

of competitions on the improvement of result of archer of high qualification it is possible to influence the special, reasonably neat exercises that are used in the special part of limbering-up. The ability to create in himself the mental condition which contributed to the firing, to keep the tone of the optimum voltages for the exercise is one of the most important aspects of the skill of the shooter. Using of special warm-up not only increases the success of training and competitive activity, but also determines the further behavior of an individual athlete in the selection of special and general developmental exercises before the competition and during the competition. Prospects of further studies lie in the use of research results to improve educative and training process of archers of high qualification, as well as in selection of athletes in the squad for the senior competition.

*Key words:* preparation of sportsmen of archers, special limbering-up psychological mood, workability, contention activity.

Стаття надійшла до редакції 25.04.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.8

**С. І. Шинкарьов**

### **ОСНОВИ ВІДБОРУ Й СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ БОРЦІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спортивна боротьба є одним з видів спорту що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління. Спортивною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку. Широка мережа ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика відбору і орієнтації, методика тренування і вчення були перенесені з дорослого контингенту тих, що займаються на хлопців і дітей. У таких умовах рання спеціалізація придбала ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності [4; 6; 9].

Особо необхідно приділяти увагу проблемам відбору і орієнтації на етапі початкової підготовки борців. У спортивних видах боротьби до відбору і орієнтації пред'являються особливі вимоги, в яких найбільшою мірою виявляється конкуренція і екстримальність умов. Тому цій проблемі приділяється пильна увага багатьох спортивних фахівців, тренерів, педагогів, психологів, і інших [2; 3; 5; 6]. Не дивлячись на те, що скорочується приплив тих, що бажають зайнятися вольною

боротьбою, актуальність цієї проблеми не знижується. Тому слід необхідний подальший пошук засобів і методів підвищення якості підходів до проведення початкового відбору. Проте, всі вони передбачають оцінку придатності дітей у відриві від специфіки цього виду спорту [2; 9; 10].

Мета дослідження – охарактеризувати теоретико – методичні підходи щодо побудови процесу багаторічної підготовки юних борців вільного стилю (на прикладі першого та другого етапів багаторічної підготовки).

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілим рядом чинників. Один з таких чинників – відбір обдарованих дітей і підлітків, їх спортивна орієнтація [1; 2; 3; 4]. Спортивний відбір це комплекс заходів, що дозволяють визначити високу міру схильності (обдарованість) дитини до того або іншого роду спортивної діяльності (виду спорту). Спортивний відбір, тривалий, багатоступінчатий процес, який може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена забезпечена комплексна методика оцінки його особи, що передбачає використання різних методів дослідження (педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних та ін.).

Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів [1].

На основі медико-біологічних методів виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан систем аналізаторів організму спортсмена і стан його здоров'я [5].

За допомогою психологічних методів визначаються особливості психіки спортсмена, що роблять вплив на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні завдань, поставлених перед спортивною командою [10].

Соціологічні методи дозволяють отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням [8].

Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково обумовлених задатків, які відрізняються стабільністю, консервативністю. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей слід звертати увагу перш за все на ті відносно мало мінливі ознаки, які обумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності. Оскільки роль спадково обумовлених ознак максимально розкривається при пред'явленні до організму того, що займається високими вимог, то при оцінці діяльності юного спортсмена необхідно орієнтуватися на рівень вищих досягнень [7; 8].

Підкреслимо, що поряд з вивченням консервативних ознак прогноз спортивних здібностей передбачає виявлення тих показників, які можуть істотно змінюватися під впливом тренування. При цьому для підвищення

міри точності прогнозу необхідно брати до уваги як темпи зростання показників, так і їх вихідний рівень. У зв'язку з гетерохронністю розвитку окремих функцій і якісних особливостей мають місце певні відмінності в структурі прояву здібностей спортсменів в різні вікові періоди. Особливо виразно ці відмінності спостерігаються в тих, що займаються в технічно-складних видах спорту, в яких високих спортивних результатів досягають вже в дитячому і підлітковому віці і в яких вся підготовка спортсмена, від новачка до майстра спорту міжнародного класу, протікає на тлі складних процесів формування юного спортсмена.

Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх [7]. Він здійснюється в чотири етапи.

На першому етапі відбору проводиться масовий перегляд дітей 10–12 років з метою їх орієнтації на заняття тим або іншим видом спорту. У групи початкової підготовки ДЮСШ приймаються діти відповідно до віку, визначеного для даного виду спорту. Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізичної культури, дані медичного обстеження, антропометричні виміри і їх оцінка з позицій перспективи. Спортивна практика свідчить про те, що на цьому етапі далеко не завжди можна виявити ідеального типу дітей, що поєднують морфологічні, функціональні і психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації в певному виді спорту. Тому дані, отримані на цьому етапі відбору, слід використовувати як орієнтування.

