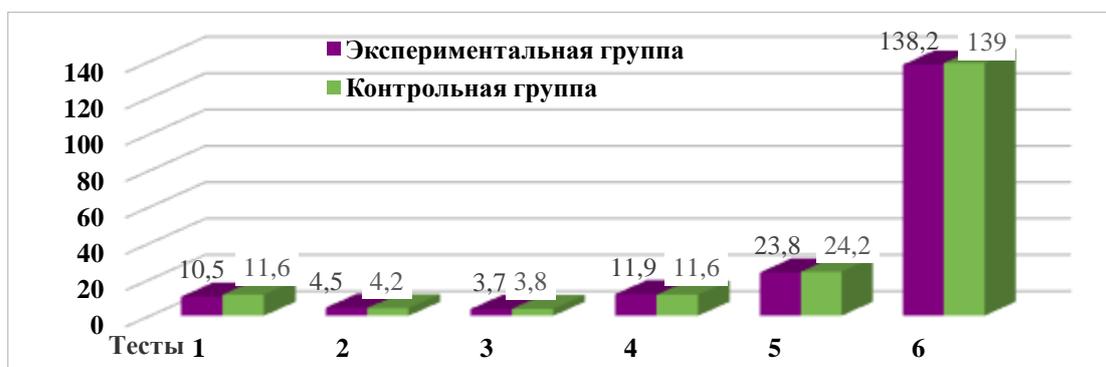


Рисунок 2. Контрольные нормативы для отбора 9-10 летних дзюдоистов

Дети, выполнившие контрольные нормативы на высокие баллы («5» и «4») были зачислены в группу начальной подготовки.

На рисунке 3 отображены итоги тестирования физической подготовленности детей двух групп контрольной и экспериментальной, прошедших первый этап отбора.



*Рисунок 3. Итоги тестирования физической подготовленности детей исследуемых групп*

Примечание: 1, 2 тесты на определение уровня силы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз); сгибание, разгибание рук в висе на перекладине, (раз).

3 тест на определение степени гибкости: наклон туловища, стоя с опусканием рук вперед, (см).

4 тест на определение уровня быстроты и координации: челночный бег 3x10, (м/с).

5, 6 тесты на определение уровня скоростно-силовой возможности: прыжок в высоту с места, (см); прыжок в длину с места, (см).

Данные, зафиксированные на рисунке 3, свидетельствуют об отсутствии достоверного отличия во всех показателях выполненных тестов детьми ЭГ и КГ.

На 2-м этапе по показателям двигательной активности дети зачислялись в ЭГ.

На функциональную, физическую подготовленность и физическое развитие организма позитивное влияние оказывает приемлемый, в пределах гигиенической нормы, уровень двигательной активности.

Метод подсчета числа локомоций за сутки регламентированного и нерегламентированного характера с использованием шагомеров был применен в процессе исследования с целью определения эффективности оценки объёма моторной активности.

Выполнение младшими школьниками шагов в интервале 20000-30000 в сутки рассматривают как среднюю норму двигательной активности (таблица

3) [16, 23].

Таблица 3.

*Классификация двигательной активности школьников по А.Г. Сухареву*

| Уровень двигательной активности | Суточные локомоции (число шагов) | Отношение суточных локомоций к величине потребности | Динамический компонент в режиме дня, % |
|---------------------------------|----------------------------------|---|--|
| Низкий                          | 10000 и ниже                     | дефицит 50-70                                       | 14 и ниже                              |
| Умеренный                       | 11000-20000                      | дефицит 20-40                                       | 15-19                                  |
| Высокий                         | 21000-30000                      | соответствие  | 20-24                                  |
| Максимальный                    | 31000 и выше                     | превышение 10-30                                    | 25 и выше                              |

Зачисление в ЭГ было произведено детей, имеющих высокий уровень двигательной активности, составляющий  $25093,6 \pm 1093,7$  локомоций в сутки, что является гигиенической нормой.

Учет особенностей центральной нервной системы, психологического типа личности является важным моментом в процессе отбора детей. Потребность лиц, наделенных сильной нервной системой, с доминированием возбуждения по «внутреннему» балансу в двигательной активности высока.

Графический тест Е.П. Ильина помог нам определить потребности детей в двигательной активности. Отбор детей по экспериментальной программе производился как с высокой, так и со средней потребностью в двигательной активности. В ЭГ зачислено 30 детей, из них 8 имели среднюю потребность в движениях, 22 – высокую.

