

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ЛЮТКО ОЛЕКСАНДР АНДРІЙОВИЧ

**ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БОРЦІВ-САМБІСТІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21
Лютко Олександр

підпис

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент
Маляр Н.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
В.о. завідувача кафедри
_____ Безпалова Н.М.

Підпис

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ	5
1.1. Загальні положення спортивного відбору.....	5
1.2. Організаційно-методичні основи спортивного відбору.....	13
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження	21
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3 ЗМІСТ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ЮНИХ БОРЦІВ-САМБІСТІВ НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
3.1. Експериментальне обґрунтування методики відбору самбістів.....	25
3.1.2. Умови проведення педагогічного експерименту.....	
3.2. Показники педагогічного тестування борців-самбістів у процесі педагогічного експерименту.....	27
3.3. Особливості відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки.....	37
3.4. Особливості відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки (вище 2-х років).....	39
3.5. Особливості відбору борців-самбістів на етапі спортивного вдосконалення.....	41
Висновки до третього розділу.....	44
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

АКТУАЛЬНІСТЬ. Науковці та практики у сфері фізичної культури та спорту розглядали систему підготовки молодих спортсменів як пріоритетну основу теорії та практики спорту, а відбір у спорті - як першу основну умову спортивної діяльності [15].

Великий інтерес до відбору та підготовки спортивного резерву обумовлений потребами багаторічного навчально-тренувального процесу. Починаючи з 50-х років і до теперішнього часу, тренери, працівники фізичної культури та спорту порушують важливі проблеми, пов'язані з удосконаленням системи відбору, підвищенням його якості та ефективності. Це стосується відсутності нових методичних підходів у дослідженнях, а також обліку акселерації на сучасному етапі [27, 61, 62]. Це далеко не весь перелік труднощів, які досі залишаються в теорії та практиці спорту, незважаючи на досить широке висвітлення питань щодо спортивного відбору в науково-практичній літературі.

Одним із найважливіших завдань, які стоять сьогодні перед наукою, є відбір перспективних спортсменів. Актуальним це і для єдиноборств. Тому вищезгадані факти не минули стороною досить молодий вид боротьби, що динамічно розвивається - самбо. А виходячи з того, що зараз у будь-якій галузі знань через кожні 5-10 років здійснюється практично повний перегляд накопиченої наукової інформації, представилося актуальним розглянути стару проблему у новому аспекті. А саме, упорядкувати процедуру відбору самбістів на спеціалізованому базовому етапі шляхом застосування адекватних методик виявлення якостей, що регламентують спортивну діяльність самбістів.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес юних борців-самбістів.

Предмет дослідження - критерії та показники спортивного відбору юних борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки.

Мета дослідження - удосконалення методики спортивного відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки для оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити основні компоненти спортивного відбору у тренувальному процесі юних борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки.
2. Виявити інформативні критерії відбору та розробити модельні характеристики самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику відбору юних борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки.

РОЗДІЛ І

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Загальні положення спортивного відбору

Стрімке зростання результатів у світовому спорті постійно потребує невинного пошуку нових, більш ефективних засобів, методів та організаційних форм підготовки спортивного резерву. Досвід багаторічної підготовки найсильніших спортсменів світу, а також сучасні теоретичні та експериментальні дані дозволили дослідникам виділити у системі підготовки спортсменів декілька нерозривно пов'язаних чинників. Серед яких аж ніяк не останнє місце посідають такі, як прогнозування спортивних результатів, модельні характеристики спортсменів та відбір спортсменів на всіх етапах підготовки [23, 29].

Зрозуміло, що спортивний відбір є невід'ємною ланкою підготовки спортсмена. І, саме, «...науково обгрунтований підхід, на думку багатьох фахівців, повинен бути основним у вирішенні даного аспекту підготовки. Науковий напрямок, пов'язаний із вивченням питань теорії та практики спортивного відбору, став розроблятися відносно нещодавно - на початку 60-х років, коли починається цілеспрямована розробка досліджень з проблеми відбору стосовно всієї системи спортивного руху. Це дозволило усунути кустарщину, стихійність, суб'єктивізм під час відбору» [61, 62].

За минулий період проведено велику науково-дослідну та методичну роботу: науковцями та практиками сформульовані вихідні поняття теорії спортивного відбору, термінологічно оформилися уявлення про його різновиди та етапи, розроблені загальні підходи та конкретні шляхи методології спортивного відбору у різних видах спорту [27, 50, 51, 63].

Слід зазначити значний внесок робіт ряду дослідників щодо вивчення теоретичних і методичних аспектів спортивного відбору та орієнтації [27, 61, 62].

Теоретичні та експериментальні дані, отримані в ході лабораторних та польових досліджень, присвячених питанням відбору, не залишилися поза увагою і у закордонних фахівців, які вказують на необхідність комплексного вивчення певних здібностей [72, 78].

Однак, порівняльний аналіз опублікованого матеріалу свідчить про те, що загальна теорія спортивного відбору поки що недостатньо розроблена: є відмінності в тлумаченні основних понять, відсутні однозначні уявлення про різновиди спортивного відбору, суперечливі погляди на етапи спортивного відбору. Все більше зростає необхідність у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалів численних досліджень, створення науково-обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів [11, 12].

Для подолання всіх теоретичних труднощів, на думку багатьох фахівців, потрібно, передусім, виділити ключові поняття, такі як: власне «спортивний відбір», «спортивна селекція» і «спортивна орієнтація» [27, 61].

У сучасній літературі є кілька визначень поняття відбору. Так, деякі науковці вважають, що відбір - це комплектування контингенту для навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки [62]. Інші дослідники пропонують наступні визначення: спортивний відбір - система організаційно-методичних заходів, з урахуванням яких виявляються здібності дітей, підлітків і юнаків для конкретної спеціалізації [11, 20, 51, 63].

Ряд дослідників зазначають що, результат будь-якої педагогічної діяльності ефективність відбору залежить від низки факторів і умов, які викликають у фахівців істотних розбіжностей:

«...- комплексність підходу до контингенту, що відбирається, що базується на дослідженнях вікової динаміки провідних показників;

- необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;
- детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей;
- діагностувати не навички та вміння, а задатки;

- визнання чинника нерівнозначності тих самих характеристик спортсмена з погляду прогнозування перспективності;
- необхідність використання бінарного критерію високого вихідного рівня задатків та здібностей разом із швидкістю темпів приросту фізичних здібностей;
- особлива значимість морфологічних та психофізіологічних характеристик;
- необхідність оцінки біологічного віку;
- облік рівня та спрямованості інтересів та мотивації спортсменів;
- поетапна оцінка перспективності;
- оцінка при відборі генетичних факторів» [27, 61-63].

Отже, сформувані обґрунтовані судження про дієвість відбіркового процесу дозволяє лише аналіз об'єктивних даних, отриманих на вхідному та фінальному етапах. Крім високого рівня тренерської компетентності, необхідними умовами є ретельне документування, методологічна строгість у застосуванні способів спостереження та оцінки, а також ефективне використання статистичного інструментарію.

Водночас, правильний та науково обґрунтований підхід до процедури відбору відрізняється його етапністю.

За існуючою на даний час програмою навчання та тренування з боротьби самбо (Самбо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, 2001) передбачається багаторічна систематична підготовка та відбір борців з послідовним переходом через декілька вікових навчально-тренувальних груп: 1 етап початкової підготовки - дитячі підготовчі групи (10-12 років); 2 етап спеціальної підготовки - група дітей (13-14 років) та підлітків (15-16 років); 3 етап спортивного вдосконалення - група старших підлітків (17-18 років), юніорів (19-21 рік) та чоловіків. Основним етапам багаторічної підготовки повинні відповідати шаблі відбору. Це вкотре доводить нерозривність всього процесу підготовки борців високого рівня [3, 4, 7, 54, 57].

У теорії та методиці фізичної культури і спорту прийнято здійснювати відбір у 4 етапи, причому на кожному етапі підготовки відбір має власну специфіку.

В даний час зростає кількість досліджень, що стосуються питань відбору та орієнтації в рамках початкової спортивної підготовки. На основі цих робіт можна сформулювати основне завдання першого етапу - масовий перегляд контингентів дітей 6-ти років з метою їх орієнтації на заняття спортом. До груп початкової підготовки приймаються всі бажаючі, які мають допуск лікаря [54].

Необхідною умовою початкового відбору дітей, на думку дослідників, - є навчання їх основам видів спорту. Це забезпечує як оволодіння дітьми корисними життя навичками, так і значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. За відсутності масового навчання легко помилитися і прийняти кращих на момент відбору, а не кращих за здібностями [27].

Так, вже при початковій оцінці перспективності дітей необхідно спиратися на ті якості та здібності, які зумовлюють успіх у спорті вищих досягнень [61]. Ознаки, що мають тимчасовий характер і виявляються лише при навчанні, не можуть бути використані як критерії відбору. Наприклад, щодо здібностей не можна орієнтуватися на швидкість оволодіння технікою виду спорту. Досвід показує, що при початковому навчанні діти невеликого росту та міцної статури краще засвоюють спортивну техніку, швидше прогресують. Проте, саме вони «відсіюються» як малоперспективні вже на перших етапах багаторічної підготовки. У той же час худорляві, високого зросту діти, які найчастіше на ранніх етапах важче засвоюють техніку, згодом стають спортсменами високого класу в різних видах спорту [11, 15].

Тому, при початковому відборі, в першу чергу, потрібно орієнтуватися на стабільні фактори. На думку ряду науковців, найбільше цим вимогам відповідають морфологічні ознаки. Так, спостерігається тісний зв'язок між зростанням дітей у 11-16-річному віці. У 12-річному віці хлопчики досягають приблизно 86 % свого майбутнього зростання [16, 25].

На думку дослідників, критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізичної культури, дані медичного обстеження, антропометричні виміри та його оцінка з позицій перспективи [27, 29].

«Фахівці рекомендують:

1) при попередньому відборі віддавати перевагу тим, хто має найкращі показники швидкісної сили;

2) виявити найбільш здатних борців можна лише наприкінці 1-го року, зіставляючи дані зміни рівня фізичного розвитку, результати у змаганнях та результати виконання технічних дій;

3) при цьому проводити періодично з дітьми першого року навчання контрольні змагання для виявлення динаміки становлення борцівських якостей;

4) для відбору борців на подальших етапах підготовки необхідно враховувати поряд з фізичними якостями морфофункціональні та психофізіологічні особливості спортсменів» [5, 8, 68].

