

світова еліта волейболу. Особливо високий рівень демонструє „Скра” (Белхатов). Дещо менш стабільний рівень демонструють команди „Ресовія” (Жешов) та ЗАКСА (Кендижин Козле). Ці команди прекрасно укомплектовані здібними гравцями, в їх складі виступають не тільки іноземці, але і здібна молодь. Сильні команди є також в Гданську, Ольштині, Варшаві.

Процес розвитку волейболу у Польщі треба також розглядати у більш широкій перспективі. Спорт сьогодні є невід’ємною частиною популярної фізичної культури. Спорт, як феномен сучасного суспільства надзвичайно складний, створює ієрархію окремих дисциплін поділяючи їх на елітарні та більш або менш популярні. У наш час спорт, як і в цілому фізична культура, в щораз більше підлягають вимогам комерціалізації. Волейбол також є прикладом цього процесу. І цей процес є невблаганний.

Значну роль в успіхах польського волейболу на міжнародній арені відіграли такі тренери національної збірної, як Хуберт Вагнер - випускник Варшавської академії фізичного виховання, багаторазовий переможець та призер чемпіонатів країни, у минулому гравець збірної, її капітан, легендарний тренер, переможець Олімпійських Ігор у Монреалі у 1976 році, коли збірна Польщі у драматичному фінальному матчі переграла сильну збірну СРСР 3:2) та Анжей Немчик, тренер жіночої збірної, з якою двічі вигравав чемпіонати Європи у 2003 та 2005 роках також випускник Варшавської академії фізичного виховання. Багато років він був тренером волейбольної жіночої збірної Німеччини, а пізніше успішно тренував волейбольні жіночі клубні команди Німеччини та Туреччини.

Зазначимо, що до найкращих успіхів національної чоловічої збірної у XXI столітті причинилися іноземні тренери – аргентинці Р. Лозано та Д. Кастеляні, італієць А. Анастасі, француз С. Антіга, бельгієць В. Хейнен. Крім італійця Ф. де Джорджіо (тренував у сезоні 2016/2017 рр.) всі інші тренери здобували з збірою Польщі на чемпіонатах Європи та Світу медалі, у тому і золоті. Факт, який не часто зустрічається у сучасній історії командних спортивних ігор на цілому у світі, і який свідчить про надзвичайно ретельний і професійний відбір на посаду тренера національної збірної, що проводить керівництво Федерації Волейболу Польщі. Відзначимо також той факт, що тренерів міняють досить часто, що свідчить про надзвичайно високі вимоги до цієї посади – вистарчить один-два відносно невдалих турнірів (наприклад, в той час, коли збірна не посідає призового місця) і тренер іде у відставку. Варто також пам’ятати, що успіхи збірної це також результат зусиль надзвичайно талановитих гравців, що раніше грали та грають у збірній Польщі, таких П. Грушка, П. Загумний, М. Бонкієвіч М. Влазлі, Б. Курек, М. Кубіяк, З. Бартман та ін.

Висновки

1. Розвиток волейболу у Польщі має багату традицію і опирається на широкій популярності цієї спортивної гри серед населення країни.
2. У значній мірі успіхи клубного волейболу та збірних команд обумовлені ефективно функціонуючою системою підготовки молодих кадрів в спортивних школах та школах олімпійського резерву.
3. Варто також відмітити ефективну та конструктивну діяльність Федерації Волейболу Польщі. Це стосується і всебічної підтримки тренувального циклу збірних команд, ретельної селекційної політики тренерських кадрів, успішної співпраці федерації з бізнесом та пресою і телебаченням.

Література

1. Głuszek Z., *Polscy olimpijczycy 1924-1984*, Warszawa 1988. S. 92-93.
2. Kalita M., Wołosik P., Drąg K., Skłodowski K., *Polska siatkówka*, Wyd. Pingier Axel Springer, Warszawa 2014.
3. Maszorek-Szymala A., *Wychowawcza rola sportu na przykładzie piłki siatkowej uprawianej w gimnazjum*, „Kultura Fizyczna i Zdrowotna”, nr 5-8, 2010, s. 28.
4. Mecner K., *80 lat polskiej siatkówce*, Od „przebijanki” do ligi światowej. Wyd. HAKUS, Olsztyn 2002.
5. Ojrzanowski A., *Zarys historii piłki siatkowej w Polsce w latach 1919-1958*, Wyd. AWF, Warszawa 1993.
6. *Piłka siatkowa w badaniach statystycznych*, Główny Urząd Statystyczny Badań Społecznych - Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, Warszawa 2012.
7. Skalik M., *Rozwój bazy materialnej gier sportowych w Polsce w latach 1945-1975*, Pracy Naukowe Akademii im. Janusza Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna, XII, 2013, s. 88-98.
8. Woźniak W., *Najlepsi na świecie ? O fenomenie siatkówki i jej kibiców w Polsce*, [w:] Społeczne zmagania ze sportem, pod red. Ł. Rogowskiego, R. Skrobacznego, Wyd. Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, 2011, ss. 289-311.

