

**Аннотація. Слободянюк В. А. Направлення совершенствовання підготовки тяжелоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки**

В статье представлены научные данные по совершенствованию процесса подготовки женщин-тяжелоатлеток на этапе специализированной базовой подготовки. В результате исследования определены значимые показатели специальной подготовленности тяжелоатлеток на этапе специализированной базовой подготовки и методики по которым они определяются. Установлен наиболее оптимальный вариант построения подготовки тяжелоатлеток в годовом макроцикле и параметры построения программы подготовки тяжелоатлеток различных групп весовых категорий.

**Ключевые слова:** весовая категория, тяжелоатлетка, этап подготовки, макроцикл, методика, движение штанги, спортивный результат.

**Annotation. Victor Slobodyanuk Areas for improvement of training women-weightlifters at the stage of specialized base preparation**

This paper presents the scientific evidence for improving the process of preparing woman-weightlifters at the stage of specialized base preparation. The study identified significant indicators specially trained woman-weightlifters at the stage of basic training and specialized methods by which they are determined. Determined the optimal variant of preparation woman-weightlifters annual macrocycle and parameters of construction training program woman-weightlifters different weight categories groups.

**Key words:** weight category, woman-weightlifter, the stage of preparation, a macrocycle, technique, movement of the bar, a sports result.

**Тропин Ю.Н.**

**Харьковская государственная академия физической культуры**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ДО И ПОСЛЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Установлено, что результативность и эффективность использованной техники после изменений в правилах стала выше, судьи сориентированы на стимуляцию активности борцов в стойке.

**Ключевые слова:** борцы греко-римского стиля, правила соревнований, технико-тактическая подготовленность, сравнительный анализ, эффективность, результативность, весовые группы.

**Введение.** Политика международного Олимпийского комитета, ориентированная на повышение зрелищности соревнований, относительно спортивной борьбы реализуется через соответствующие изменения правил соревнований [4, 6]. Анализируя тенденцию развития борьбы в последние годы, большинство специалистов сходятся на том, что для развития спортивной борьбы, в том числе, как элемента программы Олимпийских игр, необходимо предпринять усилие для повышения результативности борцовских поединков при сохранении высокой интенсивности борьбы на протяжении всей схватки [1, 3, 8]. После Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне был поднят вопрос об исключении греко-римской борьбы с Олимпийской программы как незрелищного вида спорта. В результате чего Международная федерация борьбы (ФИЛА) с целью повысить зрелищность поединков провела ряд реформ в правилах соревнований, а практику судейства сориентировано на стимуляцию активности борцов вместе с увеличением технических приёмов [6]. В сентябре 2013 г. на

засідання МОК було прийнято рішення залишити спортивну боротьбу в програмі Олімпійських ігор 2020, 2024 рр. Рівень техніко-тактичних дій (ТТД) спортсмена головним чином визначає його успіх в поєдинку [2, 9]. При цьому актуальним є аналіз змагальних дій провідних борців сучасності [5, 10].

**Ціль дослідження:** провести порівняльний аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості борців греко-римського стилю до і після змін у правилах змагань.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації до і після змін у правилах змагань;
2. Визначити рівень техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації до і після змін у правилах змагань;
3. Виявити відміння техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців до і після змін у правилах змагань.

**Результати досліджень.** Нами були проведені педагогічні спостереження за змагальною діяльністю спортсменів-борців високої кваліфікації. Об'єктом спостереження були змагання по греко-римській боротьбі: Чемпіонат Європи (ЧЕ) 2012 р., Кубок Мира (КМ) 2012 р., Всесвітня Універсіада 2013 р., Чемпіонат Мира (ЧМ) 2013 р. Проаналізовано 77 схваток борців-переможців фінальної частини змагань (борьба за перше і третє місце). Аналіз технічного арсеналу змагальної діяльності борців дозволив виділити 12 основних технічних дій, які найбільш частіше використовувалися до змін у правилах змагань: перевороты накатом – 16 раз (21 %), перевороты обратным поясом – 5 (7 %), броски задним поясом – 7 (9 %), броски обратным поясом – 3 (4 %), контрприемы в партере – 9 (12 %), утримання на «мосту» – 3 (4 %), переводи рывком и нырком – 4 (5 %), броски прогибом – 3 (4 %), броски подворотом – 3 (4 %), сваливание сбиванием за туловище – 7 (9 %), выталкивание за ковер – 13 (17 %), контрприемы в стойке – 3 раз (4 %). Борцы-победители после изменений в правилах соревнований также использовали 12 технических действий: перевороты накатом – 22 раз (25 %), перевороты обратным поясом – 2 (2 %), броски обратным поясом – 1 (1 %), броски задним поясом – 6 (8 %), контрприемы в партере – 5 (5,5 %), утримання на «мосту» – 4 (4,5 %), переводи рывком и нырком – 7 (8 %), броски прогибом – 11 (12 %), броски подворотом – 6 (7 %), сваливание сбиванием за туловище – 7 (8 %), выталкивание за ковер – 13 (14,5 %), контрприемы в стойке – 4 раз (4,5 %) (табл.1).