Спортивна практика свідчить проте, що на першому етапі завжди можна виявити ідеальний тип дітей, які поєднують морфологічні, функціональні, психічні якості необхідні подальшій спеціалізації у певному виді спорту.

Істотні індивідуальні відмінності в біологічному розвитку початківців значно ускладнюють це завдання. Тому дані, отримані на цьому етапі відбору, дослідників радять використовувати як орієнтовні [16, 61].

Багато фахівців другий етап відбору вважають основним, коли відбувається підвищення кваліфікації за рахунок зростання спортивної майстерності [11].

«Мета його - формування навчально-тренувальних груп спортивних шкіл з-поміж найбільш обдарованих дітей, які успішно пройшли етап початкової підготовки. Основним завданням відбору є різнобічна оцінка різних систем організму, які забезпечують успішне засвоєння спортивної техніки, розвиток рухових здібностей та високої працездатності» [27].

Добір здійснюють тренери ДЮСШ, СДЮШОР, персонал лікарсько-фізкультурного диспансеру. Відбір борців проводять за наступною програмою:

оцінка стану здоров'я; виконання контрольних вимог; антропометричні виміри; виявлення темпів приросту фізичних якостей та спортивного результату. У результаті другого етапу відбору здійснюється систематичне вивчення кожного вихованця [15, 20, 21].

Вже на початку другого етапу багаторічної підготовки виникає необхідність визначення відповідності будови тіла юних спортсменів морфологічним особливостям майстрів високого класу. Дослідження ряду вчених показують, що особливості будови тіла дають спортсмену суто механічні або біомеханічні переваги у змаганнях з різних видів спорту. Деякі автори відзначають, що суттєвою стороною відбору на цьому етапі є оцінка техніки виконання різних спеціально-підготовчих вправ [8, 25, 30, 31].

На думку фахівців, на другому етапі багаторічного відбору збільшується значення показників, що свідчать про особистісно-психічні якості-психічної надійності, мотивації, волі, прагнення до лідерства та ін. [36, 37, 75].

Перспективність розвитку юного спортсмена значною мірою визначається рівнем сформованості спеціалізованих відчуттів - комплексних психофізіологічних характеристик, до яких належать відчуття часу й темпу, «відчуття води» у плавців, «відчуття снігу» у лижників, «відчуття льоду» у ковзанярів тощо. Такі показники відображають ступінь точності сприйняття, усвідомлення та відтворення рухових дій [10, 51, 59].

Добре відомо, що спортсменам високої кваліфікації притаманні наполегливість, відсутність надмірної недовіри та здатність ефективно адаптуватися до значних навантажень. Оцінюючи відповідність молодого спортсмена вимогам, які висуваються до атлетів високого рівня, дослідники акцентують увагу на впевненості у власних силах, стійкості до стресових ситуацій під час тренувань, прагненні до спортивної боротьби та готовності змагатися і тренуватися з сильними суперниками [2-4, 8, 13, 58].

Психологічні та особистісні особливості спортсмена виступають не лише критеріями перспективності, а й додатковими показниками для визначення схильності до певної спортивної спеціалізації. Наприклад, у спортсменів, які

схильні до успіхів у спринтерських дисциплінах, швидкісно-силових видах спорту чи проявляють лідерські якості в ігрових видах, найчастіше спостерігається тип слабкої (реактивної) нервової системи [5, 32].

Такі спортсмени зазвичай відзначаються категоричністю в оцінках, високою збудливістю, швидкими змінами настрою, здатністю легко пристосовуватися до нових умов тренування й побуту. Для них характерні швидке пробудження, легке засвоєння навичок, невисока стійкість уваги та потреба у спеціальних прийомах для її підтримання [28, 54, 56].

Натомість атлети, які демонструють високі результати у видах спорту, що потребують значного рівня витривалості (наприклад, шосейні велогонщики, бігуни на довгі дистанції), зазвичай мають врівноважений настрій, вирізняються працелюбністю й дисциплінованістю, але гірше адаптуються до нових умов. Для них характерні знижена чутливість до зовнішніх подразників, здатність тривалий час зберігати концентрацію, реалістична оцінка власних можливостей, наполегливість, низька емоційність та повільне переключення між видами діяльності [15, 16].

Важливим аспектом другого етапу спортивного відбору є детальний аналіз попереднього тренувального процесу, тобто з'ясування, завдяки яким саме зусиллям юний спортсмен досягнув свого рівня підготовленості. Часто молоді атлети на цьому етапі багаторічної підготовки виконують значні тренувальні обсяги, регулярно беруть участь у змаганнях, використовують великі навантаження, тренуються двічі на день, що й дозволяє їм демонструвати високі для свого віку результати та рівень тренуваності [27, 61].

Фахівці зазначають, що, як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, є безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренування з малим та середнім обсягом роботи, невеликої практики змагання, різнобічної технічної підготовки [15, 23, 26].

Третій етап відбору пов'язаний із комплектуванням груп спортивного вдосконалення СДЮСШОР та ШВСМ. «Основне завдання цього етапу відбору - виявлення найбільш перспективних спортсменів, здатних прогресувати в умовах інтенсивних тренувань та напруженої діяльності змагань без шкоди для здоров'я [62].

Четвертий етап відбору своєю метою ставить виділення контингенту спортсменів, особливості розвитку, рівень спортивної майстерності та тренуваності яких дозволяє прогнозувати зростання спортивних результатів на рівень міжнародних досягнень. На даному етапі відбір повинен проводитись протягом навчально-тренувальних зборів [31].

Глибоко осмисливши все вищесказане, можна зробити висновок, що тільки послідовно здійснений відбір дозволяє робити процес багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів ефективним і рентабельним.

Необхідно зауважити, що не всі фахівці в галузі фізичної культури та спорту схильні дотримуватись даних етапів, пропонуючи свою класифікацію.

Деякі дослідники з метою подолання логічної та смислової плутанини в теорії та практиці спортивного відбору вважають за потрібне відмовитися від вживання терміну етапи спортивного відбору, вклавши його змістовні та класифікаційні основи у термін види спортивної орієнтації та відбору, які поділяються на загальну орієнтацію та відбір, видову, спеціалізовану, рольову, змагальну [27].

Ряд фахівців пропонують процес відбору до спортивної школи проводити у три етапи та ставить вузькоспрямовані завдання кожному з них [61].

«Низька науковців виділяють три ступені проведення відбору:

- 1) виявлення перспективних можливостей спортсмена;
- 2) виявлення у спортсменів потенційних здібностей для досягнення високих спортивних результатів на наступних етапах підготовки;
- 3) виявлення можливостей досягати результатів міжнародного класу» [15, 16, 22].

Інші дослідники виділяють наступні ступені відбору [27, 62]:

- 1) попередній;
- 2) поглиблена перевірка відповідності займаються вимогам виду спорту;
- 3) спортивна орієнтація;
- 4) добір до збірних команд.

Зрештою, для кожного кандидата відбір зводиться до позитивного або негативного результату. Позитивний результат відбору може, наприклад, полягати в зарахуванні в групу та команду, включенні в гру запасного спортсмена, призначенні тренера, а негативний реалізується у вигляді відрахування, вилучення, видалення, дискваліфікації [30].

У висновку ще раз хотілося б підкреслити, що, на думку провідних фахівців, «...спеціалізоване тренування треба розуміти не як педагогічний процес, що йде за відбором, а як його складову частину. Остаточні якості кандидатів можуть бути оцінені лише після тривалого спеціалізованого тренування. З чого випливає, що відбір та спеціалізоване спортивне навчання мають проводитися паралельно» [10, 16, 27, 59].

1.2. Організаційно-методичні основи спортивного відбору

Важлива роль у підготовці спортсменів належить ефективній системі відбору, яка являється організаційно-методичними заходами комплексного характеру, що включають педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інші методи досліджень, на основі яких виявляються задатки та здібності індивіда, що найбільше відповідають вимогам того чи іншого виду спорту.

Фахівці наголошують на необхідності всебічного вивчення особистості спортсмена, а не окремих його здібностей. Тому їхня оцінка має здійснюватися у процесі тренувань, змагань та в лабораторних умовах [17].

«До основних методів відбору на спеціалізованому базовому етапі зараховують: антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психофізіологічні, психологічні та соціологічні обстеження» [18, 27].

На використання у відборі особливостей статури в літературі є різні погляди. Деякі автори стверджують, що антропометричні дані не впливають на спортивні результати [23, 25].

У спортивній практиці виробилися певні уявлення про морфотипи спортсменів (зріст, маса тіла, тип статури тощо) [59]. Наприклад, у баскетболі, легкоатлетичних метаннях, академічному веслуванні необхідний високий зріст, у марафонському бігу зріст не має суттєвого значення тощо. У спортивній боротьбі, боксі, важкій атлетиці прийнято розділяти спортсменів за ваговими групами: легкі вагові групи, середні та важкі.

Медико-біологічні аспекти відбору висвітлено у працях ряду дослідників з питань взаємодії біологічного та соціального розвитку здібностей людини, успадкуванні спортивного таланту, анатомо-фізіологічних здібностей та ін. [15, 16, 30].

У цілому нині ці дослідження дають оцінку стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості спортсменів, а також виявляють морфофункціональні особливості. У процесі медико-біологічних досліджень особлива увага звертається на тривалість та якість відновлювальних процесів в організмі після виконання значних тренувальних навантажень [31, 59, 70].

Особливе місце у системі відбору займає біологічний аспект. Оскільки в даний час накопичена значна інформація про вплив генетичних факторів на розвиток організму, тому в рамках відбору юних спортсменів тренеру необхідно користуватися даними спортивної медицини, фізіології та враховувати їх. Так від спадкового фактору залежить фізичний розвиток, формування рухових якостей, аеробна та анаеробна продуктивність організму, величина приросту функціональних можливостей у процесі тренування [21, 22, 59]. При цьому саме фізичне виховання та спортивне вдосконалення є потужними засобами впливу: удосконалюються органи почуттів, нервова система, опорно-руховий апарат, покращується обмін речовин.

