

4. Клинические руководства Европейского общества кардиологов в 2012 г. //Здоров'я України. – №№17,18, вересень, 2012 р., - с. 18-20, 14-15.
5. Кардиореабилитация: практ. рук. под. ред. Дж.Ниебауера. – М.: Логосфера, 2012. – 328 с.
6. Лутай М.И. Как улучшить прогноз больного со стенокардией: изменения образа жизни и фармакология (М.И.Лутай //Здоров'я України. – 2012. - №4, лютий. – С.16).
7. Макарова И.Н. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы под ред. И.Н.Макарова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.
8. Серцево-судинні захворювання. Рекомендації з діагностики, профілактики та лікування /за ред. В.М.Коваленка, М.І.Лутая. – Київ: Моріон, 2011. – 408 с.
9. Хвороби системи кровообігу як медико-соціальна і суспільно-політична проблема. (Аналітично-статистичний посібник) Під редакцією Коваленка В.М., Корнацького В.М. Державна установа Національний науковий центр «Інститут кардіології імені акад. М.Д. Стражеско», - Київ. – 2014. – 280 с.
10. Kannel W.B. Factors of risk in the development of coronary heart disease – six-year follow – up experience //Annals of internal medicine. – 1961. – Vol. 55. – P.33-50.
11. Kannel W.B. Need and prospects for prevention of cardiac failure // Eur. J.Clin. Pharmacol. – 1996. – Vol. 49. – S.3-9.
12. Spruit M.A. Effect of moderate to-high intensive resistance training in patients with chronic heart failure /M.A. Spruit, R.M.Eterman, V.A. Hellwig et al. //Heart – 2009. – Vol. 95. – p.1399-1408.

Мартинюв Ю.О.

Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут"

### ВІДБІР ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

*В статті зроблена спроба вирішити проблему відбору дітей на початковому етапі навчання у дитячо-юнацької спортивної школі у відділенні боротьби. З цієї метою ми вивчали динаміку розвитку рухових якостей і дійшли до висновку, що найбільш перспективним методом прогнозування майбутньої придатності дитини до занять боротьбою є річне спостереження за приростом найбільш цікавих для одноклассових якостей.*

**Ключові слова:** дитячо-юнацька спортивна школа, спортивний відбір, рухові якості, початковий етап, діти.

**Мартинюв Ю.А. Отбор юных борцов на начальном этапе обучения.** В статье сделана попытка решить проблему отбора детей на начальном этапе обучения в детско-юношеской спортивной школе в отделении борьбы. С этой целью мы изучали динамику развития двигательных качеств и пришли к выводу, что наиболее перспективным методом прогнозирования будущей пригодности ребёнка к занятиям борьбой является годовое наблюдение за приростом наиболее интересных для единоборств двигательных качеств.

**Ключевые слова:** детско-юношеская спортивная школа, спортивный отбор, двигательные качества, начальный этап, дети.

**Martunov Y.O. Selection of young fighters on the initial stage of educating.** In the article given it a shoot to decide the problem of selection of children on the initial stage of educating at child-youth sport school in the separation of wrestling. To that end we studied the dynamics of development of motive qualities and came to the conclusion, that the most perspective method of prognostication of future fitness of child to wrestling is the annual watching the increase of the most interesting for single combats motive qualities.

**Key words:** child-youth sport school, sport selection, motive qualities, initial stage, children.

Мета наших досліджень – вивчити динаміку розвитку рухових якостей дітей і запропонувати оптимальну методику відбору юних борців на початковому етапі навчання в навчально-тренувальній групі з боротьби.

Вищезгадане і визначило завдання нашої роботи:

- 1) вивчити динаміку розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість) і антропометричних даних за один рік серед 10-11 річних хлопчиків;
- 2) визначити тести дослідження фізичних якостей, які формують і найбільш успішно застосовуються при відборі юних борців на початковому етапі підготовки;
- 3) здійснити первинний і направляючий етап відбору серед досліджуємих і комплектувати учбово-тренувальні групи з боротьби.

Для вирішення поставлених завдань нами застосовувались такі методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) аналіз дослідження в галузі динаміки і розвитку фізичних якостей при відборі юних спортсменів;
- 3) педагогічні дослідження, спостереження;
- 4) педагогічний експеримент;
- 5) антропометричні виміри;
- 6) тестування;
- 7) статистична обробка матеріалів дослідження.