Заключительный этап (3-й) разработанной интегральной программы отбора детей включал комбинацию специализированных подвижных игр с элементами единоборств.

Мы опирались на методические рекомендации в ходе проведения специализированных подвижных игр, следует варьировать по площади размеры площадок, на которых ведутся игры, в направлении уменьшения. В зависимости от стоящих задач, необходимо подвергать упрощению или усложнению содержание игр, включающих технические элементы, усложняющие исполнение упражнений.

При подборе игр взяв за основу теоретические положения И.Н. Крепчука и Е.М. Геллера, мы учитывали такие организационно-методические требования:

- решение воспитательных и образовательных задач должно решаться на каждой игре;
- укрепление здоровья детей должно происходить в ходе игры.
- наличие соответствия игры уровню физической подготовленности детей, анатомо-физиологическим и психическим особенностям организма;
- точность правил должна быть максимальной, четкость в определении победителя или побежденного;
- игра должна пробуждать интерес у детей;
- эксплуатация инвентаря в игре должна быть минимальной;
- возможность использования игр в различных условиях: в спортзале, на спортивной площадке, ковре [11].

Нами были выдвинуты определенные критерии при подборе специализированных подвижных игр к занятиям дзюдо, основой которых явились работы И.Н. Крепчука и Е.М. Геллера, сопоставляющие двигательные действия в конкретном виде спорта с определением соответствия общей структуры и отдельных движений, а также находились бы в соответствии со специальным требованием:

- аналогичность правила и условия игры правилам соревнований по дзюдо;
- присутствие обязательного сходства используемых захватов и элементов действий в игре, взаимных расположений партнеров с элементами технических действий дзюдоистов;
- содержательная часть и процесс игры должны способствовать появлению положений и ситуаций, схожих с положениями и ситуациями, возникающими в процессе соревновательного поединка;
- содержание и ход игры должны гарантировать появление положений и ситуаций, аналогичных положениям и ситуациям, возникающим в процессе

соревновательного поединка [11].

Мы отобрали для занимающихся дзюдо наиболее приемлемые, специализированные подвижные игры, описанные в нашей и зарубежной литературе.

В процедуре отбора специализированных подвижных игр мы акцентировали внимание на играх, задания которых определяли игровой конфликт, в процессе его разрешения формировались необходимые навыки и умения, происходил рост физической подготовленности, двигательной активности, функциональных возможностей организма.

В учебно-тренировочном процессе, применяя игры, важно детям раскрыть полную картину основ единоборства, состоящую из:

- ознакомления с действиями, дающими преимущество над соперником;
- поэтапного освоения и испытания различных способов конструирования подходящих ситуаций и выведения из равновесия противника;
- владения разными элементами техники и тактики дзюдо.

Изучение игрового материала в разные периоды обучения должно сопровождаться учетом организационно-методических рекомендаций:

1. Необходимо постепенно уменьшать размеры игровых площадок; игровую площадку не лимитировать; постепенно ограничить до 6-4 м диаметр круга; довести диаметр до 2-3 м.

2. Правила проведения игр могут дополняться, уточняться.

3. В процессе поединка допустима оценка как факта победы незначительного превосходства одного соперника над другим.

4. Организация занятий, насыщенных элементами единоборств, должна быть хорошо спланирована во избежание травматизма, содержание игр можно усложнять и упрощать.

5. Установление победителя в поединке происходит при нечетных количествах попыток (1, 3, 5); в зависимости от числа участников соревнований, интереса и т.д. оно определяется тренером.

6. Исходя из обозначенной цели и подготовленности детей, можно

проводить соревнование с использованием акробатических упражнений с передвижениями как в длину зала, так и в ширину.

7. Поражение засчитывается обоим дзюдоистам при условии не использованного ими времени, отведенного на мини-поединок.

8. Рекомендуется для ознакомления использование наглядного игрового материала в схемах, таблицах.

В результате для отбора детей мы укомплектовали 5 групп специализированных подвижных игр с элементами единоборств (рисунок.4). Предварительное испытание показало соответствие комплекса требованиям:

- элементарность для разновозрастных детей, физического развития и подготовленности;
- доступность правил и условий управления соревнованиями;
- сжатость и прогнозирование;
- возможность достижения интегрального результата в виде победы или поражения, экспертной оценки качеств и способностей конкурентов;
- возможность математически-статистической обработки и объяснения итогов состязаний.