Наука доводить, «...що генетична інформація може реалізовуватися лише у тому випадку, якщо вона у кожному віковому періоді оптимально

взаємодіятиме з певними умовами середовища, пропорційними до морфологічних та функціональних особливостей розвитку організму у відповідному віковому періоді» [11, 51].

На сучасному етапі підготовки молодого спортсмена будується не стільки на основі біологічного, скільки на основі календарного віку. Це становище знижує ефективність підготовки. Паспортний вік, особливо у періоді статевого дозрівання, який завжди відбиває справжній розвиток дітей, в повному обсязі відповідає їх біологічному віку [10, 11].

Актуальним питанням при організації спортивного відбору є зіставлення паспортного та біологічного віку дітей. У науково-спортивній літературі часто зустрічаються терміни: хронологічний, документальний, паспортний, календарний, біологічний вік спортсменів. Більшість цих понять ще недостатньо розкрито, що створює певні труднощі при підготовці юних спортсменів [51, 63].

Кожний тренер та спортсмен повинні добре знати сенситивні та критичні періоди розвитку організму, представлені у працях багатьох фахівців, коли в організмі настає стійке морфологічне або фізіологічне зрушення [15, 16, 29, 30].

Слід врахувати, що «...виконання контрольних вправ і тестів дітьми одного і того ж віку створює переваги акселератам і обмежує дорогу в спорт дітям з уповільненим розвитком (ретордантам), які потенційно мають нітрохи не менші спортивні здібності. Тому при відборі слід враховувати, що діти з прискореним біологічним розвитком надалі дуже швидко втрачають свої переваги і рано залишають заняття спортом. Значних успіхів на наступних етапах спортивного вдосконалення, як правило, досягають діти з нормальним ходом дозрівання чи мають ознаки уповільненого біологічного розвитку» [12, 20, 66].

У зв'язку з цим, дослідження ряду науковців за визначенням біологічних критеріїв відбору нагадують, що в пубертатному періоді (у дівчаток 11-14 років, у хлопчиків 13-15 років) кореляція показників фізичної та спортивної підготовки знижуються [61].

Неоднакові темпи розвитку дітей одного і того ж паспортного віку можуть ввести в оману тренера щодо справжніх здібностей юних спортсменів [62].

Високий спортивний результат у дитячі роки може бути наслідком не високої спортивної обдарованості, а генетично більш раннім терміном біологічного дозрівання [27].

Нині дедалі більше зростає інтерес до психофізіологічних досліджень у сфері спорту. Багато дослідників, вивчаючи психофізіологічний стан борців, у ряді випадків використовували окремі індикатори психофізіологічного стану: наприклад, треморометрію, психогальванометрію [75]. В інших роботах застосовувався комплекс методик, що діагностують різні сторони стану борців [3, 5, 8, 56].

Ряд фахівців проводили дослідження в області визначення спеціальної витривалості, фізичної працездатності, силової підготовленості та функціонального стану борців [56, 57].

Також науковці та практики розробили контрольні випробування (тести), що дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та спортивно-технічної майстерності спортсменів, відзначено роботи. Вони стверджують, що «...серед фізичних якостей і здібностей, що визначають досягнення високих спортивних результатів, існують так звані консервативні, генетично зумовлені якості та здібності, які насилу піддаються розвитку та вдосконаленню в процесі тренування. Ці фізичні якості та здібності мають важливе прогностичне значення при відборі підлітків до навчально-тренувальних груп спортивних шкіл. До них слід віднести швидкість, відносну силу, деякі антропометричні показники (будова та пропорції тіла), здатність до максимального споживання кисню, економічність функціонування вегетативних систем організму, деякі психічні особливості особистості спортсмена» [2, 54].

У системі відбору контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не стільки те, що вже вміють робити спортсмени, а те, що вони зможуть зробити надалі, тобто. виявити їхні здібності до вирішення рухових завдань, прояву рухової творчості, уміння керувати своїми рухами. Потенційний результат спортсмена залежить не так від вихідного рівня фізичних якостей, скільки від темпів приросту цих якостей у процесі спеціального

тренування. Саме темпи приросту свідчать про здатність або нездатність спортсмена до навчання в тому чи іншому виді діяльності [27, 61].

Як встановлено у процесі багаторічних досліджень перспективність спортсменів у єдиноборствах визначається шляхом виявлення спеціальних фізичних якостей, здібностей успішно виконувати складне поєднання атакуючих та захисних дій за строго певного ліміту часу, правильно та своєчасно оцінювати поведінку противника [5, 58, 68].

У процесі кваліфікованого відбору поряд з оцінкою темпів зростання морфологічних показників, задатків та фізичних здібностей, що зумовлюють досягнення високого спортивного результату, дослідники особливо рекомендують звертати увагу на риси соціальної спрямованості особистості (інтереси, мотиви, ідеали) та психічні якості (здатність справлятися з напруженою тренувальною роботою, бажання тренуватися, впевненість у своїх силах) [61].

Соціологічні та психологічні аспекти спортивної орієнтації та відбору ставилися на пріоритетні позиції [62].

Не можна недооцінити роль психологічних обстежень, що дозволяють виявити такі якості, як активність та завзятість у боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивна працелюбність, здатність мобілізуватися під час змагань тощо [4, 5, 57].

З метою виявлення вольових якостей спортсмена, деякі фахівці вважають, що доцільно давати контрольні завдання у формі змагань. Показником інтенсивності прояву вольових зусиль служать вправи з короткочасною напругою, показником наполегливості виконання відносно складних в координаційному відношенні вправ для засвоєння спеціальних вправ [32, 65, 68].

Сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів є значною мірою природними властивостями центральної нервової системи людини і з великими труднощами піддаються вдосконаленню у процесі багаторічного тренування. Цей факт є важливим аспектом при відборі.

У роботах ряду науковців особлива увага звертається на прояв у спортсменів самостійності, рішучості, цілеспрямованості, здатності мобілізувати себе, прояв максимальних зусиль у змаганні, реакцію на невдалий виступ у ньому, активність і завзятість у спортивній боротьбі, здатність максимально проявити свої вольові якості на фініші та ін. Враховується також спортивна працьовитість [3, 4, 8].

Важливе значення мають соціологічні обстеження, що виявляють інтереси дітей та підлітків до занять тим чи іншим видом спорту, ефективні засоби та методи формування цих інтересів, форми відповідної роз'яснювальної та агітаційної роботи серед дітей шкільного віку, розкривають причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до подальших занять спортом та високим спортивним досягненням [36, 37, 50].

Враховуючи перераховане вище, науковою основою головної мети відбору борців є пошук батареї тестів і створення системи відбору, яка з високою точністю дозволяють прогнозувати ступінь обдарованості підлітків. На думку фахівців «...цей пошук здійснюється за допомогою двох підходів:

- вивчення стабільності характеристик людини;
- вивчення спадкових впливів» [15, 27].

Для вивчення стабільності характеристик використовують багаторічні експерименти, де застосовують широке коло тестів та відбирають ті, досягнення в яких були найбільш стабільними у дитячому, юнацькому та юніорському віці. Багаторічні динамічні дослідження нечисленні [11, 12, 51].

Враховуючи складність визначення стабільності фізичних та психічних характеристик на основі багаторічних спостережень на одному контингенті спортсменів, можна визнати виправданим і дуже корисним метод вивчення спортивних біографій майстрів спорту міжнародного класу. Цей підхід є статистичний аналіз багаторічного спортивного шляху від новачка до майстра спорту міжнародного класу та виявлення на цій основі закономірностей вікової динаміки спортивних досягнень та динаміки біологічного розвитку [16, 65].

Дослідники при відборі рекомендують враховувати:

1. Наявність загостреного почуття честі та самолюбства.
2. Близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази.
3. Високий рівень витривалості, що сприяє виконанню великого обсягу тренувальної роботи.
4. Координаційна обдарованість. Боротьба вимагає хорошої координації.
5. Високорослість. Є підстави вважати, що високий зріст сприяє високим спортивним досягненням.
6. Приналежність до спортивної сім'ї.

Аналіз наведених вище рекомендацій переконує у тому, що в основі лежать найстабільніші характеристики людини, розвиток яких зумовлено законами генетики [62].

Фахівці зазначають, що прогноз підвищення майстерності є не стільки антропометричні дані юного спортсмена, не координація рухів, а його старання, наполегливість, готовність до фізичних навантажень, цілеспрямованість, повна віддачу на змаганнях, здатність до подолання стресових ситуацій [36].

Як критерій стабільності спортсмена служать успішні виступи в декількох відповідальних змаганнях, причому перевага віддається борцям, що перемагають у найважливіших змаганнях і навіть в окремих змагальних сутичках з сильними противниками, враховують співвідношення між результатами у тренувальних та змагальних сутичках і віддають перевагу тим борцям, які можуть програти тренувальні, але обов'язково перемагають у змагальних сутичках [7, 56].

Висновки до першого розділу

1. Ефективність відбору залежить від ряду компонентів, факторів і умов, які викликають у фахівців істотних розбіжностей, а саме: комплексність підходу до контингенту який відбирається і базується на дослідженнях вікової динаміки провідних показників; необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору; детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей; діагностувати не навички та вміння, а задатки; визнання чинника нерівнозначності тих самих характеристик спортсмена з погляду прогнозування перспективності; необхідність використання бінарного критерію високого вихідного рівня задатків та здібностей разом із швидкістю темпів приросту фізичних здібностей; особлива значимість морфологічних та психофізіологічних характеристик; необхідність оцінки біологічного віку; облік рівня та спрямованості інтересів та мотивації спортсменів; поетапна оцінка перспективності; оцінка при відборі генетичних факторів.

2. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, різних видів витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення. Ці аспекти постійно повинні знаходитися в полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

3. Навіть на останньому етапі відбору комплексна оцінка індивідуальних показників виступає критерієм прогнозу спортивної успішності в більшій мірі, ніж сам спортивний результат у процесі багаторічної спортивної підготовки, стажу, спеціалізації та кваліфікації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися «...такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Констатуючий та формуючий педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічне спостереження
8. Аналіз змагальної результативності.
9. Методи математичної статистики» [1, 33-35, 55, 64, 67].

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. При вивченні науково-методичної літератури застосовувався метод реферування, що дозволяв відбирати та систематизувати наукові погляди, методичні положення та тенденції їхнього розвитку у проблемному напрямку. Основна увага приділялася напрямкам спортивного відбору борців на спеціалізованому базовому етапі. Література із суміжних галузей науки використовувалася для обґрунтування методик досліджень, обговорення матеріалів, статистичної обробки даних.