Навчання спортивній боротьбі – педагогічний процес, направлений на формування певних знань, вмінь та навичок при безперервному вирішенні завдань всебічного фізичного розвитку. Зміст навчального матеріалу і навчального процесу в цілому повинно бути направлено на вирішення певних спортивно-педагогічних завдань. На даний час в умовах постійного зросту спортивних

результатів особливе значення набуває відбір обдарованих спортсменів і постійне удосконалення методики навчання і тренування з урахуванням вимог змагальної діяльності борця. Також відомо, що засоби та методи навчання і удосконалення всебічних сторін підготовки борця можуть стати тормозом на шляху спортивного зростання. Все залежить від раціонального їх використання. Науковий пошук в рішенні даного питання є важливим. Тому цінність наукового підходу заключається в можливості заглянути в перспективу. Виключно високі навантаження сучасного спорту, збільшена кількість відповідальних змагань і загострена конкуренція в них, застосування різноманітних високоефективних додаткових засобів, які стимулюють зріст спортивних досягнень не тільки призвели до зросту майстерності спортсменів та спортивних рекордів, але і до скорочення довготривалості спортивної кар'єри більшості видатних спортсменів, скорочення періоду вищих спортивних досягнень. У зв'язку з цим, особливо гостро постає проблема підготовки повноцінного спортивного резерву, спортивної орієнтації та відбору. Виявлення ступеню талановитості і потенціальних можливостей спортсмена на різних етапах, дозволяє підвищити ефективність і покращити якість усієї динаміки багаторічної підготовки. В результаті проведених нами досліджень ми вивчили динаміку розвитку фізичних якостей дітей і запропонували оптимальну методику відбору юних борців на початковому етапі навчання в учбово-тренувальній групі боротьби. Проблема відбору в сучасних умовах підготовки спортсменів високої кваліфікації відноситься до категорії складних, багатопланових, де чітко виділяються соціально-економічні, організаційні, медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти. Соціально-економічні аспекти даної проблеми обумовлені високими матеріальними затратами на підготовку спортсменів, залученням у цю сферу діяльності великої кількості висококваліфікованих тренерів, обслуговуючого персоналу. Разом з тим, частка дитячого спорту складає 15-20%, характеризуючи як низькі, не задовольняючі вимоги сьогодення темпи поповнення збірних команд (Запорожанов В.А., 1986). Організаційні аспекти пов'язані з необхідністю розгортання науково-обґрунтованої системи відбору перспективних спортсменів в окремих регіонах і в цілому по країні, передбачаючи попередню, середню і заключну ступені спортивного відбору. Складається думка про доцільність утворення спеціалізованих центрів спортивного відбору, орієнтованих на групи однорідних видів спорту, і розробки методології та організаційних основ відбору (Запорожанов В.А., 1986). При цьому організаційна система підготовки резерву повинна передбачати відбір дітей для занять спорту, їх орієнтацію з урахуванням нових методів, основаних на застосуванні спадково-стійких ознак – генетичних маркерів (Нікітюк Б.А., 1985).

Не менш важливим є і те, щоб уся організація роботи по підготовці спортивного резерву, оцінка ефективності цієї роботи проводилась в чіткому співвідношенні з об'єктивно існуючими закономірностями багаторічного становлення спортивної майстерності в конкретних видах спорту, забезпечували їх реалізацію у взаємодії з принципами функціонування саморегулюючих систем, орієнтованих на досягнення заданого кінцевого результату (Арзютов Г.М. 2001). Медико-біологічні аспекти проблеми спортивного відбору передбачають пошук інформативних показників життєдіяльності організму, надійно прогнозуючих перспективи спортсменів у визначеному виді. Тому, "краще при спортивному відборі перспективних підлітків опиратися на генетично детермованій, відносно консервативній в онтогенезі морфологічних і функціональних ознак" (Шварц В.В., Хрущов С.В., 1984).

Функції спортивного відбору та спортивної орієнтації різноманітні. Вибрати для кожного підлітка вид спортивної діяльності – завдання спортивної орієнтації; відібрати найбільш придатних, виходячи з вимог виду спорту – завдання спортивного відбору. Разом з тим, за традицією, початкову форму спортивного відбору не рідко називають – орієнтацією. Так, в реалізації відбору борців, при взаємообумовлених і в той же час відносно самостійних, розглядаються розділи: спортивна орієнтація (початковий відбір дітей), комплектування збірних команд і спортивний відбір претендентів в збірні команди (Туманян Г.С., 1984).