*Рисунок 4. Классификация специализированных подвижных игр с элементами единоборств*

Задача специализированных подвижных игр в касание заключается в установлении способности сформировать основные стойки, развить чувство дистанции в схватке, действовать на небольшой зоне площади единоборства,

выдерживать разные позы, выработать навыки маневрирования.

Схема игр в касание сводится к задаче: кто быстрее коснется соперника. Ценность игр в отношении к борьбе состоит в возможности подвигнуть занимающихся выполнять движения в стиле, свойственном для дзюдо, совершать наклоны вперед-назад, выпрямляться и прогибаться, а также проектировать в последствии двигательные циклы, свойственные соревновательному бою. Поставить своего соперника перед необходимостью принять желательную позицию. Наличествует множество соревновательных захватов, сопряженных с обусловленными зонами контактирования частей тела партнеров. Чтобы предельно форсировать поединок к соревновательной борьбе, нужно коснуться точно конкретных точек, частей тела, их защита вызовет адекватную реакцию у участников - принятие позы и выбор способа действия.

Нами использовалась игра в касание - «Пятнашки единоборцев».

Тренер вызывает одну или две пары играющих, в центр ковра и дает сигнал к началу игры. Беспрепятственно перемещаясь по ковра, каждый из игроков стремится «запятнать» своего противника, коснувшись правой рукой к его разноименному плечу и в то же время пытаться воспрепятствовать коснуться до своего правого плеча.

Игрок за каждую успешно выполненную атаку получает 1 призовой балл. Длительность игры 1 мин., по истечении этого времени судьи ведут подсчет количества прикосновений и приглашают следующие пары соперников.

Игры в атакующие захваты учат точному исполнению захвата, навязывать, проводить желаемый захват, предупредить выполнение захвата противником. Основным стержнем поединка в аналогичных играх выступает выполнение захвата определенной части тела соперника. К разнообразным комбинациям захвата можно причислить захват руками запястья рук, головы, ног, обхватов туловища, пояса, отворотов куртки. Преимущество атакующих захватов в возможности выполнения из них всевозможных приемов,

формирование способности сближения с соперником, навязывание ему боя. Для развития этого навыка разрешается начинать бой из разных исходных положений.

Правила игры должны предусматривать 2 варианта действия в зависимости от уровня постижения действий: «отступить можно» и «отступить нельзя». Если участник поединка руководствуется в поединке вариантом «отступить можно», то у него увеличивается время решения обозначенной задачи, шанс осознания положения с помощью безграничного маневрирования по площадке. Действуя по варианту «отступить нельзя», противники ограничиваются строгими рамками недостатка времени, это способствует стремительному решению задачи.

Для выполнения этой задачи была применена игра «Опереди в захвате».

Заранее разбитые на пары, играющие вступают на татами. Играющим дается задание осуществить заранее конкретный захват: захват левой рукой под локтевым суставом разноименной руки противника, правой рукой - отворот куртки на шее, в тоже самое время препятствовать партнеру произвести подобный прием. Выигрывает тот игрок, выполнивший раньше 10 раз данное задание.

Задача игр в блокирующие захваты – проявление мастерства избавляться от захватов; обороняться от блоков противника; форсировать блокирующие захваты и упоры; предельно долго их сдерживать. Подобные игры организуются на ограниченной площадке, выход за границы которой считается проигрышем. В исходном положении один из участников игры выполняет определенный захват и пытается его удержать в течении 3-5 с максимум до 10 с, другой же игрок должен по возможности избавиться от захвата.

Этот учебный материал разом дает возможность решить неординарные моторные задачи и провоцирует к двигательному творчеству.

Мы использовали подвижную игру «Освободись от захвата».

Один из игроков дает возможность взять заблаговременно обозначенный тренером захват руки и пояса и моментально приступает к

освобождению от него. Соперники меняются ролями после выполнения этого задания 10 раз.

Победу одерживает тот соперник, который за минимальное время смог 10 раз освободиться от захватов.

Осуществление умений прикладывать все силы в захвате, а также вынуждать противника к отступлению из зоны поединка является задачей в играх в теснение. На пути формирования смелого и сильного характера дзюдоиста эти игры представляют собой первый этап.

