

Абдула А.Б., Лебедєв С.І.
Харківська державна академія фізичної культури

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗА ПРОГРАМОЮ ДЮСШ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РІЧНОГО ВІКУ

В даній роботі розглядаються показники спеціальної та загальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років. Дослідження було проведено на базі дитячого футбольного клубу "Арсенал" м. Харкова. У ньому взяло участь 24 футболістів у віці 10-12 років. Встановлено, що показники загальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років змінюються під впливом тренувальних навантажень за програмою ДЮСШ. З 10-11 років переважно покращуються результати в бігу на 15 м з місця ($p < 0,001$), бігу на 30 м з місця ($p < 0,05$) та з ходу ($p < 0,01$), стрибку вгору та довжину ($p < 0,05$) з місця. З 11 до 12 років суттєво покращуються показники в бігу на 15 м з місця ($p < 0,001$), стрибки у довжину з місця ($p < 0,001$), бігу на 30 м з місця ($p < 0,001$) та з ходу ($p < 0,01$), бігу на 300 м ($p < 0,01$). Спеціальній фізичній підготовці юних футболістів 10-12 років в програмі ДЮСШ приділяється незначна увага, тому статистично достовірно покращуються лише показники бігу на 30 м з веденням м'яча з 10-11 років ($p < 0,05$) та удару по м'ячу на дальність з 10 до 11 та з 11 до 12 ($p < 0,05$) років. Інші показники – укидання м'яча на дальність та слалом (ведення м'яча) за кожний рік змінюються несуттєво ($p > 0,05$).

Ключові слова: юні футболісти, загальна та спеціальна підготовленість, дитячо-юнацька спортивна школа.

Абдула А. Б., Лебедєв С. І. Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности по программе ДЮСШ юных футболистов 10-12 летнего возраста. В данной работе рассматриваются показатели специальной и общей физической подготовленности юных футболистов 10-12 лет. Исследование было проведено на базе детского футбольного клуба "Арсенал" г. Харьков. В нем приняли участие 24 футболистов в возрасте 10-12 лет. Установлено, что показатели общей физической подготовленности юных футболистов 10-12 лет изменяются под влиянием тренировочных нагрузок по программе ДЮСШ. С 10-11 лет преимущественно улучшаются результаты в беге на 15 м с места ($p < 0,001$), беге на 30 м с места ($p < 0,05$) и с ходу ($p < 0,01$), прыжке вверх и длину ($p < 0,05$) с места. С 11 до 12 лет существенно улучшаются показатели в беге на 15 м с места ($p < 0,001$), прыжки в длину с места ($p < 0,001$), беге на 30 м с места ($p < 0,001$) и с ходу ($p < 0,01$), беге на 300 м ($p < 0,01$). Специальной физической подготовке юных футболистов 10-12 лет в программе ДЮСШ уделяется незначительное внимание, потому статистически достоверно улучшаются только показатели бега на 30 м с ведением мяча с 10-11 лет ($p < 0,05$) и удар по мячу на дальность с 10 до 11 и с 11 до 12 ($p < 0,05$) лет. Другие показатели – вбрасывание мяча на дальность и слалом (ведение мяча) за каждый год меняются незначительно ($p > 0,05$).

Ключевые слова: юные футболисты, общая и специальная подготовленность, детско-юношеская спортивная школа.

Abdula A. B, Lebedev S. I. Comparative analysis of indexes of general and special physical preparedness on the program CYSS young footballers 10-12 summer age. In hired the indexes of the special and general physical preparedness of young footballers are examined 10-12. Study was undertaken an on the base of child's FC " Arsenal" Kharkiv. In him took part 24 footballers in age 10-12. It is set that the indexes of general physical preparedness of young footballers 10-12 change under act of the training loading on the program CYSS. From 10-11 results mainly get better in at run on a 15 m from a place ($p < 0,001$), at run on a 30 m from a place ($p < 0,05$) and from motion ($p < 0,01$), to the jump upwards and length ($p < 0,05$) from a place. From 11 12 to substantially indexes get better in at run on a 15 m from a place ($p < 0,001$), broad jumps from a place ($p < 0,001$), at run on a 30 m from a place ($p < 0,001$) and with to motion ($p < 0,01$), at run on a 300 m ($p < 0,01$). To the special physical preparation of young footballers 10-12 insignificant attention is spared in the program CYSS, that is why statistically for certain the indexes of at run get better only on a 30 m with the conduct of ball from 10-11 ($p < 0,05$) and blow to the ball on distance from 10 to 11 and from 11 12 ($p < 0,05$) to. Other indexes are throwing in of ball on distance and slalom (conduct of ball) for every year change insignificantly ($p > 0,05$).