Початкова форма відбору не може бути ефективно вирішена із-за недостатньо накопичених наукою знань і фактів, тому виконуються на рівні орієнтації. При цьому "ідеалом" є шлях вивчення не феноменологічних показників (тих, які з'являються зовні), а реальних морфологічних, біохімічних, біофізичних та інших характеристик і механізмів, які визначають індивідуальну розбіжність і рухові можливості (Туманян Г.С., 1984). В сучасній спортивній морфології остання форма відбору (по генотипу), визнається прогресивною, хоча вона поки що не достатньо розроблена і рідко застосовується, не звертати на неї уваги не слід. Реалізується вона з використанням генетичних маркерів, тобто успадково-набутих ознак межуючи з високим розвитком окремих рухових якостей або значним збільшенням продольних розмірів тіла. Поки що перелік використовуємих маркерів небагато чисельний і вичерпується соматотипом та показниками дерматогліфіки (малюнок шкіряних візерунків кисті). Показано, наприклад, що високому розвитку швидкісно-силових якостей та інтенсивному росту тіла в довжину співвідносяться низькі значення сумарного гребеневого рахунку на кімчиках десяти пальців кисті.

Іншою альтернативною формою відбору в спортивній морфології визнається констатуючий відбір. Він враховує дані фенотипа на момент дослідження, їх співвідношення або протиріччя тижневим характеристикам та їх еталонним еквівалентам. Проблема відбору дітей для занять спортивною боротьбою не знаходиться в центрі уваги спеціалістів. Різні національні школи боротьби проводять різного роду експерименти і розробляють найбільш ефективну систему підготовки борців з самих початкових етапів їх занять, тобто не тільки з підліткового а й з дитячого віку. Питання, про кількість дітей які розглядаються при попередньому відборі для комплектування підготовчої групи, в практиці спортивної боротьби в науково-методичній літературі до цих пір мало відоме. В той же час, на прихід в боротьбу у віці 16-18 років збільшує вікову ціну спортсменів по 28-30 років. Однак, вік 26-30 років пов'язаний з кінцевим формуванням особистості. Тому, доцільно, на даний час рекомендувати тренерам приймати в групи спортивної боротьби ДЮСШ дітей 8-10 років (Арзютов Г.М., 2010). В лабораторії теорії та методики спортивної боротьби ВНДІ розроблена система підготовки борців від початкового (у віці 6-10 років) до спортсмена високого класу (у віці до 22 років та старше) (Новіков А.А., Юшков О.П., 1973). Програма занять для кожного віку побудована з урахуванням особливостей організму і при формуванні груп (тобто при відборі) для занять боротьбою особливу увагу слід приділяти віковим приростам фізичних якостей. За даними багатьох дослідників (Фарвель В.С., 1960; Філін В.Ч., 1974) у віковий період від 10-12 років у хлопчиків відбувається найбільш інтенсивний приріст показників швидкості, гнучкості і спритності. Відповідно, у підлітковому віці складаються найбільш благоприємні передумови для розвитку цих фізичних якостей, що необхідно враховувати і при відборі юних спортсменів. В спорті вищих досягнень поняття "рухова здібність" набуває ряд специфічних якостей, так як кожен вид потребує не просто здібності, а обов'язкового співвідношення її з певним комплексом морфофункціональних показників (Талишев Ф.М., 1978). Необхідно також, враховувати і антропометричні дані (Заціорский В.М., 1964).

Більше 50% опитаних ведучих тренерів при визначенні придатності підлітка для спортивної боротьби користуються зовнішніми ознаками. По даним Путилина А.З. і Мамедова З.Н., 49% тренерів вважають необхідним при відборі дітей враховувати фізичну силу; 46% тренерів вважають однією з важливих якостей – швидкість; 40% тренерів не менш важливу роль відводять координаційним

здібностям дітей; 39% тренерів – гнучкість. Усі тренери єдині у тому, що на основі закладених в дітях окремих цінних і важливих якостей в повній мірі можуть виникати, розвиватися і удосконалюватися в процесі багатолітніх тренувань ще й інші необхідні спеціальні якості, без яких підліток не може стати борцем високого класу. Вихідний рівень дає оцінку фізичних якостей в даний момент (Сирис П.З., 1973), але вирішальними слід вважати темпи приросту за якісь певний період (Арзютов Г.М., 2011). Питання про те, за допомогою яких тестів визначаються здібності юного борця, є дуже важливим і сучасним. Варіанти методик і тестів які використовують тренери дуже великий і цікавий той факт, що всього 67% тренерів (Катулин А.З., Мамедов З.М., 1983) при початковому відборі дітей надають більше значення конкретним, на їх погляд необхідним для борця специфічним якостям.