Схватка за определенную территорию представляет собой один из звеньев поединка, поскольку в случае выхода за границы татами дзюдоист наказывается, получая замечания или предупреждения. И.И. Алиханов о подчеркивает: ««Натиск» является основной и обязательной формой тактики ведения схватки, благоприятной формой для выполнения технических действий. Для решения данных задач мы применяли игру «Столкни с черты»» [1].

Предварительно участников игры делят на пары. На ковре чертят прямые линии с расстоянием между ними не менее 1.5 метров. Два игрока встают на линию лицом к лицу таким образом, чтобы их стопы, размещались точно на линии одна за другой. Судья сигнализирует о начале боя, состязающиеся стараются посредством толчков и рывков, обманных движений вынудить соперника утратить устойчивость и сойти с линии.

Постановка стопы на ковер в стороне от черты или отрыв ее от ковра признается поражением участника состязания. Игра возобновляется, но игроки выставляют вперед ту ногу, которая в минувшем раунде располагалась позади.

В играх с опережением и соперничеством за выигрышное положение задачей является распознавание умений молниеносно находить и совершать наступательные решения из неудобных исходных положений.

Игровой материал занимающимся дается в более трудных условиях: приступить к соревновательной дуэли, будучи в разных позах и положениях

по отношению друг к другу. Способность моментально освоиться в неожиданной ситуации, технично маневрировать, умение владеть своим телом: способствуют эффективному началу приостановленной схватки в невыгодных условиях, своевременному блокированию или сдерживанию действий соперника.

Заблаговременное освоение невыгодных положений, в которых оказывается один из соперников в схватке и неоднократное проигрывание их на занятиях не приведет к замешательству в ходе борьбы.

Аналогичные задания упражняют оперативное мышление, совершают шлифовку элементов технических действий, «наработку» некоторых фрагментов поединка в трудных условиях. С целью выявления данных качеств нами применялась игра - «Бой пингвинов».

Двоих игроков вызывают в центр нарисованного круга с диаметром 2-3, они зажимают ниже коленей между ногами волейбольный мяч. Тренер подает сигнал начать игру, оба участника игры совершают попытки вывести своего соперника из равновесия или вытеснить из круга. При потере мяча одним из соперников, последний должен вновь зажать мяч между ногами. Поражение объявляется участнику игры, уронившему мяч больше 3-х раз. Игрок, утративший равновесие или оттесненный за границы круга, признается проигравшим.

Реализация специализированных подвижных игр с элементами единоборств происходила в 3 фазы: 1) подготовка к игре, 2) непосредственно игра, 3) ее анализ.

Подготовка к игре – ориентация этапа на развитие у дзюдоистов обязательных технико-тактических действий, требуемых для полноценного участия в игре. Сюда относятся подготовительные упражнения, гарантирующие формирование важных игровых действий. Создание сложной игровой ситуации дает возможность моделировать условия соревнования, освоив которые игрок подготавливается к грядущим ситуациям в борьбе. Отслеживание хода игры и поведения юных

спортсменов. От правильного руководства игрой зависит поведение детей и усвоение ее правил, следование им, соблюдение детьми дисциплины. Начинать игру следует вовремя, организованно, по сигналу руководителя. Задачи руководителя: способствовать росту творческой инициативы играющих, вызвать у детей положительные эмоции, интерес к игре, учитывать особо опасные игровые моменты.

Объяснение игры надлежит проводить планомерно:

- роль игроков и их размещение на игровой площадке;
- план игры;
- цель игры (определение победителя);
- правила игры.

В финале объяснения дать ответы на вопросы детей.

Судейство. Игра требует объективности, беспристрастности судейства. Место судьи в игре должно быть удобным для наблюдения.

Дозирование в ходе игры. Былеева Л.В. в своей работе ссылается на возникающие трудности учета в подвижных играх возможностей каждого участника, его физического состояния в данное время [6].

Регламентировать игру можно разными методами:

- «- сокращением или увеличением длительности игры;
- изменением количества играющих;
- введением перерывов;
- усложнением или упрощением игры;
- изменением правил и сменой ролей играющими;
- изменением величины площадки» [6].

Финал игры. «От характера игры, условий занятий, состава занимающихся зависит ее продолжительность. Руководитель обязан заканчивать игру в период, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, их действия полностью эмоциональны» [6]. Большое воспитательное значение имеет объявление итогов игры.

Разбор игры. Оглашение результатов игры сопровождается ее

анализом, указанием на ошибки, совершенные игроками в технических приемах, в тактике.