Keywords: young footballers, general and special preparedness, child-youth sporting school.

Постановка проблеми та шляхи їх вирішення. Сучасний спорт вимагає від спортсмена досягнення дуже високого функціонального рівня, здатності переносити дуже великі тренувальні та змагальні навантаження, швидко відновлюватися після них [11,12]. Для цього потрібен спеціальний фундамент, який точно відповідає вимогам обраного виду спорту і забезпечує підготовленість для ефективного виконання основної спеціальної фізичної підготовки і всього подальшого тренувального процесу [2,4,5,7].

Завдання побудови спеціального фундаменту: зміцнення організму відповідно до особливостей обраного виду спорту, розвиток в цьому напрямку органів і систем, у тому числі «підтягування відстаючих» функцій; налагодження досконалої координації у функціональній діяльності організму спортсмена; закріплення і економізація техніки рухів; вдосконалення інших компонентів підготовленості відповідно бажаної моделі [1,6,8,13]. Для вирішення цих завдань вибирають тренувальну роботу, строго відповідну характерним особливостям обраного виду спорту. Цього порушувати не можна. Наприклад, загальна витривалість, що купується в кроссах, є фундаментом для розвитку спеціальної витривалості у

різноманітних видах спорту циклічного характеру [3,9,10]. Але це вірно тільки для бігунів на середні і довгі дистанції. Для всіх же інших спортсменів кроси - засіб придбання загальної витривалості як частини ОФП. Але для досягнення високих спортивних результатів цього недостатньо. Необхідний спеціальний фундамент, набуття у процесі виконання не чужий, а своєю тренувальної роботи, фундамент якої органічно пов'язаний з особливостями м'язової роботи, з тонкощами техніки і психічними проявами в обраному виді спорту.

Мета дослідження – визначити динаміку змін загальної та спеціальної фізичної підготовленості під впливом вправ рекомендованих ДЮСШ.

Завдання дослідження: 1. Провести порівняльний аналіз загальної та спеціальної фізичної підготовленості. 2. На підставі отриманих даних визначити динаміку

Зв'язок із науковими планами, темами. Робота виконується згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2021 рр. на тему «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту».

Виклад основного матеріалу. Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалась на основі представлених показників в програмі підготовки юних футболістів [4,8]. Відповідно до цих рекомендацій у дітей 10-12 років, що займаються за програмою ДЮСШ, використовувалися тести для визначення: швидкості – біг на 15 м та 30 м з місця та з ходу з положення «високого старту»; витривалості – біг на 300 м; спритності – човниковий біг 3х10м, швидкісно-силової підготовленості – стрибок угору та у довжину з місця. Результати проведених досліджень, що представлені у таблиці 1, свідчать про те, що у всіх випробуваннях спостерігалось покращення показників швидкісних здібностей залежно від віку спортсмена.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років, що займалися за програмою ДЮСШ ($n_1=n_2=n_3=24$)

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
		10	11	12
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	$X_3 \pm m_3$
1.	Біг на 15 м з місця, с	3,0 \pm 0,02	2,71 \pm 0,02	2,59 \pm 0,02
2.	Біг на 15 м з ходу, с	2,38 \pm 0,03	2,31 \pm 0,03	2,27 \pm 0,04
3.	Біг на 30 м з місця, с	5,5 \pm 0,046	5,4 \pm 0,042	5,2 \pm 0,041
4.	Біг на 30 м з ходу, с	4,89 \pm 0,047	4,67 \pm 0,044	4,45 \pm 0,048
5.	Біг на 300 м, с	60,3 \pm 2,43	59,4 \pm 2,53	57,1 \pm 2,55
6.	Човниковий біг 3х10 м, с	8,51 \pm 0,06	8,43 \pm 0,09	8,28 \pm 0,08
7.	Стрибок угору з місця, см	32,1 \pm 0,50	34,1 \pm 0,80	36,1 \pm 0,70
8.	Стрибок у довжину з місця, см	181,6 \pm 2,9	191,5 \pm 2,3	199,7 \pm 2,1

Так, результати хлопців з бігу на 15 м з місця з кожним роком покращуються з: 10-ти до 11-ти років на 0,29 с ($t=10,25$; $p<0,001$), з 11-ти до 12-ти років на 0,21 с ($t=7,42$; $p<0,001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Матриця статистичної достовірності показників бігу на 15 м з місця футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	T	p	T	P
10	*		10,25	<0,001	17,67	<0,001
11	-	-	*		7,42	<0,001
12	-	-	-	-	*	