Волков В. Л.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Волкова С. О.

Державне вище технологічне училище технологій та дизайну, м. Київ

СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Визначено, що на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення великого значення набувають засоби, які спрямовані на розвиток загальних фізичних і психофізіологічних здібностей, що підтверджується, передбачені теорією спортивної підготовки значні обсяги відповідних фізичних навантажень.

На початковому етапі підготовки аналіз показав наявність чотирьох факторів, внесок яких склав 78,4%, а найбільш значимими показниками в цьому віці є човниковий біг, сума і середнє значення теплінг-тесту, нахил тулуба вперед, а також ЛЧРР на світло і на звук. На попередньому базовому етапі визначено п’ять факторів, а сума їх внесків складає 90,7%. Найбільша значимість у 12-13 років відзначена в результатів човникового бігу і стрибка в довжину з місця,

ЛЧРР на світло, 50% від максимального зусилля кисті без зорового орієнтира, бігу на 300 м і ЛЧРР на звук.

Ключові слова: юні спортсмени; початкові етапи; фізична підготовленість; психофізіологічна підготовленість; вільна боротьба.

Волков В.Л., Волкова Л.А. Структура физической и психофизиологической подготовленности юных борцов вольного стиля на начальных этапах спортивного совершенствования. Определено, что на начальных этапах многолетнего спортивного совершенствования большое значение приобретают средства, которые направлены на развитие общих физических и психофизиологических способностей, что подтверждается, предусмотренными теорией спортивной подготовки значительные объемы соответствующих физических нагрузок.

На начальном этапе подготовки анализ показал наличие четырех факторов, вклад которых составил 78,4%, а наиболее значимыми показателями в этом возрасте является челночный бег, сумма и среднее значение тестинг-теста, наклон туловища вперед, а также ЛВДР на свет и на звук. На предварительном базовом этапе определены пять факторов, а сумма их взносов составляет 90,7%. Наибольшая значимость в 12-13 лет отмечена у результатов челночного бега и прыжка в длину с места, ЛВДР на свет, 50% от максимального усилия кисти без зрительного ориентира, бега на 300 м и ЛВДР на звук.

Ключевые слова: юные спортсмены; начальные этапы; физическая подготовленность; психофизиологическая подготовленность; вольная борьба.

Volkov V. L., Volkova S. A. Structure of physical and psychophysiological readiness of young wrestlers of free style at the initial stages of sports improvement. Determined that in the initial stages of many years sports development are important tools, which are aimed at developing General physical and psycho-physiological abilities, which is confirmed, under the theory of sports training significant amounts of appropriate physical activity. However, at the same time, modern practice tends to ignore the availability of science-based technologies and does not have clear guidelines on the priorities of the above training. Application of the factor analysis allowed to study dynamics of formation of structure of physical and psychophysiological readiness of the young wrestlers of the free style trained at the initial and preliminary basic stages of long-term improvement.

At the initial stage of preparation, the analysis showed the presence of four orthogonal factors, the contribution of which amounted to 78.4%, and the most significant indicators at this age is the Shuttle run, the amount and average value of the tapping test, the torso tilt forward, as well as the HRD to light and sound. The formation of the structure of physical fitness at the previous basic stage of long-term improvement is due to an increase in the number of factors (to five), and the amount of their contributions is 90.7%. The highest significance at the age of 12-13 years is noted in the results of Shuttle running and long jump from the place, LCR to the light, 50% of the maximum force of the brush without a visual reference, running at 300 m and LPR to the sound.

Key words: young athletes; initial stages; physical readiness; psychophysiological readiness; free-style wrestling.