Узагальнення матеріалів науково-методичної літератури з питань спортивного відбору дозволило конкретизувати завдання дипломної роботи та обґрунтувати її експериментально-дослідницьку частину.

Вивчення літературних джерел проводилося за матеріалами вітчизняних та зарубіжних авторів. Було використано різноманітні навчальні та методичні посібники, книги, автореферати дисертацій, матеріали наукових конференцій, статті, тези тощо.

Педагогічне тестування. Проводилося на тренувальних заняттях у борцівському залі за дотримання стандартних умов, що дало змогу визначити рівень фізичної підготовленості борців-самбістів.

Програму тестування було складено на підставі методичних рекомендацій, результатів власних досліджень із застосуванням доступної апаратури. У наших дослідженнях застосовувався комплекс тестів, які з значної кількості вправ.

«Контрольні вправи з оцінки ЗФП:

1. Стрибок у довжину з місця (см).
2. Човниковий біг 3x10 (с).
2. Підтягування на високій перекладині (разів).
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів).
4. Нахил із положення стоячи (бал).
5. Прес за 1 хв (разів).
6. Біг 1000 м.
7. Біг 100 м.
8. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів).
9. Піднімання ніг до перекладині у висі, разів» [15, 16, 30, 59].

Контрольні вправи «...для оцінки СФП:

1. Виконання кидків за 30 с (кількість неповторних кидків). Кидок, виконаний із значним порушенням техніки, не зараховується.
2. Забігання навколо голови, стоячи на борцівському мості вліво-вправо (разів).
3. Виконання 10 переходів, стоячи на борцівському мості (с).
4. Виконання технічних дій у стійці та партері (кількість дій)» [8, 54].

Під час проведення тестування спортсменам ставилося завдання виконувати вправи з максимальною силою та швидкістю. Тестування починалося з попереднього пояснення мети та важливості випробувань.

Педагогічне спостереження. Протягом усього дослідження використовувався метод спостереження за спортсменами, що спеціалізуються на боротьбі самбо. Педагогічне спостереження проводилося з метою виявлення рівня підготовленості спортсменів для відбору на наступний етап багаторічного підготовки.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився виявлення ефективності розробленої методики спортивного відбору самбістів на

спеціалізованому базовому етапі протягом одного року 2025 року. У педагогічному експерименті взяли участь 1 експериментальна ($n=10$) та 1 контрольна ($n=10$) групи спортсменів 1-2 розрядів, 12-14 років. Усі спортсмени займалися у Комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі № 2 імені Юрія Горайського Тернопільської міської ради.

Експеримент проходив таким чином: у лютому 2025 р. групи борців були протестовані за фізичними параметрами. Далі у березні 2025 р., було здійснено відбір спортсменів на наступний етап підготовки за розробленою методикою. При цьому відбір у контрольних групах проводився за програмами, з якими працюють спортивні школи. У період з квітня 2025 р. до серпня 2025 р. проводився аналіз динаміки змагальної результативності та виконання кваліфікаційних норм, відібраних борців-самбістів.

Аналіз змагальної результативності. Одним із основних інтегративних показників ефективності навчально-тренувального процесу та методики відбору є результати спортивних змагань. Учасники педагогічних досліджень взяли участь у змаганнях обласного та зонального рівня.

З отриманих матеріалів проводився аналіз протоколів змагальної діяльності борців-самбістів. Послідовність дій така: спочатку визначалися місця, зайняті кожним спортсменом у індивідуальному заліку, потім був обчислений середньогруповий показник змагальної результативності вибірки борців-самбістів загалом.

Методи математичної статистики. Результати досліджень оброблені за допомогою методів математичної статистики, широко описаних у «...спеціальній літературі:

- середня арифметична M ;
- середньоквадратичне відхилення a ;
- помилка середнього арифметичного t .

Достовірність відмінностей визначалася по параметричного критерію Стьюдента (t)» [1, 55, 67].

2.2. Організація дослідження

Мета, завдання та логіка наукового дослідження (аналіз та синтез, індукція та дедукція) визначили послідовність та спрямованість етапів роботи.

На першому етапі (жовтень-грудень 2024 р.) на основі аналізу спеціальної літератури було виявлено існуючі підходи до спортивного відбору на спеціалізованому базовому етапі багаторічної підготовки та відібрано методики для визначення рівня фізичної та технічної підготовленості юних борців-самбістів.

На другому етапі (січень - лютий 2025 р.) було проведено констатуючий педагогічний експеримент для вивчення та виявлення прогностично значимих показників фізичної та технічної підготовки на спеціалізованому базовому етапі. У дослідження взяли участь 20 борців-самбістів віком 12 та 17 років, причому співвідношення піддослідних у вагових групах та на кожному з етапів було приблизно однаковим.

На заключному етапі (березень - листопад 2025 р.) проводився педагогічний експеримент для розробки та наукового обґрунтування спортивного відбору юних борців-самбістів на навчально-тренувальному етапі з урахуванням виявлених критеріїв. У ньому взяли участь 20 самбістів (1 контрольна група - 10 спортсменів (5 осіб - 12 років, 5 осіб 17 років), 1 експериментальна група - 10 спортсменів (5 осіб - 12 років, 5 осіб 17 років), які займалися в Комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі № 2 імені Юрія Горайського Тернопільської міської ради. Далі проводилася обробка отриманого матеріалу, написання та оформлення дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ЮНИХ БОРЦІВ-САМБІСТІВ НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Експериментальне обґрунтування методики відбору самбістів

Теоретичні положення, сформульовані на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури та результатів власних досліджень з виявлення прогностично значимих критеріїв відбору юних борців-самбістів на навчально-тренувальному етапі, потребували експериментальної перевірки. При організації педагогічних досліджень передбачалося:

- впровадити розроблену методику відбору самбістів на навчально-тренувальному етапі у ДЮСШ;
- апробувати та експериментально довести об'єктивність запропонованої процедури відбору.

3.1.2. Умови проведення педагогічного експерименту

Використовуваний нині спортивний добір не дозволяє повною мірою відібрати молодих, талановитих спортсменів і передбачати їх подальші спортивні результати, оскільки недостатньо розроблена методологія цього питання, немає загальних уніфікованих вимог, критеріїв відбору та підходів до нього.

Тому основне завдання, яке вирішувалося в ході формуючого педагогічного експерименту, полягало в науковому обґрунтуванні ефективності розробленої методики спортивного відбору на навчально-тренувальному етапі.

На підставі об'єктивних даних рівня фізичної та технічної підготовленості було розроблено принципову модель відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки.

Організація цієї моделі складалася з трьох етапів, метою яких було визначення рівня підготовленості та виявлення потенційних можливостей для досягнення високих спортивних результатів.

I етап - тестування підготовленості самбістів з урахуванням вагових категорій за відібраними нами найбільш інформативними тестами, яке включає педагогічне тестування для визначення фізичної та технічної підготовленості;

II етап - складання модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості борця;

III етап - винесення остаточного рішення про перехід на наступний етап багаторічного спортивного тренування, корекція тренувальних планів.

Таблиця 1

Методика проведення відбору в експериментальних групах

№ з/п	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота/неділя
1.	Біг 100 м (с), кидки за 30 с (разів)	Стрибок у довжину з місця (см), забігання (борцівський міст) зліва, справа (разів), човниковий біг 3x10 м (с)	Біг 100 м, с; підтягування на перекладині (разів), технічні прийоми в стійці і в партері	Піднімання тулуба з положення лежачи (прес) за 1 хв., нахил тулуба (гнучкість), см	Виконання 10 переходів, с; біг 1000 м, с	Відпочинок
2.	Обробка отриманих даних у ході дослідження. Зіставлення показників із модельними характеристиками.	Винесення остаточного рішення щодо відбору.				

Відповідно до розробленої моделі спортивний відбір здійснювався наприкінці навчального року, на початку тренувань самбістів у спортивних таборах. Уся методика відбору триває три тижні. Контрольно-перекладні нормативи приймаються у вигляді іспитів протягом чотирьох тренувальних занять. А п'яте заняття використовується для прийому невиконаних нормативів. У кожній вправі можна використовувати три спроби, в залік ставиться

найкращий результат. Розподіл контрольних вправ з тренувань подано у таблиці 1.

На заключному етапі (третій тиждень відбору) проводилася обробка отриманих даних, зіставлення з модельними характеристиками та виносилося остаточне рішення щодо відбору. Цей методичний підхід став основою процедури добору борців експериментальних груп.

Спортивний відбір борців контрольних груп здійснювався за програмами ДЮСШ і полягав у здачі контрольних нормативів, з урахуванням спортивної кваліфікації та результативності змагань.

Керуючись практичним досвідом, виявили, що спортсмени однієї вікової групи та вагової категорії тільки в окремих випадках значно перевершують один одного. Результати дослідження показали, що змагальна результативність за минулий спортивний сезон (2023-2024 р.р.) знаходилася у піддослідних на обстежуваних етапах приблизно на одному рівні, що також говорить про однорідність груп ($P > 0,05$).

Результати формуючого педагогічного експерименту перевірялися за такими показниками:

- відповідність показників виконання вимог щодо фізичної та технічної підготовленості, розроблених контрольних вправ з урахуванням вагових категорій самбістів;
- інтегральним критерієм ефективності послужила результативність змагальної діяльності випробуваних експериментальних та контрольних груп.

3.2. Показники педагогічного тестування борців-самбістів у процесі педагогічного експерименту

Виявлення потенційних можливостей борців на ранніх етапах дозволяє підвищити ефективність та покращити якість усієї багаторічної підготовки. Тим часом практика показує, що дуже часто через неправильну методику відбору до

секцій не потрапляють або відраховуються з них ті, хто міг би досягти в майбутньому високих результатів [5, 10, 27].

Наукові методи дослідження, у тому числі теорії фізичного виховання та спортивного тренування, не завжди є достатньо інформативними. На зміну старим методам, що віджили, приходять більш прогресивні. Але навряд чи хтось із фахівців у галузі спорту зможе засумніватися в надійності та доступності такого консервативного методу як педагогічне тестування [61].

