

Змагальний склад технічних дій у греко-римській боротьбі на сучасному етапі розвитку

Резюме

Рассмотрены актуальные проблемы соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля высокой квалификации. Исследуется соревновательный арсенал технических действий с учетом изменения правил на современном этапе ее развития.

Summary

The actual problems of elite Greco-Roman wrestlers' competitive activity have been considered. An arsenal of technical actions regarding the change of rules at the present stage of the Greco-Roman wrestling development has been studied.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Кожний вид єдиноборств, у тому числі й греко-римська боротьба, включає численну кількість технічних дій [1, 2, 3].

Склад технічних дій у греко-римській боротьбі визначається, в основному, двома факторами — руховими спроможностями спортсменів і правилами змагань, що вносять певні обмеження у систему техніки цього складного виду спорту [4]. Однак, не зважаючи на такі обмеження, навіть у їхніх рамках, греко-римська боротьба має досить значний і не до кінця вивчений потенціал техніки, склад і структура якого дуже різноманітні, і усе ще не піддаються повному й всебічному описанню і реєстрації. Загальну, потенційно можливу кількість технічних дій, що містить технічний арсенал греко-римської боротьби, можна охарактеризувати такими поняттями, як обсяг і склад. У цьому дослідженні не ставилося завдання підрахунку загального обсягу й складу прийомів техніки греко-римської боротьби. Досліджувався тільки змагальний обсяг технічних дій і їхній склад. Це пов'язано, насамперед, з тим, що борці у змаганнях реалізують свої рухові спроможності в умовах великого психологічного й фізичного напруження, у результаті чого у них знижується надійність системи управління своїми діями. Досвідчені спортсмени це розуміють і не хочуть ризикувати, знаючи, що кожна технічна помилка може коштувати не тільки втрати виграшних балів, а й можливо спортивного результату.

Це не означає, звичайно, що спортсмени, які проводять на змаганнях відносно невелику кількість технічних дій, не володіють значно більшою кількістю прийомів. Змагальний обсяг техніки визначається, крім усього іншого, тактичними міркуваннями борців і їхніх тренерів. Залежно від рангу змагань, ступеня відповідальності, спортсмени застосовують, як правило, тільки ті прийоми, які, на їхню думку, можуть дати стовідсотковий результат. Борці з метою зниження ризику й досягнення переваги застосовують тільки ті прийоми, у разі не реалізації яких вони не потрапляють у небезпечне положення й зберігають значні шанси на перемогу. Велике значення при виборі прийомів, проведення яких повинне принести успіх за мінімального ризику, має також амплітуда рухових дій, що в цьому виді єдиноборств також високо оцінюється суддями й приносить додаткові бали.

На сучасному етапі розвитку технічний арсенал греко-римської боротьби дуже багатий і різноманітний. Але нині одні прийоми виконуються часто, а інші — ні, одні технічні дії є ефективнішими, ніж інші. У зв'язку зі зміною правил змагань, на нашу думку, повинен змінитися й технічний арсенал змагальної діяльності. Тому для визначення ефективніших прийомів і прийомів, що часто використовуються, нами було проведено педагогічні спостереження за змагальною діяльністю за старими й новими правилами.

Зв'язок дослідження із науковими планами, темами. Дослідження проведене згідно зі "Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури й спорту

на 2006—2010 р.” Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою: 2.2.2 “Удосконалення засобів і методів технічної підготовки кваліфікованих спортсменів”.

Мета дослідження — визначити змагальний арсенал технічних дій у греко-римській боротьбі спортсменів високої кваліфікації з урахуванням нових правил змагань.

Методика й організація дослідження. Вирішення поставленого завдання здійснювалося за допомогою таких методів дослідження: аналіз літературних даних, узагальнення передового досвіду тренерів і спортсменів, педагогічних спостережень, педагогічного експерименту з використанням окремих педагогічних і біомеханічних методів дослідження — відеозйомки,

контролю за змагальною діяльністю.

Нами було проаналізовано 100 змагальних поєдинків борців греко-римського стилю різної вагової категорії за старими й новими правилами. Ми визначили кількість технічних дій на кожній хвилині змагального поєдинку, а також такі технічні дії, що найбільше застосовувалися.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічні спостереження, проведені на найбільших загальнонаціональних і міжнародних змаганнях, показали, що структура технічного арсеналу сучасної греко-римської боротьби відзначається великим розмаїттям рухових дій різної спрямованості. Було встановлено, що у змагальних діях переважають атакуючі.

Найчастіше застосовуються такі технічні дії: за старими правилами — переведення накатом, переведення ривком за руку, кидок через груди; за новими правилами — кидок зворотний пояс, кидок через груди, переведення ривком за руку (табл. 1, 2).