Состоялись состязания по специализированным подвижным играм с элементами единоборств, проходившее по круговой системе до 2-х побед, т.е. допустимо предельное число схваток в одном виде между двумя борцами – 3. В связи с многочисленностью детей, участвовавших в соревнованиях, применялась система с выбыванием после 2-х поражений.

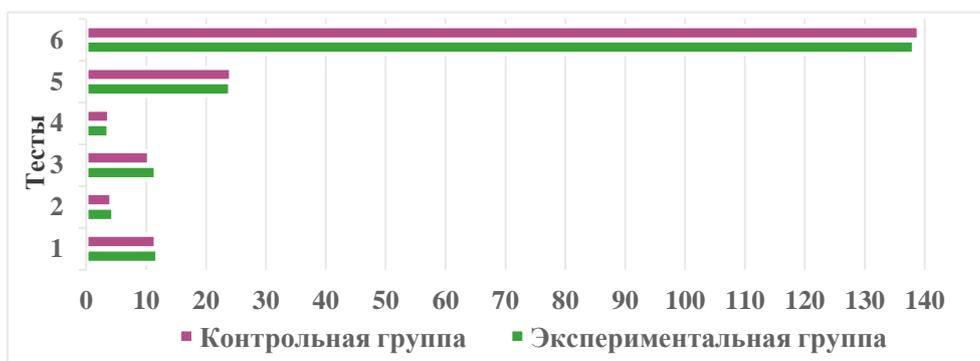
Результаты соревнований подвергались анализу и участникам присваивались соответствующие места. Первые тридцать участников были зачислены в ЭГ, так как их результаты были лучшими.

### **3.2. Анализ результатов отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо**

В этом разделе главы рассмотрены итоги проведенных изысканий показателей физической подготовленности детей 9-10 лет. Степень физической подготовленности определялась и оценивалась через призму изменений физических качеств: быстроты, гибкости, силы, скоростно-силовых возможностей юных спортсменов.

По итогам двигательных тестов: сгибание, разгибание рук в упоре лежа и сгибание, разгибание рук на высокой перекладине оценивался силовой потенциал юных спортсменов.

В обозначенных тестах не наблюдалось достоверных различий в начальных показателях детей контрольной и экспериментальной групп (рисунок 5).



*Рисунок 5. Уровень физической подготовленности юных спортсменов ЭГ и КГ до начала педагогического эксперимента*

Примечание: 1 – тест «Челночный бег» 3x10 м/с.

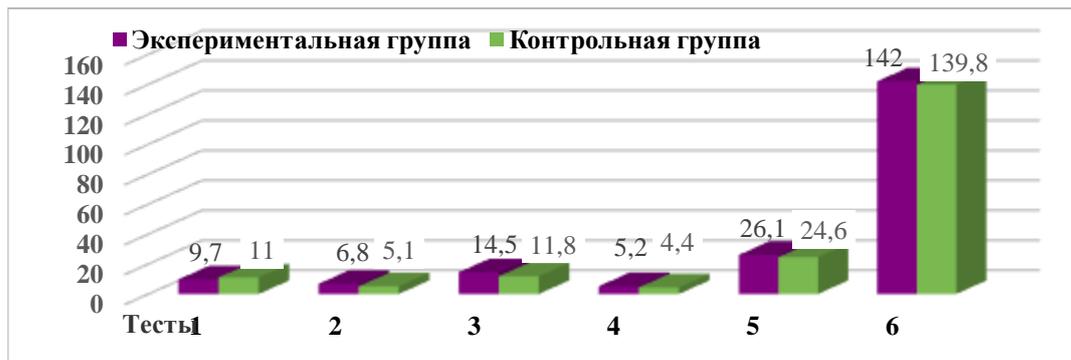
2 – тест «Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине», (раз).

3 – тест «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа», (раз).

4 – тест «Наклон туловища, стоя с опусканием рук вперед», (см).

5 – тест «Прыжок в высоту с места», (см).

6 – тест «Прыжок в длину с места», (см).



*Рисунок 6. Уровень физической подготовленности юных дзюдоистов ЭГ и КГ по завершении педагогического эксперимента*

В ходе наблюдений за юными дзюдоистами установлено, что более существенный прирост выявлен ЭГ - 51,1 % ( $t = 4,4$ ;  $P < 0,05$ ) в тесте «Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине». Недостоверный рост результатов наблюдали в КГ, он составил - 21,4 % ( $t = 1,9$ ;  $P > 0,05$ ) (рисунок 5).