Отримані результати свідчать про те, що в бігу на 15 м з ходу у юнаків 10-ти років достовірно гірші показники, ніж у 12-ти річному віці на 0,11 с ($t=6,54$; $p<0,001$), тоді як між показниками тестування футболістів 10 і 11 років та 11 і 12 років розбіжності незначні ($p>0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Матриця статистичної достовірності показників бігу на 15 м з ходу футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	T	p	T	P
10	*		1,64	>0,05	6,54	<0,001
11	-	-	*		0,80	>0,05
12	-	-	-	-	*	

Результати бігу на 30 м з місця та з ходу також мають тенденцію до покращення з віком футболістів (табл. 1). Так, показники пробігання відрізка 30 м з місця достовірно вищі у дітей 11-ти років, порівняно з 10-ти річними ($t=3,41$; $p<0,001$), а у віці 11-ти років нижчі, ніж у 12-ти річному віці ($t=3,37$; $p<0,05$). У бігу на 30 м з ходу простежується така ж тенденція до покращення результатів залежно від віку: в 11-ти річних до 10-ти річних ($t=2,72$; $p<0,05$) та 12-ти до 11-ти річних

($t=3,40, p<0,001$) (табл. 4).

Таблиця 4

Матриця статистичної достовірності показників в бігу на 30 м з місця та з ходу футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	T	p	t	P
10	*		1-3,41 2-2,72	1-<0,001 2-<0,05	1-6,00 2-6,00	1-<0,001 2-<0,001
11	-	-	*		1-3,37 2-3,40	1-<0,001 2-<0,001
12	-	-	-	-	*	

Примітка: 1-біг на 30 м з місця; 2- біг на 30 м з ходу

Показники рівня витривалості (біг на 300 м) з віком покращуються, але переважно в період з 11-ти до 12-ти років ($t=3,01$; $p<0,01$). До того ж достовірної відмінності між футболістами 10-ти та 11-ти річного віку виявлено не було ($p>0,05$) (табл. 5).

Таблиця 5

Матриця статистичної достовірності показників бігу на 300 м футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	T	p	t	P
10	*		1,31	>0,05	4,70	<0,001
11	-	-	*		3,01	<0,01
12	-	-	-	-	*	

Та сама ситуація спостерігається і у показниках *швидкісно-силової* підготовленості. Так, у стрибку в довжину з місця показники достовірно вищі у дітей 11 років відносно 10-ти річного віку ($t=2,67$; $p<0,05$) та у 12-ти річних відносно до 11 років ($t=2,63$; $p<0,05$) (табл. 6). Показники стрибку вгору з місця статистично значимо покращилися у юних футболістів з 10 до 11 років ($t=2,12$, $p<0,05$), тим часом як у період з 11-ти до 12-ти років ця різниця недостовірна ($p>0,05$) (табл. 6).

Таблиця 6

Матриця статистичної достовірності показників стрибку вгору та у довжину з місця футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	T	P	T	p	t	P
10	*		1-2,12 2-2,67	1- <0,05 2- <0,05	1-4,6 2-5,05	1- <0,001 2-<0,001
11	-	-	*		1-1,88 2-2,63	1->0,05 2-<0,05
12	-	-	-	-	*	

Примітка: 1– стрибок угору; 2 – стрибок у довжину

Водночас, на відміну від показників швидкості, витривалості та швидкісно-силової підготовленості у показниках спритності між футболістами досліджуваної групи протягом віку 10-12 років достовірних відмінностей не виявлено ($p>0,05$) (рис. 3. 1).