У таблиці 1 приведені прогностично значимі ознаки, які необхідно враховувати при масовому перегляді і тестуванні дітей, а також при відборі юних спортсменів в учбово-тренувальні групи.

*Таблиця 1*

**Контрольні нормативи для відбору 10-12 літніх борців**

Нормативи	Вік (років)	Оцінки				
		Відм.	Дуже доб.	Добре	Задов.	Погано
Підтягування	10	5	4	3	2	2
	11	6	5	4	3	3
	12	9	7	6	4	4
Віджимання	10	12	10	8	5	5
	11	15	12	10	6	6
	12	16	14	12	10	10
Стрибок у довжину місця	10	140	130	120	110	110
	11	150	140	130	120	120
	12	160	150	140	130	130
Біг, 30м	10	7,7	7,8	7,9	8,0	8,0
	11	7,7	7,7	7,8	7,9	7,9
	12	7,6	7,8	7,8	7,9	7,9
Вільний хват	За оцінкою спортивного педагога					

Недоліком цього тесту є те, що через контроль якості даних вправ, вони оцінюються в ізоляції від специфіки вільної боротьби. У зв'язку з цим, необхідно відмітити, що найбільш перспективний шлях відбору це оцінка рухових здібностей відбраних в умовах ведення єдиноборства.

Оцінка здатності до ведення єдиноборства робилася за допомогою наступних тестів рухових змагань:

1. Осаливание галеностопа суперника.
2. Забіг за спину суперника;
3. Тиснення суперника з круга;
4. Боротьба в стійці до торкання килима будь-якою частиною тіла.

На другому етапі відбору виявляються обдаровані в спортивному відношенні діти шкільного віку для комплектування учбово-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Відбір проводиться протягом останнього року навчання в групах початкової підготовки за наступною програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольно-перевідних нормативів, розроблених для кожного виду спорту і викладених в програмах для спортивних шкіл; антропометричні виміри; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

В ході другого етапу відбору проводяться педагогічні спостереження, контрольні випробування, медико-біологічні і психологічні дослідження з метою подальшого визначення сильних і слабких сторін підготовленості тих, що займаються. На основі аналізу результатів обстеження остаточно вирішується питання про індивідуальну спортивну орієнтацію того, хто займається. Кожен вид спорту пред'являє специфічні вимоги до фізичного розвитку і здібностей спортсмена [4; 9]. Основними методами відбору на даному етапі є антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні обстеження.

Антропометричні обстеження дозволяють визначити, на скільки кандидати для зарахування в учбово-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення спортивних шкіл відповідають тому морфотипу, який характерний для видатних представників даного виду спорту. У спортивній практиці виробилися певні уявлення об морфотипах спортсменів (зростання, маса тіла, тип статури та ін.).

Медико-біологічні дослідження дають оцінку стану здоров'я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості тих, що займаються. В процесі медико-біологічних досліджень особлива увага звертається на тривалість і якість відновних процесів в організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень [5].

Педагогічні контрольні випробування (тести) дозволяють судити про наявність необхідних фізичних якостей і здібностей індивіда для успішної спеціалізації в тому або іншому виді спорту [4]. Серед фізичних якостей і здібностей, що визначають досягнення високих спортивних

результатів, існують так звані консервативні, генетично обумовлені якості і здібності, які насилу піддаються розвитку і вдосконаленню в процесі тренування ці фізичні якості і здібності мають важливе прогностичне значення при відборі дітей і підлітків в учбово-тренувальні групи спортивних шкіл [6].

Багато тренерів переконано, що становлення спортсмена завжди залежить лише від фізичного розвитку в підлітковому віці. Близько 35% тренерів відводять 1,5-2 місяці на вкомплектування груп, 45% тренерів від 3 до 5 місяців, а деякі 10% – до двох років. Крім того, автори прийшли до того, що з висновком про непридатність не слід квапитися, бо здібності дитини можуть розкритися в процесі занять боротьбою.

З метою підвищення ефективності пропонується виявити найбільш здатних борців протягом першого року занять, оцінювати рівень розвитку фізичних і вольових якостей. У системі відбору контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не тільки те, що вже уміє робити той що займається, а і те, що він зможе зробити надалі, тобто виявити його здібності до вирішення рухових завдань, прояву рухової творчості, уміння управляти своїми рухами.