В тестах на «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» и «Сгибание,

разгибание рук в висе на перекладине» прослеживалась аналогичность в приросте индексов. Недостоверный рост результатов наблюдался в КГ - 12,3 % ( $t = 1,7$ ;  $P > 0,05$ ) (рисунок 6). Прирост показателей ЭГ составил - 25 % ( $t = 3,3$ ;  $P < 0,05$ ). Рассматривая и оценивая итоги тестирования силовых возможностей юных дзюдоистов, можно констатировать о демонстрации участниками ЭГ наилучших показателей в финале педагогического эксперимента. Мы установили позитивную зависимость значения прироста силового ресурса от использованной методики спортивного отбора.

Тест «Челночный бег» 3x10 м позволил выявить уровень развития быстроты и ловкости. В «Челночном беге» 3 x 10 м в 1-ом контрольном испытании мальчики ЭГ и КГ продемонстрировали статистически недостоверно различные между собой результаты (рисунок 5). Участники контрольной группы более успешно справились с данным упражнением в отличие от мальчиков экспериментальной группы, оказавшимися слабее на начальном этапе исследования. Тем не менее этот факт не имел большого значения для нашего изыскания, поскольку впоследствии итоги работы прежде всего оценивались по уровню относительного прироста.

По окончании педагогического эксперимента, в завершающих контрольно-педагогических испытаниях, у дзюдоистов ЭГ в тесте «Челночный бег» была зафиксирована значительная интенсивность прироста результатов. Прирост составил: 22,6 % ( $t = 7,5$ ;  $P < 0,05$ ). Рассматривая прирост результатов при выполнении данного теста в КГ, можно констатировать рост показателей ловкости, быстроты на гораздо меньшую величину, нежели в ЭГ. Прирост результатов составил: 5,4 % ( $t = 1,5$ ;  $P > 0,05$ ) (рисунок 6).

Тест «Прыжок в длину с места» и «Прыжок в высоту с места» применялся в ходе эксперимента с целью выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Данные результатов первых испытаний показали отсутствие достоверных различий в КГ и ЭГ между результатами, показанными в упражнении в прыжках в длину и в высоту с места

(рисунок 5).

По завершению педагогического эксперимента достоверно увеличили свои результаты дзюдоисты ЭГ в тесте «Прыжок в длину с места» на 2,7 % ( $t = 7,0$ ;  $P < 0,05$ ). Недостоверный рост результатов наблюдался у участников КГ. Юные дзюдоисты КГ на 0,5 % ( $t = 2,0$ ;  $P > 0,05$ ) (рисунок 6) увеличили свои показатели по сравнению с результатом прошлого года.

По окончании педагогического эксперимента, участники ЭГ в упражнении «Прыжок в высоту с места» по уровню прироста результатов показали хорошие результаты и стали лучшими в этом упражнении. Прирост составил: 8,7 % ( $t = 4,5$ ;  $P < 0,05$ ). В сравнении с ЭГ в КГ прирост результатов был недостоверным, он составил 1,6 % ( $t = 0,9$ ;  $P > 0,05$ ) (рисунок 6).

Исследования показали увеличение темпов развития скоростно-силовых качеств юные дзюдоисты ЭГ в ходе выполненного педагогического эксперимента на достоверно большую величину, нежели прослеживалось у детей из КГ.

Исследование степени развития гибкости у юных спортсменов в возрасте 9-10 дает возможность заявлять о достоверности улучшения показателя и в КГ и в ЭГ независимо от применяемой программы спортивного отбора.

Следует отметить, заметное увеличение уровня гибкости у юных спортсменов в ЭГ на 40,5 % ( $t = 7,1$ ;  $P < 0,05$ ) в сравнении с показателями при исполнении этого теста участниками КГ, в которой наблюдалось увеличение гибкости на 15,7 % ( $t = 3,7$ ;  $P < 0,05$ ) (рисунок 6).

Таблица 4.