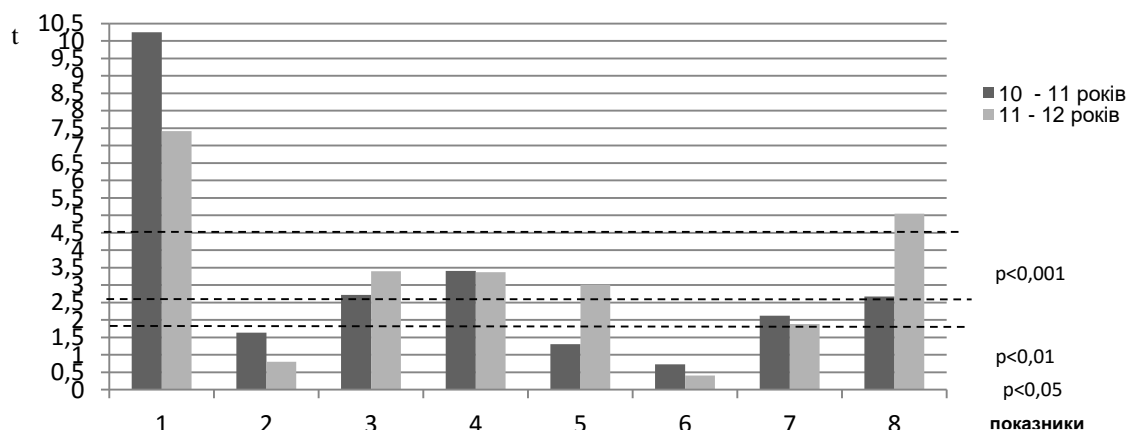


Рис. 3.1. Числові значення t-критерію та вірогідні рівні (p) показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів у віці 10-12 років ($n_1=n_2=24$): 1 – біг на 15 м з місця; 2 – біг на 15 м з ходу; 3 – біг на 30 м з місця; 4 – біг на 30 м з ходу; 5 – біг на 300 м; 6 – човниковий біг 3х10 м; 7 – стрибок угору з місця; 8 – стрибок у довжину з місця.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості здійснювалась на основі тестів, представлених в програмі підготовки юних футболістів [91, 92]: швидкісна техніка футболістів, швидкісно-силова підготовленість, спеціальна координація.

Швидкісна техніка оцінювалась з використанням тесту – біг на 30 м з веденням м'яча. Аналіз показників, представлених в таблиці 3.7, свідчить про те, що у всіх випробуваннях спостерігалось покращення показників швидкісних здібностей залежно від віку спортсмена. Так, існують достовірні відмінності між показниками футболістів у віці 10-ти і 11-ти років ($t=2,91$; $p<0,05$), тим часом як між 11-ти і 12-ти річними ($t=1,51$, $p>0,05$) достовірних відмінностей не виявлено ($p>0,05$) (табл. 7, табл. 8).

Таблиця 7

Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років, що займалися за програмою ДЮСШ ($n_1=n_2=n_3=24$)

№ з/р	Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
		10	11	12
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	$X_3 \pm m_3$
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,3 \pm 0,27	6,1 \pm 0,31	5,5 \pm 0,26
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	33,1 \pm 1,25	38,21,38 \pm	44,5 \pm 1,76
3.	Укидання м'яча на дальність, м	12,1 \pm 1,54	14,2 \pm 1,61	16,3 \pm 1,55
4.	Слалом (ведення м'яча), с	15,5 \pm 1,46	14,3 \pm 1,21	12,8 \pm 1,18

Таблиця 8

Матриця статистичної достовірності показників в бігу на 30 м з веденням м'яча футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	t	p	T	p	t	P
10	*		2,91	<0,05	4,08	<0,001
11	-	-	*		1,51	>0,05
12	-	-	-	-	*	

Визначення швидкісно-силової спеціальної підготовленості передбачало використання тестів – удар по м'ячу на дальність та укидання м'яча на дальність. В ударі м'яча на дальність достовірні відмінності визначено між 10-ти та 11-ти річними ($t=2,73$; $p<0,05$) та 11-ти та 12-ти річними юними футболістами ($t=2,96$; $p<0,05$) (табл. 9).

Та сама динаміка спостерігається і при киданні м'яча на дальність, але відмінності недостовірні ($p>0,05$) (табл.10).

Таблиця 9

Матриця статистичної достовірності показників удару по м'ячу на дальність футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	t	p	T	p	t	P
10	*		2,73	<0,05	5,09	<0,001
11	-	-	*		2,96	<0,05
12	-	-	-	-	*	

Таблиця 10

Матриця статистичної достовірності показників укидання м'яча на дальність футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	t	p	T	p	t	P
10	*		0,49	>0,05	1,46	>0,05
11	-	-	*		0,93	>0,05
12	-	-	-	-	*	

Спеціальна координація юних футболістів оцінювалась за слаломним веденням м'яча (табл. 7). Різниця показників 10-ти та 11-ти річних футболістів становить 1,5 с, між 11-ти та 12-ти річними – 1,2 с ($p>0,05$). Укидання м'яча у віці з 10-ти до 11-ти років футболістами покращилося на 1,1 м, між 11-ти та 12-ти річними на 2,1 м ($p>0,05$), удар по м'ячу на дальність з 10-ти до 11-ти років покращився на 5,1 м, а між 11-ти та 12-ти річними на 6,29 м ($p>0,05$), але результати не мають достовірних відмінностей за кожний наступний рік дослідження ($p>0,05$) (табл. 11).