Постановка проблеми. Загальновідомо, що боротьба відноситься до тих видів спорту, у яких результат змагальної діяльності, у значній мірі, визначається рівнем фізичної підготовленості спортсмена. В той же час, теорію спортивної підготовки передбачені визначені обсяги засобів тренувального впливу, спрямовані на розвиток як загальних і спеціальних фізичних здібностей борців, так і на їх інтегральну підготовку. Даний факт обумовлений тим, що достатній рівень загальної фізичної підготовленості юного спортсмена дозволяє сформувати фундамент різнобічного і пропорційного розвитку різних систем та органів дітей і підлітків. Але зростання обсягів систематичної змагальної діяльності, особливо у єдиноборствах, вимагає від представників підростаючого покоління й психофізіологічного напруження, що, в першу чергу, визначається стресовими ситуаціями.

Причому для розробки науково обґрунтованих елементів управління навчально-тренувальним процесом необхідна достовірна інформація не тільки про вікові особливості розвитку фізичних і психофізіологічних здібностей юних борців, а й насамперед, щодо пріоритетних компонентів відповідної структури підготовленості вищезгаданого контингенту.

Аналіз літературних джерел. Дослідники стверджують [5, 7, 9], що особливого значення набуває спрямованість засобів фізичної і психофізіологічної підготовки в період активного біологічного і психічного розвитку юного спортсмена, який співпадає з початковим та попереднім базовим етапами багаторічного удосконалювання. Необхідно так само відзначити [1, 8], що високий рівень всебічної фізичної підготовленості, у даному віці, обумовлює ефективність нарощування техніко-тактичного арсеналу і розвитку спеціальних здібностей. Причому [2], застосування великого обсягу спеціальних тренувальних засобів і ігнорування вищевказаних вікових особливостей призводить до серйозних зривів у стані здоров'я спортсменів, їх однобічної технічної і функціональної підготовленості, психічним зривам. Організаційно-методичні особливості багаторічного спортивного удосконалення передбачають [3, 4, 6, 10] визначені обсяги засобів тренувального впливу, спрямовані на всебічне удосконалювання функцій різних систем і органів спортсмена. Але, на жаль, вітчизняна система заохочення тренерського складу, сприяє не тільки передчасному нарощуванню засобів спеціальної підготовки, а й збільшенню щільності календарів змагальної діяльності.

Однак, аналіз вітчизняної теорії і практики фізичної підготовки борців вільного стилю показав відсутність експериментально обґрунтованих наукових даних щодо формування відповідної структури на початковому та попередньому базовому етапах багаторічного удосконалювання, що визначає актуальність нашого теоретичного і експериментального дослідження.

Мета дослідження – визначити структуру загальної фізичної і психофізіологічної підготовленості юних борців на початкових етапах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення особливостей фізичної підготовленості юних борців вільного стилю, було здійснено за допомогою центроїдного методу факторного аналізу. Отже, аналіз структури фізичної і

психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю 10-11 років (табл. 1) показав наявність чотирьох ортогональних факторів, сума внеску яких у загальну дисперсію вибірки складає 78,2%. Значимість першого, генерального фактора, оцінюється в 27,5%, а найбільшу вагу в ньому має показник човникового бігу (0,874), що характеризує швидкість і координаційні можливості. Трохи нижче знаходяться коефіцієнти значимості результатів бігу на 300 (0,726) і 30 (0,707) метрів, що відображають рівні розвитку швидкісної витривалості і швидкості відповідно. Необхідність виконання складнокоординаційних рухів швидкісної спрямованості (кидків, виходів із захоплень і т.д.) протягом тривалого періоду часу (до 3 хв) є специфікою даного виду спорту.

Таблиця 1

Факторна структура фізичної та психофізіологічної підготовленості борців вільного стилю 10-11 років

№ п/п	Показники	Фактори			
		1	2	3	4
1	Динамометрія	352*	732	434	011
2	Динамометрія 50%	477	292	704	143
3	Стрибок вгору	502	043	532	512
4	Стрибок у довжину	464	268	443	088
5	Нахил тулуба вперед	318	128	806	126
6	Біг 30м	707	192	326	371
7	Біг 300м	726	439	359	050
8	Човниковий біг 15 м х 2	874	054	014	097
9	ЛЧРР** на світло	043	408	443	582
10	ЛЧРР на звук	569	043	323	573
11	Сума теппінг-тесту	354	855	032	170
12	Сер.зн.теппінг-тесту	373	859	075	097
13	Сума навантаж. змін.	3,305	2,585	2,360	1,163
14	Вклад фактора	27,5	21,5	19,7	9,7