В спортивній боротьбі (як виді єдиноборства) завдання відбору ускладнюється тим, що перемога досягається за рахунок сильних і слабких сторін борця, при чому ці сторони виступають в певному взаємозв'язку. Завдання ускладнюється тим, що важко виділити мінімальну кількість якостей, які визначають міру успіху для всіх спортсменів (Масенко Л.В., 2014). Єдина точка зору не виявлена однозначно як з питань віку спеціалізації в боротьбі, так і з питань методики відбору юних борців на початковому етапі підготовки. У відмінності від видів спорту, де результат визначається відносно невеликим числом факторів в боротьбі спортивні досягнення залежать від більшого числа функціональних якостей. Тому відомий тренер Коблев Я.К. стверджує про те, що в Дзюдо можливо залучати дітей та підлітків практично без попереднього відбору. Навіть в тому випадку, коли хтось є малоздібним, він в силу особливостей складу тіла або манерам введення поєдинку може стати корисним спаринг-партнером (Коблев Я.К., 1980). Ще в 1960 році спеціалісти вважали, що для боротьби достатньо спеціалізуватися у віці 14-16 років (Мазур А.Г., 1960), але практика в даний час говорить на користь більш раннього початку занять боротьбою. Відомий тренер Шейн В.М., набрав групу підлітків 10-11 років, зумів підготувати з них чемпіонів. Відомо, що деякі закордонні та вітчизняні тренери допускають до занять боротьбою хлопчиків віком 5-8 років (Румунія, Японія, Італія та ін.) і в цьому віці головна увага приділяється розвитку координаційних навиків і формуванню правильної статі (Новиков А.А., Колесов А.И., 1976). Аналіз статистичного матеріалу показав, що майстерність борців досягається звичайно до 22-23 років. При цьому поглиблений етап тренування починається з 13-14 років, але необхідно відзначити, що спортсмени, які займаються боротьбою з 11-12 років частіше всього закінчують спортивну кар'єру до 20-24 роки.

В таблиці 1 приведені середні показники рухових тестів по ваговим категоріям.

Таблиця 1

Динаміка середніх даних по ваговим категоріям

	Вага	Біг 50м	Кидок м'яча (3кг)	Сила рук	Потрійний стрибок	Забігання на мосту	Сума очок
X (=126)	48.77	7.08	7.39	6.78	5.64	17.18	25.57
	11.18	0.45	1.49	4.78	0.65	4.93	14.66
У (= %)	22.90	6.3	24.2	70.5	9.7	28.7	57.8
35кг (13)	35.0	7.23	5.86-	19.46+	3.69-	14.09+	21.13
38кг (14)	38.0	7.35-	6.18	6.29	5.41	15.89	20.10
41кг (20)	41.0	7.10	6.19	9.20	5.67	16.47	13.75
44кг (17)	44.0	7.17	6.97	6.35	5.67	15.29	15.68
47кг (13)	47.0	7.05	7.56	7.74	5.50	14.21	21.15
50-53кг (16)	51.5	7.04	7.39	5.37	5.66	17.08	32.47
56-59кг (12)	57.0	6.84	8.54	6.00	5.87	19.38	37.08
62-66кг (11)	64.7	7.19	8.79	2.09-	5.49	25.61-	41.91
в.72кг (12)	75.0	6.59+	10.63+	6.80	6.32+	21.46	42.00

Примітка: + - кращий результат тесту; - - низький результат тесту

Таблиця 2

Кореляційна матриця всього досліджуемого контингенту

	Місце у боротьбі	50м	Кидок м'яча	Сила рук	Стрибок	Забігання на мосту	Сума очок						
Біг 50м	0,332												
Кидок м'яча	-0,597+	-0,608+											
Сила рук	-0,138	-0,417+	-0,112										
Стрибок	-0,288+	-0,763+	0,557	0,395									
Забігання на мосту	-0,025	0,172	0,147	0,540	-0,161								
Сума очок	-0,706+	-0,55+	0,762+	0,161	0,559+	0,108							
Місце за сумою очок	-0,717+	0,497+	-0,690+	-0,215	-0,514+	0,020	-0,930						