Таблиця 11

Матриця статистичної достовірності показників «слаломного ведення м'яча» футболістів досліджуваної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$)

Вік, роки	10		11		12	
	t	p	T	P	t	p
10		*	0,88	>0,05	1,43	>0,05
11	-	-		*	0,63	>0,05
12	-	-	-	-		*

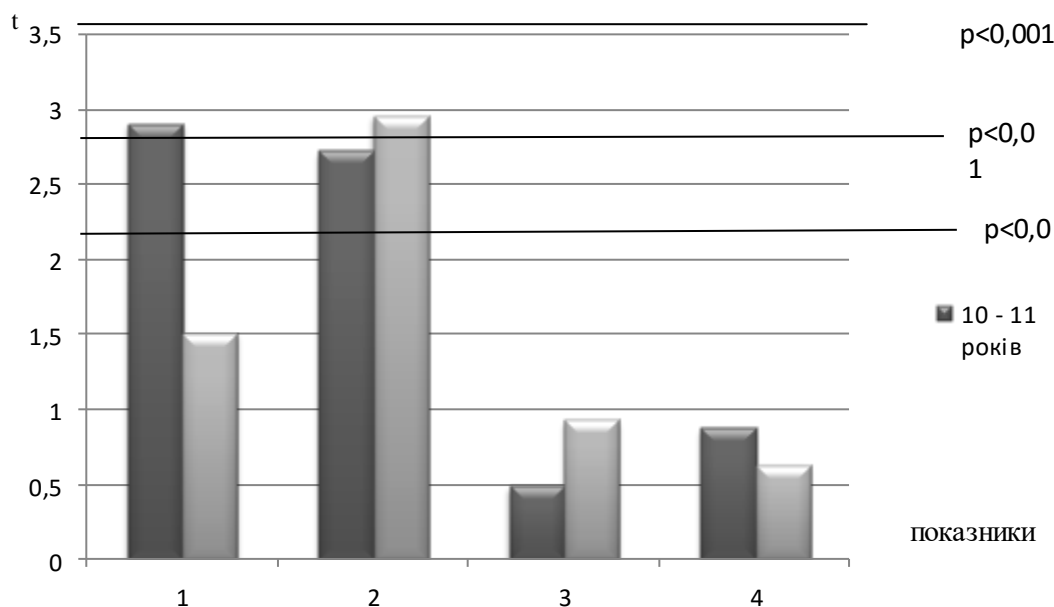


Рис. 2. Числові значення t-критерію та вірогідні рівні (p) показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів контрольної групи у віці 10-12 років ($n_1=n_2=n_3=24$): 1 – біг на 30 м з веденням м'яча; 2 – удар по м'ячу на дальність; 3 – укидання м'яча на дальність; 4 – слаломне ведення м'яча.

Висновки

1. Показники загальної фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 років змінюються під впливом тренувальних навантажень за програмою ДЮСШ.

З 10-11 років переважно покращуються результати в бігу на 15 м з місця ($p<0,001$), бігу на 30 м з місця ($p<0,05$) та з ходу ($p<0,01$), стрибку вгору та довжину ($p<0,05$) з місця.

З 11 до 12 років суттєво покращуються показники в бігу на 15 м з місця ($p<0,001$), стрибки у довжину з місця ($p<0,001$), бігу на 30 м з місця ($p<0,001$) та з ходу ($p<0,01$), бігу на 300 м ($p<0,01$).

2. Спеціальній фізичній підготовці юних футболістів 10-12 років в програмі ДЮСШ приділяється незначна увага, тому статистично достовірно покращуються лише показники бігу на 30 м з веденням м'яча з 10-11 років ($p<0,05$) та удару по м'ячу на дальність з 10 до 11 та з 11 до 12 ($p<0,05$) років. Інші показники – укидання м'яча на дальність та слалом (ведення м'яча) за кожний рік змінюються несуттєво ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести аналіз показників спеціальної технічної підготовленості футболістів 10-12 років, що займалися за програмою ДЮСШ.