Розмірковуючи про його важливість, слід зазначити, що «...процес навчання, а саме, збільшення параметрів навчально-тренувального навантаження, переведення борців у наступні групи навчання зумовлюється також (стаж занять, рівень спортивних результатів, кваліфікація) виконанням контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості [59].

Виходячи з того, що контрольні нормативи послідовно охоплюють весь період багаторічного тренування, спостерігаються зміни критеріїв оцінки залежно від етапу підготовки. Тому, приймаючи контрольні нормативи, необхідно передбачити індивідуальні особливості спортсменів та відповідно висувати вимоги до того чи іншого борця-самбіста, у чому знаходить своє вираження принцип адекватності.

Під час проведення педагогічного тестування слід врахувати і те що, що спеціалізований базовий етап охоплює підлітковий і юнацький вік. У цьому перехідному віці відбувається дуже складний процес перебудови структур та функцій організму, коли завершується перетворення морфологічних та функціональних особливостей з деяким наближенням до норм дорослих. Для перехідного віку характерні прискорення зростання тіла у довжину, наявність у ряді випадків диспропорцій тіла, висока емоційність при нестійкості функцій вегетативних та рухових систем. Все це у хлопчиків супроводжується приростом сили, швидкості та витривалості [15, 56, 57].

У багатьох фахівці у процесі проведення педагогічного тестування як методу визначального одну зі сторін підготовленості виникають проблеми при оцінюванні спортсменів різних ваг. Це відбувається тому, що у програмному

матеріалі контрольні нормативи представлені усередненими даними чи результатами спортсменів середнього рівня підготовленості. Виходячи з вищесказаного, представилося актуальним, «...враховувати вагові категорії при розробці контрольних нормативів для борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі багаторічної підготовки, і таким чином оптимізувати тренувальний процес. Обгрунтовано це тим, що на даний момент немає нормативів для борців усіх вагових категорій, а тренери у своїй роботі ґрунтуються на усереднених даних та власному досвіді» [4, 8].

Новим підходом педагогічного дослідження стала оцінка фізичної та технічної підготовленості самбістів залежно від своїх вагових категорій. На основі міжнародних правил змагань із боротьби самбо у 2021 в Україні були сформовані вагові групи залежно від віку (табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл вагових категорій за групами залежно від віку
(міжнародна федерація самбо, 2021 р.)**

Підлітки (12-14 років) **		Кадети (15-16 років)		Юнаки (16-18 років)		Юніори (18-20 років)	
юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
35	34	42*	38*	-	-	-	-
38	37	46	41	48*	42*	-	-
42	40	49	44	53	47	52*	46*
46	4	53	47	58	50	58	50
50	47	58	50	64	54	64	54
54	51	64	54	71	59	71	59
59	55	71	59	79	65	79	65
64	59	79	65	88	72	88	72
71	65	88	72	98	80	98	80
71+	65+	88+	72+	98+	80+	98+	80+

Для відбору контрольні вправи були підібрані не тільки на основі кореляційного аналізу, ми також постаралися врахувати всі необхідні борцю якості та їх комплексний прояв. Так, при виборі середньої дистанції в бігу ми керувалися часом сутички для даного віку, оскільки інтенсивність боротьби тією чи іншою мірою не поступається інтенсивності роботи в бігу на середні дистанції. Для визначення технічної підготовленості ми визначали арсенал дій у

стійці та партері, якими повинні володіти юні борці на навчально-тренувальному етапі.

Порівнюючи отримані нами середньостатистичні результати у тестових процедурах з контрольними нормативами, які запропоновані у приблизній програмі з самбо, можна сказати, що показники перебувають у межах нормативних вимог та відповідають етапам підготовки, на яких перебуває спортсмен.

Для прикладу, розглянемо динаміку середньостатистичних результатів у підтягування на високій перекладині (табл. 3), спортсменів під час переходу на навчально-тренувальний етап та етап спортивного вдосконалення, так як у змінюється на проміжному відборі динаміка результатів тесту.

Таблиця 3

Контрольні нормативи підтягування на високій перекладині борців-самбістів на різних етапах підготовки в залежності від вагової категорії та віку

Вагові категорії	Етапи підготовки					
	Початковий етап		Етап спеціалізованої базової підготовки		Етап спортивного вдосконалення	
	Вік спортсменів					
	12 років	13 років	14 років	15 років	16 років	17 років
1	8	9	10	12	14	16
2	10	11	12	14	16	18
3	12	14	16	18	20	22
4	8	10	12	14	16	18
5	4	6	8	10	12	14
6	2	4	6	8	10	10

Так у першій, другій та шостій ваговій групі з віком кількість підтягувань збільшилась на 8 разів і зросла до 16, 18 та 10 відповідно. Приріст у третій, четвертій та п'ятій вагових групах становив 10 підтягувань, і результати зросли до 18, 22 та 18 підтягувань. Такий приріст показника пояснюється частково збільшенням м'язової маси.

При прогнозуванні спортивних здібностей рекомендується орієнтуватися як на вихідний рівень розвитку фізичних показників, так і на темпи їхнього приросту під час базового тренування. У нашому випадку найбільше зростання показників від етапу до етапу спостерігалось у третій, четвертій та п'ятій вагових групах, що може говорити про більш ймовірну перспективність щодо фізичної підготовленості самбістів даних вагових груп.

Не можна не звернути увагу на той факт, що показники у другій та третій вагових групах, як на етапі початкової підготовки (понад 1 рік), так і на спеціальному базовому етапі (понад 2 роки) були найвищими. Пояснюється це тим, що дані вагові групи є, мабуть, оптимальними для підліткового та юнацького віку.

Це підтверджується дослідженнями ряду авторів, у яких наводяться такі дані, що у 12 років вага хлопчиків становить 33-41 кг, у 17 років - 57-68 кг. Ці показники повністю відповідають нашим середнім ваговим групам.

Аналізуючи результати дослідження, можна відзначити, що найвищий результат у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи був показаний у третій ваговій групі, як при переході на навчально-тренувальний етап, так і на етап спортивного вдосконалення, при цьому приріст склав 25 разів. Така ж динаміка показників спостерігався й у інших вагових групах, крім четвертої, де було показано найбільше збільшення показника на 30 разів. Відповідні дані підтверджують найкращу фізичну підготовленість борців середніх вагових груп.

Цікава динаміка показників підйому ніг з висів до перекладини на різних етапах підготовки. Видно, що найвищі результати, показані у 12-річному віці, відносяться до першої та другої вагових груп. До 17 років показник збільшився на 8 разів і 10 разів, водночас картина дещо змінюється і відбувається зрушення найвищих результатів до третьої та четвертої вагової групи з приростом 19 разів та 16 разів відповідно. Можливо, це пов'язано з особливостями розвитку у підлітків та юнаків м'язів черевного преса та м'язів нижніх кінцівок.

Вочевидь, боротьба вимагає високої швидкості виконання рухів за максимальної напрузі. Швидко-силові вправи виконуються в динамічному

режимі, де м'язи одночасно виявляють відносно велику силу та швидкість скорочення. Тому ми виявили, що для спортсменів, що спеціалізуються в боротьбі, самбо важливим є такий показник, як кількість згинань і розгинань тулуба, лежачи на спині за 10 с. М'язи черевного преса беруть безпосередньо активну участь у виконання кидків під час фази фінального зусилля та виведення з рівноваги під час скручування. Слід зазначити, що боротьба в партері не проходить без участі цієї групи м'язів, а саме вони задіяні при виконанні утримань, больових прийомів і відходів з них.

При порівняльному аналізі даного контрольного випробування на різних етапах підготовки, ми виявили, що динаміка зростання показників аналогічна розподілу результатів у тесті підйом ніг з вису до перекладини за короткий час, що підтверджує оптимальний розвиток швидкісно-силових якостей середніх вагових груп.

Безперечно, універсальним та високо інформативним тестом, що оцінює швидкісно-силові якості, є стрибок у довжину з місця.

Важливість даної вправи для борців полягає у специфічній роботі м'язових груп нижніх кінцівок, що розвивають вибухові зусилля, необхідні атакуючих дій у боротьбі стоячи. І тут ми можемо спостерігати поступове підвищення показників до середньої ваги (190 см; 240 см) та зниження до важких вагових категорій (150 см; 210 см).

Переходячи, власне силовим вправам, ми оцінили готовність до силової динамічної роботі великих м'язових груп, задіяних у змаганні. Найбільш важливими м'язами, що зумовлюють загальну силову підготовку борця високого класу, є розгиначі тулуба, стегна і гомілки.

Здебільшого у боротьбі самбо велика кількість прийомів виконується за допомогою ніг. Фахівці стверджують, що боротьба самбо - це боротьба ногами. У результаті аналізу отриманих даних, слід відзначити підвищення кількості присідань до другої вагової групи, а потім значне зниження даного показника. Отримані результати наочно свідчать про більш розвинену силу м'язів ніг у

борців, що виступають у першій і другій вагових групах, або про високу відносну силу спортсменів легковаговиків.

При аналізі даного тесту слід враховувати те що, що зі збільшенням ваги зростає абсолютна сила і зменшується відносна, а підвищення ваги саме собою позначається виконання завдання, оскільки рівень розвитку м'язів нижніх кінцівок перебуває в невисокому рівні. Дана обставина можна взяти до уваги при вирішенні тактичних задумів та розробки сценаріїв поєдинку з борцями даних вагових груп.

У ході дослідження також встановлено, що результати показників силових тестів на прикладі поштовху штанги в різних вагових групах відповідають динаміці вправ з власною вагою і перебувають у відношенні до результатів висококваліфікованих спортсменів на середньому та низькому рівні підготовленості. Цю закономірність навряд чи можна назвати випадковою, оскільки взяті силові тести оцінюють фізичний розвиток м'язів плечового поясу, спини і ніг.

Використовувані у дослідженні силові вправи, припускають, рух у двох і більше суглобах, у результаті відбувається включення до роботи низки м'язових груп. Цей факт є позитивним моментом, оскільки боротьба є ациклічним видом спорту, який вимагає комплексного включення великої кількості м'язових груп під час виконання основної вправи.

У ряді досліджень встановлено, що прояв швидкісних якостей у боротьбі є важливою ланкою в реалізації поставлених завдань та відображає можливість швидко виконати дію або використувати захист.