*Таблиця 1*

**Аналіз результативності техніки, застосовуваної борцями-переможцями до і після змін у правилах змагань**

Соревнования	До изменений в правилах								После изменений в правилах							
	ЧЕ-2012 г.			КМ-2012 г.			□	%	Универсиада-2013г			ЧМ-2013 г.			□	%
	Мал	Сред	Тяж	Ма л	Сред	Тяж			Ма л	Сред	Тяж	Ма л	Сред	Тяж		
Приёмы / весовые группы																
<b>Партер:</b>																
1.Переворот накатом	1	6	4		4	1	16	21	1	6	2	7	3	3	22	25
2.Переворот обратным поясом	2		2			1	5	7					2		2	2
3.Броски задним поясом	2	2	1	1	1		7	9	3	1	2		1		7	8
4.Броски обратным	2					1	3	4	1						1	1

поясом																
5.Контрприёмы	2	1	3		2	1	9	12		1		2	2		5	5,5
6.Удержания		2				1	3	4	2	2					4	4,5
<b>Всего в партере:</b>	9	11	10	1	7	5	43	57	7	10	4	9	8	3	41	46
<b>Стойка:</b>		1	2			1	4	5	1	2		1	2	1	7	8
7.Переводы																
8.Броски прогибом	1	1		1			3	4	4	2	2	3			11	12
9.Броски подворотом	1		1		1		3	4	2	1	1			2	6	7
10.Сваливание сбиванием		4	1	2			7	9			1	2	2	2	7	8
11.Выталкивание за ковер	1	2	3		5	2	13	17		1	5		1	6	13	14,5
12.Контрприёмы				2		1	3	4				2	2		4	4,5
<b>Всего в стойке:</b>	3	8	7	5	6	4	33	43	7	6	9	8	7	11	48	54
<b>Всего в партере и стойке:</b>	12	19	17	6	13	9	76	100	14	16	13	17	15	14	89	100
<b>%</b>	16	25	22	8	17	12	100		16	18	15	19	17	15	100	
Досрочно выигран. схватки		1	1			1	3	9	5	4	3	1	2		15	36

Полученные результаты позволили установить, что борцы после изменений в правилах стали проводить более сложные и результативные технические действия в стойке: броски прогибом и броски подворотом. Эти приёмы привели к тому, что стало больше досрочно выигранных схваток: до изменений в правилах – 3 схватки (9 % от всех схваток), после изменений в правилах – 15 схваток (36 % от всех схваток).

На основе анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля было определено, что до изменений в правилах борцы-победители проводили больше технических действий в партере - 43 приёма (57 %), чем в стойке - 33 приёмов (43 %). А после изменений в правилах борцы стали проводить больше технических действий в стойке - 48 приёмов (54 %), чем в партере - 41 приёмов (46%). Это объясняется тем, что были внесены корректировки в правила соревнований: судьи сориентированы на стимуляцию активности борцов в стойке, а пассивных борцов строго наказывали.

Как известно, борцы «условно» легких, средних и тяжелых весовых категорий используют приблизительно одинаковые технические приёмы [2, 10]. Поэтому для удобства анализа борцы были разделены на три весовые группы: малая (55 кг, 60 кг); средняя (66 кг, 74 кг, 84 кг); тяжелая (96 кг, 120 кг).