* Нуль та кома опущені

**ЛЧРР – латентний час рухової реакції

Отже, невеликий техніко-тактичний арсенал борця ще не дозволяє ефективно проводити атакуючі і контратакуючі дії. Це змушує спортсменів протягом усього періоду двоюбою виявляти зазначені здібності і, отже, фактор заслуговує назви «швидкісно-координаційної витривалості». У наступному, другому факторі, внесок якого оцінюється в 21,5%, найбільші вагові значення мають результати теппінг-тесту, що відображають частоту рухів (0,859) і витривалість нервової системи (0,855). Підтримка швидкісних можливостей на належному рівні в процесі тривалого періоду часу є однією з основних умов досягнення високого спортивного результату в боротьбі, а даний фактор можна позначити як «швидкісної витривалості нервової системи».

Внесок третього фактора в загальну дисперсію вибірки складає 19,7%, а результат нахилу тулуба, що характеризує рухливість міжхребтових з'єднань, має в ньому найбільш значну вагу (0,806). Як відомо, гнучкість є одним з основних компонентів фізичної підготовленості при виконанні захисних та контратакуючих дій, коли рухливість деяких суглобів і еластичність м'язів дає спортсмену можливість звільнитися від супротивника. Трохи меншою вагою в даному факторі володіє м'язова чутливість (0,704), що є формою прояву координаційних можливостей.

М'язове почуття має для борця велике значення як при загальному плануванні енергопотенціалу на змагальний період або окремих двобій, так і при виконанні визначених дій, пов'язаних з дефіцитом часу і простору. Взаємозв'язок даних компонентів фізичної підготовленості може бути обумовлений впливом м'язової чутливості на рівень розвитку гнучкості. Борець, у якого добре розвигане м'язове відчуття, може гранично використовувати властивості опорно-рухового апарата без шкоди для зв'язувань і сухожиль. Отже, на наш погляд, найбільш доцільно цей фактор позначити як «гнучкості і м'язової чутливості». Внесок четвертого, заключного фактора, складає 9,7%, а найбільш високий коефіцієнт значимості тут мають результати вимірів латентного часу рухової реакції на світловий (0,582) і звуковий (0,573) подразники. Швидкість реакції юного борця на визначені рухи супротивника не рідко відіграють вирішальну роль у двоюбої і розвиток даної здібності необхідно в діях як захисного, так і атакуючого характеру. Дані показники є безумовними лідерами по значимості в даному факторі, якому можна дати назву – «швидкість реакції».

На підготовчому етапі базової підготовки аналіз структури фізичної підготовленості юних борців вільного стилю 12–13 років показав наявність п'яти ортогональних факторів (табл. 2), а сума їх внесків склала 90,7%.

Таблиця 2

Факторна структура фізичної та психофізіологічної підготовленості борців вільного стилю 12-13 років

№ п/п	Показники	Фактори				
		1	2	3	4	5
1	Динамометрія	667*	390	122	459	223
2	Динамометрія 50%	521	350	675	291	086

3	Стрибок вгору	513	402	560	251	251
4	Стрибок у довжину	844	271	110	228	065
5	Нахил тулуба вперед	595	362	570	182	189
6	Біг 30м	763	090	025	331	403
7	Біг 300м	609	468	183	471	081
8	Човниковий біг 15 м x 2	867	211	148	226	269
9	ЛЧРР на світло	202	743	091	130	504
10	ЛЧРР на звук	481	103	461	182	706
11	Сума теппінг-тесту	606	634	122	440	049
12	Сер.зн.теппінг-тесту	614	606	164	464	009
13	Сума навантаж. змін.	4,774	2,249	1,443	1,288	1,159
14	Вклад фактора	39,7	18,7	12,0	10,7	9,6

У генеральному факторі, доля впливу якого оцінюється в 39,7%, найбільші вагові значення мають результати човникового бігу (0,867) і стрибка в довжину з місця (0,844). Значна вага швидкісної координації рухів і швидкісно-силових здібностей обумовлена, на наш погляд, у першу чергу, збільшенням обсягу тренувальних засобів спеціальної спрямованості на зазначеному етапі. Взаємозв'язок даних значень, що відображають, у більшому ступені технічну підготовленість і специфіку даного виду спорту, дозволяє обґрунтувати цей факт як прояв сили при швидкому виконанні будь-якого прийому і назвати даний фактор «швидкісно-силової координації рухів».