На підставі отриманого експериментального матеріалу слід зазначити, що більш високий результат у бігу на короткі дистанції був показаний борцями другої вагової групи 9,8 с і 13,2 с, що свідчить про сприятливе виконання швидкісних кидків і серій у боротьбі. Швидкість, як відомо також залежить і від співвідношення сили м'язів і переміщуваної маси, що так само не суперечить представленим нами результатам у силових тестах, де найкращі показники були

у борців середніх вагових груп. Цей факт необхідно враховувати під час відбору та індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

При оцінюванні рівня фізичної підготовленості борців-самбістів необхідно було врахувати рівень загальної витривалості. Як відомо, він значно впливає на становлення спеціальної витривалості, оскільки розвиває процеси адаптації, а саме - здатність м'язової, серцево-судинної, дихальної та нервової системи виконувати тривалий час великий обсяг роботи, а так само вміння раціонально витратити сили, що є вкрай необхідним для поєдинку. Як основні критерії, що характеризують прояв загальної витривалості, були взяті такі дистанції: 500 м для підлітків 12 років, 800 м для 13-14 років, 1000 м для віку 15-16 років і 1500 м для юнаків 17 років. При виборі дистанції ми керувалися тривалістю сутички у підлітків, молодшого, середнього та старшого віку. Без урахування не залишилася і та обставина, що інтенсивність у бігу на середні дистанції тією чи іншою мірою не поступається інтенсивності змагальної сутички на навчально-тренувальному етапі

Незалежно від дистанції та віку спортсменів, цей тест має тенденцію до зменшення часу пробігу відрізка від легкої ваги до середнього з подальшим підвищенням тривалості бігу при переході до більш важких вагових категорій. Середні дистанції мають аналогічну закономірність, як і розглянуті вище показники бігу на короткі дистанції та відповідають морфофункціональним особливостям спортсменів.

Оцінюючи підготовленості спортсменів необхідно оцінити спеціальні здібності щодо виду спорту. Так одним із специфічних тестів, що заслуговують на увагу, є забігання навколо голови вліво, вправо.

При переході на спеціалізований базовий етап, борці середніх вагових груп за даними, отриманими в результаті дослідження повинні вміти виконати по 4-6 забігань навколо голови в обидва боки, борці більш важких терезів 1-2 забігання, що пояснюється морфофункціональними особливостями підлітків.

При переході на етап спортивного вдосконалення взятий норматив у середніх вагах зростає до 10-14 разів і 6-8 разів, що стосується важких ваг.

У цьому контексті слід зазначити, що «...у формуванні спортивного майстерності самбістів великий вплив має технічна підготовленість. Ми постаралися врахувати цю обставину та визначити необхідний запас технічних дій у стійці (кидки) та в партері (перевороти, утримання, больові прийоми) у самбістів другого року навчання етапу початкової підготовки та навчально-тренувального етапу» [2-4].

Аналізуючи отримані дані, ми виявили, що кількість виконаних дій у стійці дорівнювала числу дій у партері у всіх узятих нами окремо вікових періодах. навичок, а не в залежності від вагової категорії, в якій він виступає. А вже із загальної кількості освоєних дій, борець, з урахуванням індивідуальних особливостей, спільно з тренером підбирає собі 2-3 «коронні» прийоми.

Згідно з матеріалами дослідження, в 12 років борець повинен вміти без порушення техніки правильно виконати і назвати по 8 технічних дій у стійці та партері. Звідси неважко підрахувати, що кожен рік спортсмен повинен освоювати по чотири дії як у стійці, так і в партері.

Даний тест оцінює як технічну підготовленість борця (арсенал дій у стійці, причому не правильно виконаний кидок не зараховується), так і комплекс фізичних якостей, необхідних у боротьбі (вибухова сила, реакція вибору тощо).

Варто зазначити, що цей показник залежить не тільки від функціональних можливостей, але й адекватності технічного виконання. Так, час, що витрачається на перемикання з одного прийому на інший, становить: МСМК $0,157 \pm 0,022$ с; у МС $0,255 \pm 0,035$; у борців I розряду $0,303 \pm 0,043$; у спортсменів II та III розрядів $0,408 \pm 0,066$ с.

На підставі дослідження, видно, що борці другої вагової групи зайняли лідируючу позицію та їх середньогруповий показник, при переході на навчально-тренувальний етап склав 9 неповторних кидків за 30 с, а при переході на етап спортивного вдосконалення 14 кидків, що також говорить про координаційних здібностях. Далі від однієї вагової групи до іншої простежується зниження результату з різницею в один кидок, так у важких вагових групах, залежно від віку, кількість виконаних кидків було 5 та 10. Цікавий факт виявився при аналізі

результатів приросту виконаних кидків з 12 до 17 років, річ у тому, що у всіх вагових групах він становив 5 кидків. Ця закономірність дає певні переваги розробки нормативних вимог різних етапах підготовки, з урахуванням вікових і вагових категорій борців.

З результатів, отриманих нами під час дослідження, можна назвати:

1. При аналізі на спеціалізованому базовому етапі виявлено такі прогностично значущі вправи: підтягування на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом ніг з вису до перекладини; згинання та розгинання тулуба, лежачи на спині; стрибок у довжину з місця; біг 60 м, біг 500 м, 800м; забігання навколо голови, стоячи на борцівському мості вліво, вправо; виконання технічних дій у стійці та партері; виконання неповторних кидків за 30 с. При переведенні (за роками навчання) на навчально-тренувальний етап (понад два роки) та етап спортивного вдосконалення додаються критерії: біг 100 м (с); біг 1000, 1500 м; присідання з обтяженням своєї ваги; поштовх штанги.

2. Показники фізичної та технічної підготовленості борців на спеціальному базовому етапі мають хвилеподібний характер з урахуванням вагових категорій; встановлено закономірне збільшення показників характеризують прояв ЗФП, СФП та технічної підготовленості самбістів середніх вагових груп.

3. Об'єктивність оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості слід здійснювати з урахуванням етапу підготовки, вікових та вагових категорій спортсменів.

4. Результатом нашого дослідження є розробка нормативних вимог з урахуванням вагових категорій для борців-самбістів на навчально-тренувальному етапі, що дозволяє адекватно здійснювати процедуру відбору та оптимізувати навчально-тренувальний процес у боротьбі самбо.

3.3. Особливості відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки

Ефективність роботи спортивних шкіл та проведеного ними спортивного відбору багато в чому залежить від навчальних програм. На підставі нормативно-правових документів, що регламентують діяльність спортивних шкіл, навчально-тренувальний етап підготовки спортсменів формується на конкурсній основі зі практично здорових учнів, які виявили здібності до самбо, пройшли необхідну підготовку не менше 1 року та виконали прийомні нормативи з загальної фізичної та спеціальної підготовки.

Нами проаналізовано результати в однакових вправах. Результати тестування показали, що обидві групи за показниками фізичної та технічної підготовленості є однорідними ($p > 0,05$). Так, у борців експериментальної групи середнє значення показника в бігу на 60 м становить $9,97 \pm 0,22$ (с), у підтягуванні на високій перекладині склало $9,5 \pm 1,08$ (разів), у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи було зареєстровано $38 \pm 1,96$ (разів). При визначенні технічного арсеналу процесів у стійці це значення дорівнює $14,6 \pm 14,5$, у партері $12,7 \pm 12,5$ (дій). У самбістів контрольної групи отримані результати за вказаними тестами склали відповідно: $9,8 \pm 0,3$ (с), $10,5 \pm 1,68$ (разів), $34 \pm 2,06$ (разів), $12,6 \pm 12,5$ та $10,5 \pm 10,5$ (дій).

На підставі аналізу отриманих даних, можна сказати, що вони знаходилися приблизно на одному рівні і відповідали усередненим значенням, представленим в нормативній частині зразкової програми по самбо і лише результати, показані в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, значно перевершували програмні.

Подальший розгляд середніх значень полягав у їхньому порівнянні з розробленими нами нормативними вимогами з урахуванням вагових категорій для спортсменів відповідно до етапу підготовки.

У результаті визначили, що зареєстровані середні значення відповідали нормативам середніх вагових груп. Отже, нормативні вимоги, які пред'являються під час переходу наступний етап багаторічної підготовки

спортсмена переважно орієнтовані середні вагові групи, які у перехідному віковому періоді є оптимально фізично розвиненими. Від такого підходу до спортивного відбору, як, виходить, страждають підлітки та юнаки, які належать за своїми морфологічними особливостями до граничних вагових груп.

Спостерігаючи за динамікою зростання показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів у ході річного циклу підготовки, ми визначали: систематичність відвідування занять, активність у тренувальному процесі та бажання тренуватися.

На підставі здачі спортсменами контрольної групи програмних контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості та спортивної кваліфікації у червні 2005 року було проведено відбір. У навчально-тренувальну групу з 18 борців було зараховано 77 % тих, хто займається (14 борців), а 23 % (4 особи) не пройшли відбір і продовжили підготовку на етапі початкової підготовки (другого року навчання). Спортсмени цієї вибірки увійшли до всіх вагових категорій.

Малий відсоток відбору першому етапі можна пояснити високими вихідними показниками модельних характеристик у вагових групах.

На заключному етапі відбору нами було винесено остаточне рішення про переведення в експериментальну навчально-тренувальну групу 50 % борців із загальної кількості тих, хто займається, тобто до неї увійшли 9 осіб.

Визначаючи ефективність розробленої методики відбору, було проаналізовано виступи борців протягом всього спортивного сезону.

Для цього аналізу було взято дані з протоколів виступів спортсменів на шести змаганнях: чемпіонат та першість області та турніри, які відповідали за рангом та кворумом обласним змаганням. Аналіз серії змагань показав, що з борців експериментальної групи виявлено коливання змагальної результативності від 3,2 до 2,2 (місця на змаганні). Окремо взяті спортсмени підвищили свою кваліфікацію рівня I юнацького і I дорослого розрядів, виконавши відповідні вимоги. У контрольній групі ефект від проведеного відбору дав менш точну оцінку перспективності, що підтверджується місцями

зайнятими у серії змагань. Отже, можна констатувати, що відбір борців експериментальної групи на основі прогностичних критеріїв з урахуванням вагових категорій пройшов більш адекватно і об'єктивно по відношенню до цього контингенту спортсменів.