Выполненный анализ показывает, после изменений в правилах борцы-победители использовали примерно равное количество технических действий во всех весовых группах: в малой весовой группе – 31 приёмов (35 %), в средней весовой группе – 31 приёмов (35 %) и в тяжёлой весовой группе 27 приёмов (30 %). До изменений в правилах борцы-победители провели различное количество технических действий по весовым группам, так в малой весовой группе – 18 приёмов (24 %), в средней весовой группе – 32 приёма (42%) и в тяжёлой весовой группе – 26 приёмов (34%) (табл.1). Очень важным показателем соревновательной деятельности является эффективность и результативность применяемой техники [7, 10]. Результаты этих показателей для борцов-победителей (финалистов и оспаривающих третье места) до и после изменений в правилах представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Эффективность и результативность атакующих действий борцов-победителей в финальных схватках (за 1-е и 3-и места)**

Соревнования	До изменений в правилах			После изменений в правилах		
	ЧЕ-2012 г.	КМ-2012 г.	Хср. по	Универсиада-2013 г.	ЧМ-2013 г.	Хср. по

Весовые категории		Эффективность (%)	Результативность (балл)	Эффективность (%)	Результативность (балл)	весовым группам (эффек. / результат.)		Эффективность (%)	Результативность (балл)	Эффективность (%)	Результативность (балл)	весовым группам (эффек. / результат.)	
Малая весовая группа	55 кг	89%	6	67%	1,5	59 %	3,1	58%	6,67	44%	6	57 %	6,6
	60 кг	36%	3,33	50%	1,5			60%	6	69%	7,67		
Средняя весовая группа	66 кг	47%	6	40%	3	55 %	4	60%	5,33	46%	4,33	61 %	4,1
	74 кг	55%	3,67	67%	3,5			75%	4,33	50%	4		
	84 кг	57%	6,67	75%	1,5			57%	4	80%	3		
Тяжёлая весовая группа	96 кг	100%	5,33	57%	6,33	71 %	5,8	89%	7,33	71%	3	79 %	4,5
	120 кг	67%	8	75%	3,5			67%	3,67	89%	4		
X ср.		61%	5,6	60%	3	61 %	4,3	66%	5,33	64%	4,57	65 %	5

Данные, приведенные в таблице 2, дали возможность установить, что показатель результативности после изменений в правилах стал выше, он составил 5 баллов на человека, при эффективности 65 %; а до изменений в правилах результативность составила 4,3 балла на человека, при эффективности 61 %.

Анализ соревновательной техники борцов по весовым группам показал следующее: после изменений в правилах самые результативные атакующие действия наблюдались у борцов малой весовой группы – 6,6 балла на человека, при эффективности 57 %; за тем в тяжёлой весовой группе результативность составила 4,5 балла на человека, при эффективности 79% и в средней весовой группе результативность - 4,1 балла на человека, эффективность – 61 %. До изменений в правилах самый высокий показатель результативности отмечался у борцов тяжёлой весовой группы, он составил 5,8 балла на человека, эффективность – 71 %; за тем в средней весовой группе результативность составила 4 балла на человека, эффективность - 55% и в малой весовой группе результативность составила 3,1 балл на человека, эффективность - 59 %.

**ВЫВОДЫ.** Определено, что наибольшую информативность при оценке технико-тактических возможностей высококвалифицированных борцов несет в себе финальная часть соревнований, которая определяется результативностью, эффективностью, технической оснащённостью.

На основе анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля было определено, что результативность и эффективность использованной техники после изменений в правилах стала выше, судьи сориентированы на стимуляцию активности борцов в стойке, а пассивных борцов строго наказывали.

Выявлено, что после изменений в правилах борцы высокого класса стали чаще использовать сложные технические действия в стойке: броски прогибом и броски подворотом.

Определенно, что после изменений в правилах стало больше досрочно выигранных схваток – 15 (36 % от всех схваток), а до изменений в правилах – 3 (9 % от всех схваток).

В соревновательном поединке до и после изменений в правилах борцы высокого класса имеют высокую результативность и эффективность технико-тактических действий на протяжении всей схватки, добиваясь

высших результатов именно в ответственные периоды соревнований, несмотря на остроконфликтную ситуацию, утомление и другие сбивающие факторы.

Просмотр выступления борцов греко-римского стиля на ЧЕ-2008 г., КМ-2012 г, Универсиады-2013 г., ЧМ-2013 г. позволяет сделать вывод, что каким бы ни был уровень технической подготовленности, каким бы эффективным приемом ни владел бы борец, без соответствующей тактической подготовки провести прием невозможно.

**ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ** будут направлены на анализ выступления сборной команды Украины по греко – римской борьбе на международных соревнованиях по новым правилам.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян А.О. Формирование методики подготовки борцов греко–римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / А.О. Акопян, В.А. Панков, А.Ю. Ким // Теория и практика физической культуры, 2006, № 6, С. 21 – 23.
2. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса / К.В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2003. – № 6 – С. 74-76.
3. Бойко В.Ф. Современные подходы к обучению технике двигательных действий в спортивной борьбе / В.Ф. Бойко, В.В. Яременко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2011, №60, С. 2–3.
4. Кашевко В.А. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі / В.А. Кашевко // Молода спортивна наука України. – 2008. – №1. – С. 150-154.
5. Латышев Н.В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля на Олимпиаде в Пекине 2008 года//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009, №10, С. 6–9.
6. Міжнародні правила боротьби: греко-римської, вільної, жіночої та пляжної. Методическая разработка, К., МАУП, 2013.
7. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. / Под ред. О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 168с.
8. Техничко-тактичские характеристики поединка в спортивных единоборствах/ [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О. Б. Малкова]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224с.
9. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх-2008 г. и Олимпийских играх-2012 г. / Ю.Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. - №4. – С. 92-96.

**Анотація. Тропін Ю. М. Порівняльний аналіз техніко-тактичної підготовленості борців греко-римського стилю до і після змін у правилах змагань.**

Встановлено, що результативність та ефективність використаної техніки після змін у правилах стала вище, судді зорієнтовані на стимуляцію активності борців в стійці.

**Ключові слова:** борці греко-римського стилю, правила змагань, техніко-тактична підготовленість, порівняльний аналіз, ефективність, результативність, вагові групи.

**Annotation. Tropin Y. Comparative analysis of techno-tactical preparedness of wrestlers of Greko-Roman style on before and messengers of changes in the rules of competitions.**

Found that the effectiveness and efficiency of the used equipment after a change in the rules has become higher, the judges are focused on stimulating activity of the wrestlers in the rack.

**Key words:** wrestlers Greco-Roman style, competition rules, techno-tactical preparedness, comparative analysis, efficiency, effectiveness, gravimetric groups.

**Цыганок В.И., Соловей А.М**  
**Гандбольный клуб ZTR**  
**Днепропетровский государственный институт**  
**физической культуры и спорта**

### **УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ГАНДБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Разработаны инновационная технология, алгоритмы диагностики экспресс – оценки и анализа соревновательной деятельности игроков (команды) в гандболе высших достижений. В работе экспериментально обоснована технология регистрации, автоматической интегральной экспресс – оценки и анализа соревновательной деятельности с целью разработки модельных характеристик игровой деятельности и тренировочных программ подготовки. На основании параметров интегральной экспресс – оценки разработана модель соревновательной деятельности команды ZTR г. Запорожья в соревновательном периоде.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, интегральная экспресс - оценка, модульное построение, эффективность управления, модель.

**Введение.** Современный уровень развития гандбола характеризуется тенденцией к неуклонному росту спортивных достижений. В связи с этим требуется постоянное совершенствование теории и методики спортивной тренировки, структуры и системы управления тренировочным процессом. Эффективное управление процессом спортивной тренировки в большой мере связано с наличием у специалистов четких и глубоких представлений о специфических особенностях, закономерностях и структуре соревновательной деятельности в конкретном виде спортивной специализации (В.Н.Платонов, 1997). В теории и практике спорта хорошо известно, что эффективность построения тренировочного процесса определяется полнотой и качеством знаний о соревновательной деятельности спортсменов. (М.А.Годик, 1980; В.Н.Платонов, 2004; Ю.М.Портнов, 1996).

Параметры соревновательной деятельности в гандболе величина, постоянно изменяющаяся в определенных пределах, зависящая от уровня мастерства команды, от степени сложности турнира и от уровня подготовленности конкретного соперника. В связи с этим, в практике гандбола необходим систематический мониторинг и экспресс - оценка игровой деятельности, позволяющая формировать оперативную информационную модель соревновательной деятельности и рекомендовать модельные характеристики для коррекции учебно-тренировочных программ. Несмотря на то, что в научно-методической литературе имеются сведения о соревновательной деятельности в гандболе высших