Уровень достоверности различий во всех тестах в финале эксперимента

| <i>№<br/>n/n</i> | <i>Показатели</i>                              | <i>ЭГ</i> | <i>КГ</i> |
|------------------|--|-----------|-----------|
| 1                | «Челночный бег»                                |           |           |
|                  | t-критерий Стьюдента                           | 7,5       | 1,5       |
| 2                | Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине |           |           |
|                  | t-критерий Стьюдента                           | 4,4       | 1,9       |

Продолжение таблицы 4.

|   |  |     |     |
|---|--|-----|-----|
| 3 | <i>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</i>         |     |     |
|   | t-критерий Стьюдента                                 | 3,3 | 1,7 |
| 4 | <i>Наклон туловища, стоя с опусканием рук вперед</i> |     |     |
|   | t-критерий Стьюдента                                 | 7,1 | 3,7 |
| 5 | <i>Прыжок в высоту с места</i>                       |     |     |
|   | t-критерий Стьюдента                                 | 4,5 | 0,9 |
| 6 | <i>Прыжок в длину с места</i>                        |     |     |
|   | t-критерий Стьюдента                                 | 7,0 | 2,0 |

Данные уровня достоверности различий (t – критерий Стьюдента) контрольной и экспериментальной групп в тестах, проведенных в конце эксперимента зафиксированы в таблице 4.

В тесте «Челночный бег» 3x10 м/с в экспериментальной группе уровень достоверности превышает анализируемый показатель контрольной группы на 6,0. Уровень достоверности в экспериментальной группе при выполнении второго теста оказался выше на 2,5 чем в контрольной, в третьем тесте положительный рост в экспериментальной группе продолжался и превысил на 1,6 рассматриваемый коэффициент контрольной группы; в четвертом тесте рассматриваемый коэффициент на 3,4 выше в экспериментальной группе; в пятом тесте уровень достоверности на 3,6 в экспериментальной группе превышает коэффициент контрольной группы; в шестом тесте в экспериментальной группе t – критерий Стьюдента вырос на 5,0 в сравнении с уровнем достоверности контрольной группы.

Полученные данные констатируют высокий уровень достоверности в экспериментальной группе при сопоставлении с контрольной группой во всех предложенных тестах. Полученные результаты предоставляют достаточно оснований для того, чтобы утверждать об эффективности интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.



*Рисунок 7. Результаты прироста индексов во всех тестах по завершении эксперимента (%)*

В тесте 1 разница прироста при сравнении индексов двух групп составила 17,2% в пользу экспериментальной группы (рисунок 7).

В тесте 2 разница прироста составила 29,7%, в тесте 3 разница прироста составила 12,7%, в тесте 4 разница прироста равна 24,8%, в тесте 5 - 7,1%, 6 - 2,5% (рисунок 7).

Зафиксированные данные констатируют значительный прирост индексов во всех тестах в экспериментальной группе в сопоставлении с контрольной группой.

Итак, математико-статистический анализ итогов выполненной исследовательской работы показал повышение уровня в целом физической подготовки в контрольных тестах у юных дзюдоистов ЭГ на 25,1 % ( $P < 0,05$ ), уровень физической подготовки также вырос в КГ, но на значительно меньший процент 9,4 % ( $P > 0,05$ ). Разработанная интегральная программа отбора детей оказала положительное влияние на прирост показателей в ходе эксперимента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты нашего исследования позволили сделать следующие выводы:

1. В результате анализа научной и методической литературы по проблеме бакалаврской работы мы пришли к заключению о ее своевременности, насущности и недостаточном использовании индексов моторной активности и специализированных подвижных игр с элементами единоборств в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки с целью определения способностей детей в процессе спортивного отбора и прогнозирования их будущих спортивных успехов.

В следствии этого появилась целесообразность разработать и воплотить в спортивную жизнь интегральную программу отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

2. Научно исследована и доказана интегральная программа отбора детей. Данная программа включает в себя комплекс организационно-педагогических сегментов:

1) сегмент физической подготовленности – диагностирование исходного уровня физической подготовленности;

2) сегмент двигательной активности – установление индексов двигательной активности;

3) специализированно-игровой сегмент – вскрытие способностей детей посредством использования специализированных подвижных игр с элементами единоборств в ситуации ведения единоборства.

3. Создана педагогическая модель внедрения интегральной программы отбора детей. На 1-й стадии испытания программы определялся начальный уровень физической подготовленности; на 2-й - устанавливался объем, необходимость в двигательной активности; на 3-й стадии выявлялись способности детей в ситуации проведения единоборства с помощью специализированных подвижных игр.