3.4. Особливості відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі підготовки (вище 2-х років)

Відповідно до нормативно-правових документів тривалість спеціалізованого базового етапу становить 4-5 років. Внаслідок цього в педагогічний експеримент було включено дослідження ефективності методики відбору самбістів у навчально-тренувальні групи (понад 2 роки). Особливості відбору на даному етапі вивчалися в ході природного експерименту в процесі практичної роботи відділень боротьби самбо Комунальної ДЮСШ № 2 імені Юрія Горайського міста Тернополя.

Таблиця 4

Порівняльний аналіз рівня фізичної та технічної підготовленості відповідно до затверджених норм

№ з/з	ТЕСТИ	НОРМАТИВ	РЕЗУЛЬТАТ ЕГ (n=10)	РЕЗУЛЬТАТ КГ (n=10)
1	Підтягування, разів	17	16,4±1,2	16,8±1,18
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	60	48,8±2,85	46,8±1,45
3	Піднімання ніг до перекладині у висі, разів	20	17,3±1,42	17,2±1,48
4	Біг 100 м, с	13,5	13,6±0,09	13,7±0,08
5	Виконання технічних елементів в стійці і партері	22/21	23/20	22/21

Було проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості самбістів обох груп з нормативними вимогами до борців відповідного рівня. Для цього ми порівняли середньогрупові показники із нормативами, взятими із програм для спортивних шкіл, що спеціалізуються на боротьбі самбо. А оскільки для боротьби характерний комплексний прояв фізичних якостей, тому ми використовували тести, які виявляють найбільш значущі для боротьби якості, які

увійшли до контрольно-перекладних випробувань як експериментальної, так і контрольної групи.

Низькі результати, продемонстровані в такій вправі як згинання та розгинання рук в упорі лежачи (46,8-48,8 разів), свідчать або про неадекватні вимоги, що пред'являються навчальною програмою, або про слабкий прояв фізичних якостей (табл. 4).

У решті тестів середньогрупові показники фізичної підготовленості самбістів виявилися на одному рівні з нормативними вимогами.

Так середні значення в бігу на 100 м відповідали 2 та 3 юнацькому розряду з легкої атлетики, а результати окремо взятих самбістів відповідали III дорослому розряду. При цьому найкращі показники фізичної підготовленості мали борці 2-4 вагових груп. Загалом аналіз отриманих результатів дозволив судити про хорошу фізичну підготовленість спортсменів на даному етапі підготовки.

За результатами даних досліджень можна сказати, що з усіх тестів фізичної підготовленості спостерігалася позитивна динаміка показників. Однак аналіз індивідуальних значень моторики виявив, що рівень розвитку окремих фізичних якостей у деяких спортсменів не відповідав нормативним вимогам для спортсменів даної кваліфікації.

Чисельний склад контрольної групи (понад 2 роки) становив 10 борців. Два спортсмени залишилися на колишньому етапі підготовки, тому що не виконали контрольні вимоги, які пред'являються під час переходу на наступний етап підготовки.

Використання комплексу контрольних вправ з урахуванням вагових категорій в експериментальній групі (10 осіб), дозволило виявити найбільш фізично підготовлених самбістів та відібрати за відповідними ознаками. Слід зазначити, що додалися тестові процедури з урахуванням віку та інформативності.

Застосований нами системний підхід послужив основою ухвалення остаточного рішення про комплектування експериментальної навчально-тренувальної групи (понад 2 роки).

До неї увійшло 50 % борців, які займаються (5 самбістів), отже чисельний склад групи скоротився вдвічі, що звісно, можна охарактеризувати як мінімальна наповнюваність групи. Проте самбісти відбиралися з урахуванням їхньої перспективності.

Рівень змагальної результативності оцінювався на підставі аналізу протоколів змагань обласного та зонального масштабу (першість області та інші змагання).

Дослідження показника змагальної результативності виявили підвищення цього показника вже на перших змаганнях у самбістів експериментальної групи (2,8 місце), у контрольній групі середньогруповий показник залишився на низькому рівні (4,3 місце).

При цьому більшість борців відібраної експериментальної групи перебували у призерах, чого не можна сказати про спортсменів контрольної групи, серед яких були ті, хто не увійшов до п'ятірки переможців. Хоча слід зазначити, що в обох групах два самбісти виконали розрядні вимоги КМС. Отже, у контрольній групі поруч із перспективними борцями було відібрано мало підготовлені за тими чи іншим параметрам спортсмени.

3.5. Особливості відбору борців-самбістів на етап спортивного вдосконалення

Етап спортивного вдосконалення охоплює атлетів, які вже досягли рівня кандидата у майстри спорту (КМС). Продовження їхньої підготовки на цьому етапі вимагає стабільного та позитивного приросту ключових спортивних показників, що засвідчує постійний прогрес у майстерності.

Дослідження вихідного рівня фізичної та технічної підготовленості у борців експериментальної та контрольної груп, виконане на початку 2004

навчального року, показало, що суттєвих відмінностей у рівні підготовленості між групами не виявлено. Причому аналіз середніх значень дав змогу встановити, що вони відповідали нормативним вимогам, представленим у навчальній програмі. Це дозволило судити про хорошу фізичну та технічну підготовленість самбістів. Однак у окремо взятих борців спостерігався невисокий рівень розвитку деяких якостей, які, як показали результати тестування, вони компенсували за рахунок розвитку інших показників фізичної підготовленості. Причому у контрольній групі невиконання окремих контрольно-перекладних тестів можна пояснити тим, що нормативні вимоги переважно орієнтовані представників середніх вагових категорій, які у своє чергу, є найбільш фізично розвиненими.

У результаті аналізу минулого спортивного сезону, а також на підставі задачі контрольно-переказних вправ із загальної кількості (10 борців) було сформовано контрольну групу (до року) для цілеспрямованої підготовки до нового сезону, до якої увійшло 60 % (6 осіб).

В експериментальній групі на основі фізичної та технічної підготовленості спочатку було відібрано з 10 самбістів 5, які успішно виконали всі нормативи.

Досягти високих результатів, про які йдеться на етапі спортивного вдосконалення, можна лише за наявності певних здібностей до спортивної діяльності. Тому при відборі на етап спортивного особлива увага має приділятися цілеспрямованому пошуку перспективних борців, здатних за рахунок своєї обдарованості переносити напружені тренування без шкоди здоров'ю, а також показувати високі результати в екстремальних умовах. Так багато вчених вважають, що спортивна обдарованість є сприятливим поєднанням рухових, функціональних і психічних якостей, а також здібності спортсменів швидко і ефективно розвивати ці якості в процесі спортивного тренування.

Закономірним підтвердженням доцільності застосування трирівневої методики відбору послужив аналіз змагальної результативності відібраних груп протягом всього спортивного сезону.

Після відбору за розробленою методикою вже на перших офіційних стартах рівень змагальної результативності у експериментальної групи був значно вищим (2,6 місце), ніж у контрольній (3,8 місце), отже, до неї були зараховані спортсмени, чий рівень не відповідав цьому етапу підготовки. Водночас в обох групах були спортсмени, які виконали нормативи МС.

Висновки до третього розділу

1. Розгляд ситуації з підготовкою самбістів на спеціалізованому базовому етапі, що включає їх проміжний перехід та перехід на наступний етап, встановив, що існуюча практика відбору юних самбістів потребує приведення до відповідності до сучасних положень теорії та методики спортивної підготовки. А саме, в даний час немає єдиної науково-обґрунтованої методики відбору борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі, уніфіковані методи педагогічного контролю орієнтовані на середні вагові групи, відсутній комплексний диференційований підхід. Практика показує, що тренери під час відбору головним чином спираються на результативність змагальної діяльності в дитячих та юнацьких змаганнях. Такий рівень абсолютно не адекватний, адже навіть на останньому етапі відбору комплексна оцінка індивідуальних показників є критерієм прогнозу спортивної успішності більшою мірою, ніж сам спортивний результат. Забуття цього факту призводить до неминучих помилок у процесі відбору.

2. Обговорюючи дані формуючого педагогічного експерименту, можна відзначити, що комплексне тестування з урахуванням вагових категорій самбістів експериментальних груп виявило спортсменів, здатних підтримувати високу і стабільну результативність змагань протягом сезону. Після відбору за розробленою методикою вже на перших офіційних стартах рівень змагальної результативності у експериментальних груп був значно вищим (2,5; 2,8; 2,6 місце), ніж у контрольних (3,6; 4,3; 3,8 місце), Так, усі відібрані спортсмени за розробленою методикою, підтвердили або підвищили свою спортивну кваліфікацію до рівня 1 розряду, КМС. У той час як у відібраних самбістів експериментальних груп були відзначені випадки невдалих виступів протягом спортивного сезону 2025 року. І, навпаки, ті, хто не відібрався, показав найкращий результат.

3. Відмінною особливістю констатуючого педагогічного дослідження стала оцінка фізичного стану самбістів за ваговими категоріями. У результаті розроблено нормативні вимоги адекватні кожній ваговій категорії самбістів на навчально-тренувальному етапі. При цьому було враховано те, що з віком борець переходить до іншої вагової категорії. У ході природного розвитку організму кращі показники фізичної підготовки були зареєстровані за представниками середніх вагових груп, причому це простежувалося протягом усього навчально-тренувального етапу. Це і стало підставою для пред'явлення їм нормативних вимог, які перевищують усереднені, представлені у програмі боротьби самбо.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, практичний досвід з відбору молодих борців-самбістів та результати своїх досліджень показали, що існуюча система спортивного відбору борців-самбістів на навчально-тренувальному етапі є мало ефективною. Вона не відповідає вимогам об'єктивності та не є комплексною, а ґрунтується на емпіричному досвіді тренерів. Це диктує нагальну необхідність модернізації та наукового обґрунтування комплексної оцінки провідних характеристик підготовленості на важливому етапі багаторічної підготовки.

2. Розроблена інноваційна методика відбору юних борців-самбістів з урахуванням вагових категорій показала свою доцільність та об'єктивність. Її впровадження в систему ДЮСШ, СДЮШОР дозволило підвищити якість процедури відбору та правильно визначити перспективних спортсменів для їх подальшого вдосконалення. Результати використання комплексної методики дозволили адекватно та вибірково оцінити рівень перспективності юних самбістів, що надало необхідну об'єктивність у цей процес та підвищило якість багаторічної підготовки. Таким чином, можна констатувати, що проведення комплексного відбору з урахуванням вагових категорій самбістів, на основі прогностичних критеріїв фізичної, технічної та психологічної підготовленості дозволяє відібрати осіб з високими потенційними можливостями для інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності.