Внесок другого фактора в загальну дисперсію вибірки складає 18,7%, а найбільшим ваговим коефіцієнтом у ньому володіє результат часу реакції на світловий подразник (0,743). Трохи меншу значимість має показник суми теппінг-тесту, що так само відображає форму прояву швидкісних здібностей і витривалість нервової системи. Слід зазначити, що для єдиноборств, збереження швидкісних здібностей на високому рівні в плінні тривалого часу, є характерним і даний фактор має сенс позначити, як «швидкості реакції та витривалості нервової системи».

Найбільше вагове значення в третьому факторі (12,0%) має показник м'язової чуттєвості, що визначена за допомогою динамометрії без зорового орієнтиру (0,675). Дана здібність відображає прояв координації м'язових зусиль і в спортивній боротьбі є однією з найбільш значимих на всіх етапах підготовки. Явна перевага зазначеного значення дозволяє позначити цей фактор, як «м'язова чуттєвість».

Внесок четвертого фактора складає 10,7%, а найбільший ваговий коефіцієнт у ньому має результат бігу на 300 м (0,471), що характеризує швидкісну витривалість спортсмена. Трохи меншими значеннями володіють показники теппінг-тесту і динамометрії, що відображають частоту рухів (0,440) і швидкісну витривалість (0,464), а також силу юного борця (459). Прояв сили і швидкості рухів потрібно від представників даного виду єдиноборств протягом тривалого періоду часу і збереження зазначених здібностей на належному рівні, не рідко, забезпечує значну перевагу наприкінці двобою, що визначає назву фактора – «швидкісно-силової витривалості». Час реакції на дії супротивника є одним з найважливіших компонентів структури фізичної підготовленості юних борців вільного стилю, що підтверджує вагове значення результату латентного часу рухової реакції (0,706) у заключному, п'ятому факторі, внесок якого оцінюється в 9,6%. Аналіз свідчить, що даний показник є явним лідером зазначеного фактора, у зв'язку з чим і обумовлена назва – «швидкості рухової реакції».

Висновки. Визначено, що на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення великого значення набувають засоби, які спрямовані на розвиток загальних фізичних і психофізіологічних здібностей, що підтверджується, передбачені теорією спортивної підготовки значні обсяги відповідних фізичних навантажень. Однак в той же час, сучасна практика, як правило ігнорує наявність науково обґрунтованих технологій та не володіє чіткими методичними рекомендаціями щодо пріоритетів вищезгаданої підготовки.

На початковому етапі підготовки аналіз показав наявність чотирьох ортогональних факторів, внесок яких склав 78,4%, а найбільш значимими показниками в цьому віці є човниковий біг, сума і середнє значення теппінг-тесту, нахил тулуба вперед, а також ЛЧРР на світло і на звук.

На попередньому базовому етапі визначено п'ять, а сума їх внесків складає 90,7%. Найбільша значимість у 12-13 років спостерігається в результатах човникового бігу і стрибка в довжину з місця, ЛЧРР на світло, 50% від максимального зусилля кисті без зорового орієнтира, бігу на 300 м і ЛЧРР на звук.

Література

1. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка / В.Л. Волков. – К.: Різграфіка, 2005. – 104 с.
2. Волков Л. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник /Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих /Ю. А. Шулика [и др.]; под. общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева: худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 240 с. – (Боевой спорт).
4. Лахно Д. Вікова динаміка та оцінка максимальної швидкості рухів юних дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки /Д. Лахно //Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. - №1. – С. 32-35.
5. Павлик О.М. Психічні стани самбістів різної кваліфікації / О.М.Павлик, Л.В. Влох // Слобожанський науково-спортивний вісник 2012 №2 .-с 194-196.
6. Astrand P.O. Children and adolescent: performance, measurements, education / P.O.Astrand. Braz. J. Sci. Move. 7 (1), 1993. – р. 11-14.
7. Carter, J.E.L. The Heath-Carter Somatotype method /J.E.L. Carter, San Diego State University Syllabas Service, San Diego, 1980.- р. 141-150

8. Hay J.G. Mechanical basis strength expression / J.G. Hay // Strength and power in sport. – Blackwell Scientific publications? 1992. – p. 197-207.
9. Kramer W.J. Strength training for young athletes / W.J. Kramer, S.J. Fleck : Human kinetics, 1993. – p. 32-35 .
10. Malina R.M. Physical growth and biological maturation of young athletes / R.M. Malina //Exerc. Sport Sci. Rev. 22, 1994. – p. 389-434.