Таким чином, отримані результати дають підставу визнати, що названі технічні дії є найактуальнішими прийомами греко-римської боротьби. Це також означає, що спортсмени, які досконало володіють ними, можуть із великим ступенем імовірності претендувати на успіх у двобоях у разі правильного їх використання.

Нами було проаналізовано 50 змагальних двобоїв за старими і 50 двобоїв за новими правилами. У поєдинках за старими правилами було виявлено такі показники й закономірності:

1. Проведено 226 спроб, із них 115 — результативних.

2. Найпоширеніші прийоми — переведення накатом, кидок через груди, кидок через стегно — мають стабільну ефективність понад 50%. Це свідчить про

Таблиця 1 — Показники, що характеризують змагальну діяльність спортсменів у греко-римській боротьбі за старими правилами змагань (n = 50)

Технічна дія	Кількість спроб	Кількість ефективних дій	Коефіцієнт ефективності	Кількість прийомів, % загальної	Ефективні дії, % загальних
Переведення ривком за руку	47	21	45	20	19
Кидок через спину	34	11	32	15	5
Кидок через стегно	18	12	67	8	10
Кидок через груди	27	14	52	12	12
Переведення накатом	23	18	78	10	16
Кидок зворотний пояс	14	7	50	6	6
Переведення руки й голови	11	8	73	5	8
Кидок задній пояс	15	7	47	6	6
Кидок захопленням руки через плечі	8	5	62	3	4
Кидок захопленням двох рук через груди	29	12	41	13	10
Разом	226	115	54,7	100	100

Таблиця 2 — Показники, що характеризують змагальну діяльність спортсменів у греко-римській боротьбі за новими правилами змагань (n = 50)

Технічна дія	Кількість спроб	Кількість ефективних дій	Коефіцієнт ефективності	Кількість прийомів, % загальної	Ефективні дії, % загальних
Переведення ривком за руку	38	17	45	18	18
Кидок через спину	29	9	13	15	9
Кидок через стегно	12	7	58	6	7
Кидок через груди	21	13	62	10	13
Переведення накатом	15	7	47	7	7
Кидок зворотний пояс	43	21	49	21	21
Переведення руки й голови	7	3	43	3	3
Кидок задній пояс	17	9	53	8	9
Кидок захопленням руки через плечі	4	2	50	2	2
Кидок захопленням двох рук через груди	21	7	33	10	7
Разом	207	96	47	100	100

ефективність і стабільність виконання цих технічних дій у змагальній практиці.

Після введення у 2004 р. нових правил змагань відбулися зміни не тільки у суддівстві, а й у технічному арсеналі спортсменів, було виявлено:

1. Проведено 207 спроб, із них 96 — результативних.

2. Найпоширеніші прийоми — кидок задній пояс, кидок через груди, кидок через стегно — мають стабільну ефективність понад 50 %. Це свідчить про ефективність і стабільність виконання даних технічних дій у змагальній практиці на сучасному етапі розвитку греко-римської боротьби.

Високий ступінь реалізації названих технічних дій свідчить про те, що вони виконуються після попередньої підготовки й тоді, коли спортсмен упевнений, що ця технічна дія буде виконана (табл. 3).

Інші прийоми застосовувалися у змагальній діяльності незнач-

Таблиця 3 — Кількісний розподіл результативних технічних дій протягом змагального поєдинку за старими правилами (n = 50)

Кількість результативних технічних дій	хвилина						Усього за всі двобої
	1	2	3	4	5	6	
За старими правилами	17	24	19	18	22	15	11
За новими правилами	5	31	9	27	8	16	96

ну кількість разів, тому говорити про якісь закономірності ефективності складно.

Висновки

Техніка греко-римської боротьби на сучасному етапі розвитку спрямована на ведення двобоїв в атакуючому стилі. Ефективність двобоїв досягається, в основному, за рахунок таких атакуючих дій: кидок зворотний пояс, кидок через груди, переведення ривком за руку (49 % усіх технічних дій).

Результати досліджень свідчать, що використання отриманих показників змагальної діяльності спортсменів греко-римського стилю надасть можливість тренерам у майбутньому якісно покращити підготовку спортсменів, коректувати та контролювати цей процес.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується розробити програми удосконалення технічної майстерності спортсменів греко-римського стилю з урахуванням нових правил змагань.

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 224 с.

2. Греко-римская борьба для начинающих / Шулика Ю. А. и др. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 238 с.

3. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. — М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2005. — 255 с.

4. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. — 1997. — № 1. — С. 78—83.