Примітка: + - статистично достовірний зв'язок

Таблиця 3

Кореляційні коефіцієнти між результатом боротьби і тестами фізичних якостей в окремих вагових категоріях

Тести	Вагові категорії								
	35	36	41	44	47	50-53	56-59	62-68	в.75
Біг 50м	612+	613+	401	099	015	183	553	526+	-130
Кидок м'яча	-676+	-524+	-578+	-595+	-347	-142	-511+	-714+	186
Сила рук	-860+	-650+	-319	-191	-611+	175	818+	-697+	-233
Стрибок	-375	-632+	-093	-139	-390	-196	-576+	-470	-144
Забігання	250	575	-435	826+	-325	-250	453	619	858+
Очки	-874+	-864+	-421	-517+	-432	-047	-747	-853+	-667+
Місце	764	782+	482+	626+	306	073	694+	-823+	560+

Нами була проаналізована науково-методична література з питань спортивного відбору та орієнтації в окремих видах спорту і спортивних єдиноборствах: дана динаміка розвитку основних фізичних якостей при відборі спортсменів, при цьому визначались тести вимірювання рухових якостей, які мають найбільше значення при відборі борців. Аналіз був проведений для більш повного уявлення про стан наукового питання, що дозволило висунути робочу гіпотезу, мету і поставити завдання роботи. Під час педагогічних спостережень, які проводились за спеціально складеним планом з занесенням результатів у протоколи, реєструвались об'єктивні показники дослідження. Дослідження проводились поетапно в період 2013-2014 р.р. На першому етапі дослідження у 87 хлопчиків у віці 11-14 років ЗОШ №32 м. Києва реєструвався комплекс антропометричних і фізичних даних (аналогічним методом, які використовував Локо Н.Л.):

1. Антропометричні виміри – зріст, вага тіла, довжина тіла в положенні сидячи, обхват грудей.
2. Тести швидкісної сили – стрибок в довжину з місця, кидок набивного м'яча (2кг) від грудей двома руками в положенні сидячи.
3. Тест швидкості – біг на 20 м з високого старту.
4. Тест швидкісної витривалості – біг на 300м.
5. Тест гнучкості – нахил вперед.

Метою другого етапу було проведення повторних досліджень зі школярами загальноосвітньої школи для виявлення розвитку вивчаємих нами якостей. Другий етап проводився через 6 місяців після проведення спостереження першого етапу. Для оцінки індивідуального приросту фізичних якостей на протязі півроку ми використовували дані, отримані від 87 учнів.

Спостереження виконувались у спортзалі під час уроків фізичного виховання. Перед тренуванням проводилась загальна розминка, всі піддослідні були клінічно здоровими. В експерименті не брали участь хлопчики, які мали відхилення в стані здоров'я. Для досягнення максимальних результатів був використаний змагальний момент. Кожному піддослідному давали три спроби, з яких зараховувалась краща. Для з'ясування тестів вимірювання рухових якостей, які мають найбільші значення при відборі юних борців у вересні 2014 року був проведений третій етап дослідження. У 126 юних борців виміряли ряд фізичних якостей:

1. Тест швидкісної сили – кидок набивного м'яча (3кг) через голову назад двома руками, потрійний стрибок з місця.
2. Тест на швидкість – біг 50м з ходу.
3. Тест на силову витривалість – підтягування на перекладені.
4. Тест на гнучкість і специфічну спритність – забігання навкруг голови з положення упору головою в килим по 5 раз в обидві сторони.

Методика проведення третього етапу була обрана згідно програми для відділення боротьби в загальноосвітніх школах та інтернатах спортивного профілю з урахування методики попередніх етапів. Після вимірювання рухових якостей усі піддослідні брали участь в змаганнях з боротьби на першість м. Бровари, щоб знайти залежність між даними вивчаємих рухових якостей і показниками техніко-тактичної майстерності у боротьбі. Результати, які показали учасники, оброблялись статистичним методом за допомогою ЕОМ. Вікова динаміка розвитку швидкісної сили показана на рис.1. Швидкісна сила нижніх кінцівок збільшується у віці 11-16 років при стрибках у довжину з місця на 32,2%, а швидкісна сила верхніх кінцівок при штовханні набивного м'яча в положенні сидячи на 54,8%.