References

1. Volkov V. L. Free-style Wrestling: basic physical training / V. L. Volkov. – K.: Rnography, 2005. - 104 p.
2. Theory and methods of children's and youth sports: textbook / L. Volkov. - K.: Education Of Ukraine-2016. - 464 p.
3. Judo: basic technical and tactical training for beginners / Shulika [et al.]; sub. the General editorship of Y. A. Szulik, Jakub Koblev: khudozh.- form. A. Kirichek. - Rostov-on-don: Phoenix, 2006. - 240 p. - (Combat sports).
4. Age dynamics and assessment of the maximum speed of movements of young judoists at various stages of long-term sports training /D. Lahno //sports Bulletin of the Dnieper, 2006. - №1. - P. 32-35.
5. Pavlik, O. M. Mental state of athletes of various qualifications / O. M. Pavlik, L. V. Vlokh //slobozhanskyi scientific sports Herald 2012 N. 2 .- from 194-196.
6. Astrand P.O. Children and adolescent: performance, measurements, education / P.O.Astrand. Braz. J. Sci. Move. 7 (1), 1993. – p. 11-14.
7. Carter, J.E.L. The Heath-Carter Somatotype method /J.E.L. Carter, San Diego State University Syllabas Service, San Diego, 1980.- p. 141-150
8. Hay J.G. Mechanical basis strength expression / J.G. Hay // Strength and power in sport. – Blackwell Scientific publications? 1992. p. 197-207.
9. Kramer W.J. Strength training for young athletes / W.J. Kramer, S.J. Fleck : Human kinetics, 1993. – p. 32-35 .
10. Malina R.M. Physical growth and biological maturation of young athletes / R.M. Malina //Exerc. Sport Sci. Rev. 22, 1994. p. 389-434.

УДК 796.81 – 043.61

Волков Л. В.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди»
Захарків С.Й.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди»

ІНФОРМАЦІЙНА ЗНАЧУЩІСТЬ ПОКАЗНИКІВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Вивчення інформаційної значущості показників, які надають, істотні впливи на результати змагальної діяльності спортсменів є, по суті основою стратегії планувань тренувальних і змагальних навантажень.

Встановлено, що інформаційна значимість показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості у борців вільного стилю змінюються в залежності від віку і етапу багаторічної спортивної підготовки.

Не залежно від етапу підготовки і віку спортсменів найбільшою інформацією володіють показники фізичного розвитку - довжина і маса тіла. Що стосується, показників загальної фізичної підготовленості то вона змінюється в залежності від етапу підготовки. З показників спеціальної фізичної підготовленості найбільшу інформацію показують забігання і переворот на мосту.

Отримані дані дозволяють розробити комплексний контроль фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю в залежності від віку і етапів багаторічної спортивної підготовки.

Ключові слова: *вільна боротьба, кореляція, спеціальна підготовленість, етапи підготовки, інформативність показників контролю.*

Волков Леонід Вікторович, Захарків Степан Іосифович. Информационная значимость показателей комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности борцов вольного стиля. *Изучение информационной значимости показателей, которые оказывают, существенные влияния на результаты соревновательной деятельности спортсменов являются, по существу основой стратегии планирования тренировочных и соревновательных нагрузок.*

Установлено, что информационная значимость показателей общей и специальной физической подготовленности у борцов вольного стиля изменяются в зависимости от возраста и этапа многолетней спортивной подготовки.

Не зависимо от этапа подготовки и возраста спортсменов наибольшей информацией обладают показатели физического развития - длина и масса тела. Что касается, показателей общей физической подготовленности то она изменяется в зависимости от этапа подготовки. Из показателей специальной физической подготовленности наибольшую информацию показывают забегание и переворот на мосту.

Полученные данные позволяют разработать комплексный контроль физического развития, общей и специальной физической подготовленности борцов вольного стиля в зависимости от возраста и этапов многолетней спортивной подготовки.

Ключевые слова: *вольная борьба, корреляция, специальная подготовленность, этапы подготовки, информативность показателей контроля.*