Література

1. Дмитрів Р. Порівняльна характеристика фізичного розвитку та м'язової сили школярів 11–12 років / Р. Дмитрів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 66–69.
2. Ніколаєнко В. В. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. В. Ніколаєнко, Г. А. Лісенчук, М. П. Повисший та ін.. – К.: Республ. наук.-метод. кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1995. – 117 с.
3. Коваль С. С. Сравнительный анализ динамики развития физических качеств юных футболистов 10-12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2011. – № 1. – С. 56–60.
4. Костюкевич В. М. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / В. М. Костюкевич, В. М. Шамардін, В. М. Костюкевич, В. І. Воронова та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. – 148 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця: «Планер», 2009. – 312 с.

6. Лебедев С. И. Влияние тренировочного процесса по программе дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10-12 років / С. И. Лебедев, О. Ю. Тюрін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 1 (51). – С. 38–42.
7. Парамонов В. Н. и др. Контроль физической подготовленности квалифицированных футболистов различных амплуа / В.Н.Парамонов, А. И. Шамардин, А. П. Герасименко, В. Д. Князев, А. В. Борадачев, Д. В. Никитин, Г. А. Дзержинский // Вопросы современного футбола. – Тезисы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград, 1995. – С. 13–15.
8. Перцухов А. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности центральных и крайних защитников 17–19 лет / А. А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 62–67.
9. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
10. Шамардин А. И. и др. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения: Учебно-методическое пособие / А. И. Шамардин, И. Н. Солопов, А. И. Исмаилов, С. В. Дубровский, А. П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 100 с.
11. Arnot R. Tratado de la actividad fisica. Seleccijnt su deport / R. Arnot, C. Gaines. – Barselona: Paidotuioabo, 1992. – 454 p.
12. Bergier J. Pilka nozna dzieci i mlodziezy / J. Bergieru. – Warszawa, 1991. – 118 s.
13. Bompa T. O. Periodisign Traning for Pek Perfomens Sport conditions / T. O. Bompa. // Modern traning for ultimate athletic development. – Human Kinetics. 2001. – P. 267–282.

Ананченко К.В., Ручка Є.В.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Обґрунтовано, що індивідуальна підготовка борців вільного стилю грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред'являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Авторами доведено, що підвищенню ефективності передзмагальної підготовки борців вільного стилю, результативності їх виступів на турнірах сприяє використання комбінацій прийомів. Науково обґрунтовано, що індивідуалізація техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю суттєво підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

Ключові слова: боротьба вільного стилю, методика, техніко-тактичне рішення, змагальна діяльність.

Ананченко К.В., Ручка Є.В. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки юных борцов вольного стиля. Обосновано, что индивидуальная подготовка борцов вольного стиля играет важную роль, поскольку она помогает выигрывать поединки при высоком уровне соперничества. Ее необходимость обусловлена высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к личностным, функциональным, потенциальным возможностям юных спортсменов. Авторами доказано, что повышению эффективности предсоревновательной подготовки борцов вольного стиля, результативности их выступлений на турнирах способствует использование комбинаций приемов. Научно обосновано, что индивидуализация технико-тактической подготовки юных борцов вольного стиля существенно повышает результативность их выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: борьба вольного стиля, методика, технико-тактическое решение, соревновательная деятельность.

Ananchenko Konstantin, Ruchka Evgeny. Improving the efficiency of training young wrestlers to tournaments.

The authors reasoned that individual training of wrestlers plays an important role because it helps to win fights with a high level of competition. Its necessity is due to the high level requirements of the sporting activity to personal, functional, potential young athletes. The authors proved that increasing the efficiency of precompetitive preparation of freestyle wrestlers, the effectiveness of their performances in tournaments facilitated by the use of combinations of techniques. It scientifically substantiates that the individualization of technical and tactical training of young freestyle wrestlers significantly increases the effectiveness of their performances at competitions.

The authors proved that in the freestyle wrestling competition increase, the intensification of competitive activity of young wrestlers, the winner in each period of the fight gives additional opportunities for athletes to change the situation on the carpet in their favor. The intrigue of the match is maintained until the completion of the match and the competition overall. Increase the intensity of technical and tactical actions, reducing the time of the encounter, reducing effective competition combinations in duels actualize the need for more thorough individual training of young wrestlers. There is a contradiction between the need to improve the efficiency of competitive activity of young freestyle wrestlers and the lack of organizational and methodological support of individualization of their technical and tactical training to meet modern requirements. This contradiction is overcome by effective individual preparation for tournaments. Identified components of effective competitive activity of young freestyle wrestlers: 1) the