Одноразові контрольні випробування в переважній більшості випадків говорять лише про сьогодишню готовність кандидата виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало про його перспективні можливості. А потенційний спортивний результат спортсмена залежить не стільки від вихідного рівня фізичних якостей, скільки від темпів приросту цих якостей в процесі спеціального тренування. Саме темпи приросту свідчать про здібність або нездатність спортсмена до вчення в тому або іншому вигляді діяльності [8].

Психологічні обстеження дозволяють оцінити прояв таких якостей, як активність і завзятість в спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивна працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань і тому подібне. Роль психологічних обстежень за спортсменами зростає на третьому і четвертому етапах відбору. Особлива увага звертається на прояв у спортсменів самостійності, рішучості, цілеспрямованості, здатності мобілізувати себе на прояв максимальних зусиль в змаганні, реакцію на невдалий виступ у ньому, активність і завзятість в спортивній боротьбі, здатність максимально проявити свої вольові якості на фініші та ін. Враховується також спортивна працьовитість. З метою виявлення вольових якостей спортсмена доцільно давати контрольні завдання, краще у формі змагання.

Соціологічні обстеження виявляють інтереси дітей і підлітків до занять тим або іншим видом спорту, ефективні засоби і методи формування цих інтересів, форми відповідної роз'яснювальної і агітаційної роботи серед дітей шкільного віку. Остаточне рішення про залучення дітей до занять тим або іншим видом спорту повинно

ґрунтуватися на комплексній оцінці всіх перерахованих даних, а не на обліку якого-небудь одного або двох показників.

Особлива важливість комплексного підходу на перших етапах відбору обумовлена тим, що спортивний результат тут практично не несе інформації про перспективність юного спортсмена. Процес відбору тісно пов'язаний з етапами спортивної підготовки і особливостями виду спорту (вік початку занять, вік поглибленої спеціалізації у вибраному вигляді спорту, класифікаційні нормативи і так далі).

На третьому етапі відбору з метою пошуку перспективних спортсменів і зарахування їх в центри олімпійської підготовки, СДЮШОР і УОР проводиться обстеження діяльності змагання спортсменів з експертною оцінкою і з подальшим їх тестуванням в ході республіканських змагань для молодших юнацьких груп, тобто в тому віці, коли комплектуються групи спортивного вдосконалення.

На четвертому етапі відбору в кожному олімпійському виді спорту повинні проводитися переглядові учбово-тренувальні збори. Відбір кандидатів здійснюється з врахуванням наступних показників:

- 1) спортивно-технічні результати та їх динаміка (початок, вершина, спад) по роках підготовки;
- 2) міра закріплення техніки виконання найбільш нестійких елементів при виконанні вправи в екстремальних умовах;
- 3) міра технічної готовності і стійкості спортсмена до збиваючих чинників в умовах змагальної діяльності.

За підсумками змагань, а потім і комплексного обстеження тренерські ради визначають контингент спортсменів, індивідуальні показники яких відповідають вирішенню завдань передолімпійської підготовки. Відбір кандидатів в основні склади збірних команд областей, країв, здійснюється на основі обліку рухового потенціалу, подальшого розвитку фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена, освоєння нових рухових навиків, здібності до перенесення високих тренувальних навантажень, психічної стійкості спортсмена в змаганнях.

В процесі цього етапу відбору кандидатів враховуються наступні компоненти: рівень спеціальної фізичної підготовленості; рівень спортивно-технічної підготовленості; рівень тактичної підготовленості; рівень психічної підготовленості; стан здоров'я. Основною формою відбору кандидатів в збірні команди країни служать спортивні змагання. При цьому враховуються не лише сьгоднішні спортивні результати, але і їх динаміка впродовж двох-трьох останніх років, динаміка результатів протягом поточного року, стаж регулярних занять спортом, відповідність основних компонентів фізичній підготовленості і фізичного розвитку вимогам даного виду спорту на рівні результатів майстра спорту та ін.

Таким чином, в процесі аналізу літературних джерел виявлено, що до теоретико-методичних основ відбору на першому та другому етапах багаторічної підготовки слід віднести наступні методи дослідження:

антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні обстеження. При відборі дітей для занять боротьбою рекомендується враховувати наступні фактори:

- 1) наявність загостреного почуття честі і самолюбства;
- 2) близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази;
- 3) високий рівень витривалості;
- 4) координаційна обдарованість;
- 5) оптимальне співвідношення росту і маси тіла;
- 6) приналежність до спортивної родини.

Відбір може проходити на основі загальноприйнятих тестів які є універсальними не тільки для боротьби але й для інших видів спорту. До таких тестів спеціалісти рекомендують віднести наступні:

1. Біг 30 м з високого старту (с);
2. Стрибок в довжину з місця (см);
3. Підтягування на щабліні (кількість разів);
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
5. Біг 400 м

У подальшому планується проведення дослідження з виявлення індивідуального підходу до використання тренувальних засобів з урахуванням індивідуальних, психологічних та фізичних можливостей спортсменів-борців.