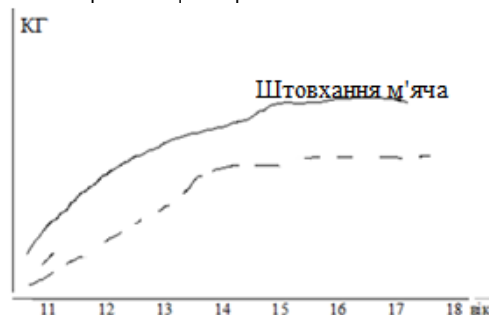


Рис.1. Вікова динаміка швидкісної сили

Примітка: ( - - ) – стрибок в довжину з місця

Найбільші темпи приросту спостерігаються у віці 13-15 років, а інтенсивний розвиток швидкісної сили, за нашими даними, починається у віці 12 років. В цьому наші дані співпадають з даними інших авторів (Грис С.В., 1970, Филін В.П., 1970). Інтенсивний розвиток швидкісних якостей спостерігається у віці 12-15 років. Інтенсивний розвиток загальної та швидкісної витривалості починається у віці 12-13 років, а найбільш темпи приросту відмічаються у віці 12-13 років. Як вихідний рівень, так і темпи приросту рухових якостей оцінювались за 4-х бальною шкалою – слабкий, задовільний, добрий, відмінний ( за методикою Локо Я.Л., 1974). Проведений аналіз свідчить, що вихідний рівень рухових якостей не може бути надійним критерієм спортивного відбору. Він описує стан рівня фізичних якостей на даний момент, але не дає інформації про потенціальні можливості розвитку будь-якої якості.

Більш перспективним є вивчення темпів приросту рухових якостей за певний період. Добрий та відмінний темпи приросту вказують на індивідуальну схильність переважного розвитку даної рухової якості. Очевидно в організмі існують певні особливості які формують благоприємний фон для розвитку та тренування певної якості. Як вказують наші дані (табл.4) темпи приросту залежать від вихідного рівня рухових якостей, досягнутих в результаті попереднього розвитку. Тому оцінка приросту є надійним показником тільки при урахуванні вихідного рівня відповідної рухової якості. Ідеальним слід враховувати випадок, коли при вихідному рівні оцінюємо за виробленими стандартами (Локо Я.Л., 1974) як "відмінний", спостерігаються особливо високі темпи приросту в рік.

Таких юнаків можна рахувати талантами. Контингент зі слабким приростом на фоні слабого вихідного рівня приходить до рахунку не перспективним у видах спорту, потребуючих високого рівня відповідних рухових якостей.



Таблиця 4

## Коефіцієнт кореляції між вихідним рівнем і темпом приросту

Вихідний рівень	Коефіцієнт кореляції
Стрибок в довжину	0,57
Штовхання набивного м'яча	0,37
Біг на 30м	0,74
Підтягання	0,13

Дуже важливо при відборі добре знати також вікову динаміку розвитку рухових якостей. Особливу увагу необхідно звертати на періоди, в яких відбуваються найбільші темпи приросту різних рухових якостей.

Таблиця 5

## Динаміка середніх даних (x) рухових якостей за 6 місяців у 10-11-річних хлопчиків

	I етап	II етап	Приріст %
1. Нахил вперед – гнучкість	+1,25см	+2,81см	124,80
2. Стрибок в довжину з місця – швидкісна сила	158,4см	167,6см	5,81
3. Повстох набивного м'яча – швидкісна сила	335,5см	367,1см	9,42
4. Біг на 20 м - швидкість	4,39сек	4,18сек	4,78

На основі отриманих даних вихідного рівня і динаміки приросту фізичних якостей в вересні 2014 року здійснювався відбір юних борців в навчально-тренувальних групах ДЮСШ Спартак. Відбір проводився за принципом виділення з досліджуемого контингенту тих, хто мав середній вихідний рівень розвитку рухових якостей і при цьому показуючи добрі, відмінні річні прирости. З обстежуваного контингенту відібрали попередньо 50 хлопчиків, які стали тренуватися за загальноприйнятою методикою 3 рази в неділю.

На тренуваннях поряд зі спеціальною технічною підготовкою виконувалась обов'язкова загальнофізична підготовка в об'ємі, зазначеному у програмі. Для корелювання відбору визначався рівень розвитку фізичних якостей через певний проміжок часу.