4. В исследовательской работе апробирована эффективность созданной

интегральной программы отбора и установлено:

- Рост уровня физического развития юных спортсменов на 5,3 % ( $P < 0,05$ ) в годичном цикле относительно начала учебно-тренировочного цикла. В контрольной группе, прошедшей отбор по традиционной системе, прирост зафиксирован 5,6 % ( $P < 0,05$ );

- прогрессирующее у дзюдоистов экспериментальной группы процесса совершенствования функционального потенциала дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы на 13,1 % ( $P < 0,05$ ), небольшое улучшение в группе контроля - на 2,9 % ( $P > 0,05$ );

- уровень физической подготовленности у юных спортсменов экспериментальной группы возрос, зарегистрирован рост показателей на 25,1 % ( $P < 0,05$ ), в КГ - на 9,4 % ( $P > 0,05$ );

- в ЭГ в сравнении с КГ возросла степень технико-тактической подготовленности на 31,6 % ( $P < 0,05$ ).

Зафиксированные в ходе эксперимента статистически достоверные изменения исследуемых показателей позволили сделать вывод о эффективности работы интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо. Полученные нами результаты исследования возможно использовать в процессе отбора в других видах борьбы.

Результаты состоявшегося экспериментального исследования послужат рекомендациями для преподавателей и тренеров.

Предлагается: применение интегральной программы отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо рекомендуется в последующей очередности: 1) на первом этапе устанавливать начальный уровень развития главных физических качеств, требуемых дзюдоисту, таких как гибкость, быстрота, сила, координация; 2) на втором этапе установить необходимость и объем в моторной активности; 3) на завершающем этапе посредством специализированных подвижных игр в ситуациях ведения единоборства выявить способности детей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиханов И.И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. / И.И. Алиханов, Ю.А. Шахмурадов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 23 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Изд. ТиПФК, 2008. - 275 с.
3. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. 2006. № 11. - С. 15-20.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 126 с.
5. Бриль М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов / М.С. Бриль, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. - С. 30-32.
6. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. 5-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 233 с.
7. Ваваев А. В., Курашвили В. А. Влияние антропометрических переменных на особенности выполнения бросков в дзюдо // Вестник спортивных инноваций. 2017. № 53. - С. 60-67.
8. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 220 с.
9. Вершинин М.А., Вандышев С.В. Современные тенденции построения системы отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. №1 (15). - С. 14-18.
10. Волков В.М. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоров'я, 2011. - 120 с.
11. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения // Теория и практика физической культуры. 2012. № 3. С. 20-22.

12. Губа В.П., Маринич В.В. Теория и методика современных спортивных исследований. - М.: Спорт, 2016. - 232 с.
13. Зациорский В.М. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 256 с.
14. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2011. - 152 с.
15. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учеб. методич. пособие. -М.: Спорт, 2014. - 176 с.
16. Кутумова С.Л. Зависимость двигательной активности школьников от возраста в режиме дня / С.Л. Кутумова, Е.Г. Шахновская // Физиология развития человека. - М., 2010. 4.1. - С. 101-102.
17. Курашвили В. А. Новые технологии отбора и ориентации юных спортсменов // Вестник спортивных инноваций. 2017. № 54. - С. 10-15.
18. Литвинов С.А. Критерии спортивного отбора в восточных единоборствах на этапах многолетней подготовки // Теория и практика общественного развития. 2014. №11. - С. 46-48.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 318 с.
20. Набатникова М.Я. Нормативные показатели физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 2010. - 65 с.
21. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. - М.: Спорт, 2016. - 320 с.
22. Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. - М.: Спортакадемпред, 2010. - 112 с.
23. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). - М.: Дивизион, 2011. - 160 с.
24. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие. - Екатеринбург: Урал. ун-т, 2015. - 104 с.
25. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Электронный ресурс]. - Москва: Советский спорт, 2014. — 1048 с. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/51925/> (дата обращения 05.05.2018)

26. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 161 с.
27. Серова Л.К., Худайназарова Д.Р. Этапы спортивного отбора // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. №1(143). - С. 184-187.
28. Синявский Н.И., Садыков Р.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. №4 (86). - С. 137-141.
29. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: учеб. пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. - М., 2000. - 127 с.
30. Тимакова Т.О. Спортивный отбор в многолетней подготовке. // Система подготовки спортивного резерва. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 2010. - С. 91-140.
31. Филин В.И. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 130 с.
32. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 224 с.
33. Шамардин А.А., Давыдов В.Ю. Технология подготовки научной квалификационной работы в области физической культуры и спорта: учеб. пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2012. - 263 с.
34. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 151 с.