#### **Список використаної літератури**

1. **Крылов Н. Р.** Вольная борьба / Н. Р. Крылов, Э. А. Агаев // Физкультура и спорт, 2014 – 116 с.
2. **Малков О. Б.** Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / О. Б. Малков, А. Ф. Шарипов // Физкультура и спорт, 2007 – 224 с.
3. **Вандышев В. И.** Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий // Теория и практика физической культуры. 2010. – №1. – С. 15–17
4. **Волков В. М.** Спортивный добір / В. М. Волков, В. Н. Філін. – М. : Фізкультура і спорт, 1983. – 172 с.
5. **Геселевич В. А.** Медико-біологічні особливості підготовки борців // Братерство богатирів. – М. : Фізкультура і спорт, 1976. – С. 103–115.
6. **Катулин А. З.** Проблеми відбора дітей у спортивній боротьбі / А. З. Катулин, З. М. Мамедов // Спортивна боротьба. – М., 1996. – С. 32–34.
7. **Латишев С. В.** Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті / С. Латишев, М. Латишев. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11: У 5-и т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – С. 265.
8. **Латишев С. В.** Проблемы отбора и прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе // Педагогика, психология и медико-

биологические проблемы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт. Вып. 10. – 2009. – С. 10–14. **9. Миндиашвили Д. Г.** Некоторые критерии отбора в вольной борьбе / Д. Г. Миндиашвили., Д.М. Фомин, А.Н. Савчук // Спортивная борьба. – М., 1984. – С. 76–79. **10. Шахмурадов Ю. А.** Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов // Вольная борьба. Физкультура и спорт – 2011. – 368 с.

#### **Шинкарьов С. І. Основи відбору й спортивної орієнтації**

В статті виявлено, що до теоретико-методичних основ відбору на першому та другому етапах багаторічної підготовки слід віднести наступні методи дослідження як, антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні і соціологічні обстеження. Приведені прогностично значимі ознаки, які необхідно враховувати при масовому перегляді і тестуванні дітей, а також при відборі юних спортсменів в учбово-тренувальні групи. Встановлено, що при відборі дітей для занять боротьбою рекомендується враховувати наступні фактори: наявність загостреного почуття честі і самолюбства; близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази; високий рівень витривалості; координаційна обдарованість; оптимальне співвідношення росту і маси тіла; приналежність до спортивної родини.

*Ключові слова:* відбір, прогнозування, спортивна орієнтація, фактори, прогностично значимі ознаки, тести, фізичні навантаження.

#### **Шинкарев С. И. Основы отбора и спортивной ориентации борцов в системе многолетней подготовки**

В статье выявлено, что к теоретико-методическим основам отбора на первом и втором этапах многолетней подготовки следует отнести использование различных методов исследования как, антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Установлено, что при отборе детей для занятий борьбой рекомендуется учитывать следующие факторы: наличие обостренного чувства чести и самолюбия, близость расположения места проживания к основной тренировочной базе, высокий уровень выносливости, координационные способности, оптимальное соотношение роста и массы тела, принадлежность к спортивной семье.

*Ключевые слова:* отбор, прогнозирование, спортивная ориентация, факторы, прогностически значимые признаки, тесты, физические нагрузки.

**Shinkarev S. Fundamentals of Selection and Sports Orientation of Wrestlers in the System of Long-Term Training**

In the article it was revealed that the use of various research methods, such as anthropometric examinations, medical and biological studies, pedagogical observations, control tests (tests), psychological and sociological surveys, should be attributed to the theoretical and methodological principles of selection at the first and second stages of long-term preparation. Prognostically significant signs are presented, which must be taken into account when mass viewing and testing of children, as well as when selecting young athletes in training groups.

The drawback of these tests is that, because of the quality control of these exercises, they are evaluated in isolation from the specifics of free-style wrestling. In this regard, it should be noted that the most promising way of selection is to assess the motor abilities selected in the conditions of combat

It was found that when selecting children for wrestling, it is recommended to consider the following factors: the presence of an acute sense of honor and pride, the proximity of the location of the place of residence to the basic training base, a high level of endurance, coordination abilities, an optimal ratio of height and body weight, and belonging to a sporting family.

The analysis showed that the selection can take place on the basis of generally accepted tests, which are universal not only for wrestling, but also for other sports.

*Key words:* selection, prediction, sports orientation, factors, prognostically significant signs, tests, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.