## ВИСНОВКИ

1. В групи для занять боротьбою рекомендовано приймати дітей з 10-річного віку, які мають середні дані фізичних якостей і велике бажання займатися боротьбою. Вихідний рівень та річні темпи приросту фізичних якостей мають достовірну взаємозалежність. Частіше за все добрі та відмінні річні темпи приросту виявляються при середньому і доброму вихідному рівні. З цього слідчить, що серед підлітків, які мають середній рівень розвитку фізичних якостей, більш всього є з хорошим потенціалом розвитку.

2. При попередньому відборі і зарахуванні в навчально-тренувальні групи слід віддавати перевагу тим, хто має кращі показники швидкісного ступеню.

3. Визначити найбільш обдарованих борців на початковому етапі підготовки можливо лише в кінці першого року, порівнюючи результати досягнуті в змаганні з боротьби та результати виконання технічних прийомів. Для цього необхідно періодично проводити з дітьми першого року навчання контрольні змагання для визначення динаміки становлення борцівських здібностей і якостей. При цьому можна використовувати запропоновані нами контрольні вправи. Для відбору борців на наступних етапах необхідно враховувати поряд з фізичними якостями морфофункціональні та психофізичні, а також фізіологічні особливості спортсмена.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бриль П.С. О целесообразности кратковременных тестов при отборе в спорте – в кн. ГЦОЛИФК “Материалы IV конференции молодых учёных”. – М.;-1968.
2. Булгакова Н.М. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.; -1978.С.150.
3. Волков Л.В. Олимпийский резерв. – К., “Здоровье”, -1982. С.15-28.
4. Валянки Н. Влияние генетических и антропологических фактов на спортивные достижения, в кн.: “Спорт в современном обществе”, - М.;1980.
5. Волков В.М. Спортивный отбор. Медико-биологические основы. Учебное пособие. Смоленск, 1979.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор., - М.; ФиС. 1983, с.176.
7. Зацюрский В.М. и др. Множественные корреляционные зависимости результатов в физических упражнениях от возраста, веса, роста у детей дошкольников; Мат.VIII научной конференции по вопросам морфологической, физиологической и биохимической мышечной деятельности. – М.; ФиС, 1964; с.89-90.
8. Запорожанов В.А. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: сб. науч. трудов / Госкомспорт УССР, КГИФК, 1990. с.136.
9. Лео Я.Л. Учёт особенности динамики развития физических качеств при отборе юных спортсменов. Автореф. дис. канд. ,Тарту, 1974, с.31.
10. Никитюк Б.А. Генетические маркеры и их роль в отборе. Теория и практика физической культуры, 1985, 4; с.58-59.
11. Сиккут П.Х. Отбор юных борцов на начальном этапе обучения. Эфф-ть спортивной тренировки. Тарту., 1984., с. 24-25.
12. Талышев Ф.М. и др. О проблеме отбора в спорте. – Основы и методы спортивной ориентации и отбора в отдельных видах спорта: тезисы Всесоюзного симпозиума, Дилижан., 1994, с. 187-189.; - М., ФиС, 1994.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование; - М., ФиС, 1994.
14. Фарзиев Г.А., Фарзиев А.А. к проблеме начального отбора в спортивной борьбе, – в кн.: Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса.; - М., 1993, с. 75-77.
15. Фарфель В.С. Физиология спорта.; - М., ФиС, 1990.

16. Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.; - М., ФиС, 1994, с. 55.
17. Шинелев В.М. и др. Проблема отбора в спортивной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник; - М., ФиС, 1992, с. 42-46.
18. Penman K.A. Human striated muscle, ultrastructural changes accompanying increased strength without hypertrophy // Pes. Quart. Amer. Ass. Hlth. phys. Educ. – 1970. – V.9. – P. 418.
19. Platonov V.N., Bulatova M.M. La preparacion fisica. – Barcelona: Editorial Paidotribo. – 1993. – 407 p.
20. Reshel G. Pyramid Training // Powerlifting USA. – 1993. – № 1. – P. 38–39.
21. Reshel G. Using Residual Effect Peak All Tree Lifts for Top Performance // Powerlifting USA. – 1992. – № 12. – P. 34–35.
22. Ricks D. Bench Press routine // Powerlifting USA. – 1991. – № 5. – P.8.
23. Role of the IOC // www.olympic.org.
24. Rosenblum C.A. (Ed.). Sport Nutrition. – The American Dietetic Association, 1999. – 759 p.
25. Saito M., Mano T., Iwase S. Sympathetic nerve activity related to local fatigue sensation, during static contraction // J. Appl. Physiol. – 1989. – 67. – № 3. – P. 980–984.
26. Sardo D. Eastern Bloc Squat Routine // Powerlifting USA. – 1991. – № 4. – P. 47.