3. Визначено інформативність тестів фізичної та технічної підготовленості борців-самбістів на спеціалізованому базовому етапі. Найбільш інформативними на спеціалізованому базовому етапі (до двох років) є: підтягування на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом ніг з вису до перекладини; згинання та розгинання тулуба 10 разів (лежачи на спині); стрибок у довжину з місця; біг 100 м; біг 500 м, 800 м; забігання навколо голови, стоячи на борцівському мосту вліво, вправо; виконання технічних дій у стійці та партері; виконання неповторних кидків за 30 с. При переведенні за роками

навчання на навчально-тренувальний етап (понад два роки) додаються: біг 100 м; біг 800, 1000, 1500 м; присідання з обтяженням своєї ваги; поштовх штанги двома руками.

4. На підставі статистичного аналізу результатів інформативних тестів розроблено модельні характеристики загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних борців-самбістів різних вагових груп, які є об'єктивними критеріями відбору спортсменів на навчально-тренувальному етапі:

- борці 1-2 вагових груп на навчально-тренувальному етапі мають хорошу фізичну підготовленість та порівняно з програмними вимогами наближаються до норми; технічна підготовленість відповідає вимогам, що при великій варіативності технічних дій виконують менше силових кидків;
- борці 3-4 вагових груп на навчально-тренувальному етапі мають кращу фізичну підготовленість відповідно до свого віку; їх техніка різноманітніша, ніж у спортсменів інших ваг;
- борці 5-6 вагових груп мають фізичну підготовленість нижче за нормативні, за винятком прояву абсолютної сили, технічний арсенал відповідає етапу підготовки, переважає силова спрямованість кидкової техніки;
- інтелектуальна сфера спортсменів знаходиться на посередньому та середньому рівні розвитку; пізнавальні інтереси дуже вузькі, провідним є інтерес до фізичної культури та спорту; переважають сильні, енергійні типи;
- борці вищої кваліфікації відрізняються підвищеним рівнем врівноваженості нервових процесів, емоційною стійкістю до стресових ситуацій, кращими показниками лабільності та рухливості нервової системи, вищим рівнем оперативного мислення; з підвищенням спортивної майстерності психомоторні показники збільшують свою прогностичну значущість.

5. На підставі модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості було розроблено принципову модель відбору борців-самбістів на навчально-тренувальному етапі, яка включала:

- тестування підготовленості самбістів з урахуванням вагових категорій з відібраних найбільш інформативних тестів;
- оцінка перспективності юних борців-самбістів на підставі виконання ними модельних характеристик відповідно до вагової групи;
- виявлення сильних і слабких сторін підготовленості, прийняття рішення про перехід на наступний етап багаторічного тренування, корекція навчально-тренувальних планів.

6. Результати формування педагогічного експерименту показали доцільність застосування комплексного підходу до відбору з урахуванням вагових категорій самбістів на основі прогностичних критеріїв. Так відібрані нами борці експериментальних груп показали хорошу і стабільну результативність змагань протягом спортивного сезону (від 3,2 до 2,2 місця), а також підвищили спортивну кваліфікацію до рівня I розряду, КМС і МС. Борці контрольних груп відбиралися за загальноприйнятою методикою, їхня змагальна результативність була помітно нижчою (від 4,5 до 3,17 місця).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антомонов М.Ю., Коробейніков Г.В., Хмельницька І.В. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: *навчальний посібник*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
2. Алексеєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ*, 2016. № 2. С. 5-9.
3. Алексеєнко А.О., Юхно Ю.О. Склад і структура змагальної діяльності самбістів різної кваліфікації на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т.4. Вип. 129. ЧДПУ*, 2015. С. 7-10.
4. Алексеєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. 2016. Вип. 9. С. 4-8.
5. Ананченко К.В., Чуєв А.Ю., Зантарає Г.М. Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в одноборствах. *Єдиноборства*, 2019. 3 (13), С. 4-12.
6. Безпалова Н., Маляр Е., Маляр Н., Давибіда Н. Засоби впливу на фізичний стан спортсменів-єдиноборців при травмах і пошкодженнях. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (5 (192), 19-22.
7. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 135-142.
8. Батєєва Н.П. Удосконалення координаційних здібностей спортсменів віку 13-15 років у бойовому самбо. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2. С. 14-21.

9. Бойченко Н.В. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 23-26.
10. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
11. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Підручник, вид. 2-е, пер. і доп.* К.: Освіта України, 2016. 464 с.
12. Гнатів В., Маляр Е. Індивідуалізація тренувального процесу юних спортсменів. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С. 17-19.
13. Задорожна О.Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. *Єдиноборства*, 2021. 2, С. 47-61.
14. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.
15. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: *Навчально-методичний посібник*. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): *Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп.* Київ: КНТ, 2018. 616 с.
17. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : *монографія*. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
18. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : *навч. посіб.* Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
19. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : *автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.вих. і спорту :24.00.01*. Київ, 2014. 39 с.

20. Лютко О. Особливості відбору юних спортсменів. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 47-48.
21. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: *навчальний посібник.* Тернопіль, ТНЕУ. 2018. 96 с.
22. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ТНЕУ. 2019. 72 с.
23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації.* Тернопіль. ЗУНУ. 2023. 48 с.
24. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
25. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 43 с.
26. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів : *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 26 с.
27. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у процесі спортивної підготовки: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 24 с.
28. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ТНЕУ. 2018. 29 с.
29. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Вплив індивідуального стилю на професійну діяльність тренера. *Науковий часопис: Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 1 (173) 24. С. 86-89.*
30. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Особливості підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 1 (186) 25.*

С. 87-90.

31. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник, 2-ге вид. перероб. та доп.* Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.
32. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Олімпійський та професійний спорт (історичний аспект): *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 30 с.
33. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методи наукових досліджень: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 15 с.
34. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації наукового дослідження: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 19 с.
35. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації науково-дослідної роботи студентів: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 22 с.
36. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Мотивація та контроль відновлення у тренувальному процесі. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 53-55.
37. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Мотиваційний аспект і психологічний контроль у процесі відновлення спортсмена. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 55-57.
38. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Організаційне забезпечення сфери фізичної культури і спорту: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 14 с.
39. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Нормативно-правове регулювання студентського спорту в Україні: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 20 с.
40. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Сутність та функції спорту: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 29 с.
41. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Менеджмент у спорті: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 32 с.
42. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Етичні аспекти сучасного спорту: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 17 с.
43. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи організації та управління у сфері фізичної культури і спорту: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 24 с.

44. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Методи та принципи спортивного менеджменту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 16 с.
45. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Класифікація ризиків у процесі управління спортивним проєктом: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 13 с.
46. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Ресурсне забезпечення спортивного проєкту та управління його якістю: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 22 с.
47. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Вимоги до оформлення курсової та дипломної робіт: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 19 с.
48. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120–122.
49. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Професійна майстерність тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 36 с.
50. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ. 2020. 55 с.
51. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 32 с.
52. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 20 с.
53. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Актуальні проблеми використання допінгу під час олімпійської підготовки спортсменів. *Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С.41-42.
54. Матвеев С.Ф., Наухатько О.К., Голод Д.І., Шептицький В.В. Самбо: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. :РНМКДУ, 2001. 99 с.
55. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец.: 017 Фізична культура і спорт) : *навч. посібник*. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

56. Огарь Г.О., Мартиненко Є.М. Динаміка показників силової підготовленості та спеціальної витривалості самбістів 16–17 років під впливом статодинамічного та інтервально-колового методів тренування. *Єдиноборства*. 2020. № 4 (18). С. 35-43.
57. Павлик О.М., Влох Л.В. Психічні стани самбістів різної кваліфікації. *Слобожанський науково спортивний вісник*. 2012 № 2. С. 194-196.
58. Пакулін С.Л., Перебійніс В.Б. Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 39-42.
- освіти: *Методичний посібник*. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.
59. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: *підручник*. К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
60. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: *підручник*. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
61. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн. Книга 1. - Теоретичні основи спортивного відбору: *підручник*. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 672 с.
62. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн. - Книга 2. - Відбір у різні види спорту: *підручник*. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 784 с.
63. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : *підручник*. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
64. Сергієнко, Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. КНТ, Київ. 2010. 776 с.
65. Теорія і методика фізичного виховання: *підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.* / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017.Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 221-239.
66. Ткачук О., Маляр Е. Вікові особливості юних спортсменів. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня*

2024 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С. 54-56.

67. Торошанко А. І. Контроль фізичної підготовленості спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у боротьбі самбо: кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Сумський державний університет, 2020. 82 с.

68. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 82-84.

69. Тронь Р.А., Ільїн В.М., Бицюра Р.В. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 80-83.

70. Циквас Р.С., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Оцінка ролі інновацій у підвищенні результативності українських спортсменів на міжнародній арені. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. (21).

71. Циквас Р.С., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Актуальні проблеми використання допінгу у спорті: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 18 с.

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

73. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / [5thed.]. *Champaign IL: Human Kinetics*, 2009. P. 63-84.

74. Hauswirth Ch. Recovery for performance in sport. *National Institute of Sport for Expertise and Performance (INSEP), Champaign, IL: Human Kinetics*, 2010. 282 p.

75. Gakh R., Tsykvas R., Maliar E., Kornienko S., Khomulenko S. Neuroscientific Perspectives on Emotional Intelligence and Self-Regulation in Individual Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2025. 16 (1). P. 324-332.

76. Khatsaiuk O., Medvid M., Maksymchuk B., Kurok O., Dziuba P., Maliar E., Maliar N. Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical

- Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie*, (2021), Multidimensionala, 13 (2), 457-475.
77. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application. *London, New-York: Routledge*, 2014. 232 p.
78. Prokopenko O., Rusavska V., Tvelina A., Opanasiuk N., Aldankova H., Maliar E., Maliar N. Digital-toolkit for sports tourism promoting. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology*. Volume 11, Issue 5, 1 May 2020, Pages 84-96.
79. Redchuk R., Doroshenko T., Havryliuk N., Medynskii S., Soichuk R., Petrenko O., Pavelkiv R., Rybalko P., Maliar E., Maliar N., Chornodon M., Boretskyi V. Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications. *Revista Romaneasca pentru Educatie*. (2021), Multidimensionala, 12 (4), 289-309.