Назарук В.М.

### ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

*Показано, что поиск потенциальных возможностей резервов обучения студентов двигательным действиям связан с человеческим фактором. Отмечается, что использование мотивации, принятия решения, ответственности преподавателя и занимающегося физической культурой и спортом являются основными составляющими в обеспечении эффективности обучения студентов двигательным действиям.*

**Ключевые слова:** воспитательные и оздоровительные задачи, двигательная подготовка студентов, тренировочные занятия, физиологические и психологические факторы.

**Назарук В.М. Основи навчання студентів руховим діям.** Показано, що пошук потенційних можливостей резервів навчання студентів руховим діям пов'язаний з людським фактором. Зазначається, що використання мотивації, прийняття рішення, відповідальності викладача та того, хто займається фізичною культурою та спортом, є основними складовими в забезпеченні ефективності навчання студентів руховим діям.

**Ключові слова:** виховні та оздоровчі завдання, рухова підготовка студентів, тренувальні заняття, фізіологічні та психологічні фактори.

**Nazaryk V.M. Bases of educating of students to motive actions.** It is considered that the search of potential possibilities of reserves of education of students to moving activities is connected with human factor. It is noted that the application of motivation, taking a decision, responsibility of teacher and responsibility of students which are engaged in physical culture and sport are the main elements at providing effectiveness of learning students to moving activities. The organization of physical education at higher educational establishment is connected with moving activities. Solving upbringing, educational and healthy tasks during students' learning to moving activities promotes strengthening health, harmonic development of functions of organism, increasing general capacity for work. Besides various physical exercises promote a development of endurance, strength, quickness as well as improve mobility of joints. It is gained so called reserve of motions allowing to master large number of moving skills. At the same time it should observe requirements which are presented to the process of learning actions with connected to healthy direction as follows: - the choice of exercise has to correspond to moving preparation of students at physical and coordinative relation; - it is observed a choice of methods of learning with correct organization of educational and training lessons. Physical exercises become effective means of physical upbringing of students when we take into consideration physiological and psychological factors. Usefulness of exercises is determined with the help of a choice of rational methods of learning. For example a method of whole learning and a method of learning at parts determine various possibilities of students at realization of moving potential. For one part of students an exercise is simple: these students can do this exercise at once; for other part of students an exercise is difficult: these students need at numerous repetitions. At the same time we must not use the same method in learning moving activities. In this case it is required individual approach with using various learning exercises because it takes place both a level of physical preparation of students and their moving possibilities.

**Key words:** educational and healthy tasks, moving training of students, training lessons, physiological and psychological factors.

#### Актуальность

Организация физического воспитания в вузе взаимосвязана с двигательной активностью. Решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения студентов двигательным действиям способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию функций организма, повышению общей работоспособности. Более того, разнообразные физические упражнения способствуют развитию выносливости, силы, быстроты, улучшают подвижность в суставах. Приобретается «запас» движений, позволяющий овладевать большим количеством двигательных навыков. При этом следует соблюдать требования, предъявляемые к процессу обучения действиям в связи с оздоровительной направленностью: - выбор упражнения должен соответствовать двигательной подготовке студентов в физическом и координационном отношении; - соблюдается выбор методов обучения с правильной организацией учебных и тренировочных занятий [2.3.6.] Физические упражнения становятся эффективным средством физического воспитания студентов, когда учитываются физиологические и психологические факторы. Пригодность упражнений определяется выбором рациональных методов обучения. Например, метод целостного обучения и метод обучения по частям определяют различные возможности студентов в реализации двигательного потенциала. Для одних упражнение окажется слишком простым, доступным с первых попыток выполнения, для других - сложным, требующим многократных повторений. В то же время, нельзя использовать один и тот же метод в обучении двигательным действиям. Здесь требуется индивидуальный подход с использованием разнообразных обучающих упражнений, поскольку сказываются как уровень физической подготовленности