

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**Институт физического воспитания и спорта**



**ОЛИМПИСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ  
НАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы XIV Международной  
научно-практической конференции**

**Под общей редакцией  
Заслуженного работника образования Украины,  
доктора пед. наук России и Украины, профессора Г.Н. Максименко**

**(Луганск, 20-21 апреля 2017 года)**

**Луганск, 2017**

<b>Колпаков Д.А., Мартыненко Е.Н.</b> Особенности техники выполнения атакующих действий высококвалифицированными борцами греко-римского стиля с учетом изменения правил соревнований .....	110
<b>Колпаков Д.А.</b> Наиболее эффективные атакующие действия высококвалифицированных борцов греко-римского стиля во время соревновательной деятельности и способы их совершенствования .....	115
<b>Кондаков А.М., Семьнин И.В.</b> Особенности технической подготовленности квалифицированных дзюдоистов омской области в стойке и партере .....	119
<b>Коренева М.С., Кондратенко П.П., Маиштакова М.Н.</b> Упражнения влияющие на скорость бега у спринтеров массовых разрядов .....	122
<b>Косенко И.В.</b> Методика совершенствования техники выполнения вращательных движений у девочек 12-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой .....	125
<b>Крещук Е.П.</b> Роль разминки для соревнований и тренировочных занятий .....	128
<b>Крещук Е.П.</b> Требования к профессиональной подготовленности тренера ..	131
<b>Левина В.К.</b> Особенности специальной хореографической подготовки юных гимнасток-художниц .....	134
<b>Лутовинов Ю.А.</b> Особенности физического развития и физической подготовленности 13 – 15 летних юных тяжелоатлетов .....	139
<b>Лутовинов Ю.А.</b> Определение особенностей тренировочного режима с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий .....	143
<b>Максименко Г.Н.</b> Контроль уровня физической подготовленности бегуний на 400 м в годовом цикле тренировки .....	148
<b>Максименко И.Г., Суханова Е.В., Годунова Н.И., Маркина В.Б., Мартыненко Е.Н.</b> Эволюция тактики игры в футбол .....	151
<b>Максименко И.Г.</b> Перспективы совершенствования многолетней подготовки в футболе .....	157
<b>Мартыненко Е.Н.</b> Контроль подготовленности в спортивных играх .....	162
<b>Макушкин А.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В.</b> Анализ генеалогических факторов при прогнозировании успешности соревновательной деятельности юных пловцов .....	167
<b>Михайлов А.Ю.</b> Развитие творческого потенциала студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности педагогического вуза в процессе физического воспитания .....	173
<b>Мягих Е.Д., Горская И.Ю.</b> Физическая подготовленность юных фехтовальщиков с учетом соревновательной результативности .....	178
<b>Олефир А.В.</b> Особенности занятий физического воспитания в европейских странах .....	181
<b>Прокудин Б.Ф., Бакланов Л.Н.</b> Скандинавская ходьба как вид фитнеса и спортивного соревнования .....	184

**Колпаков Даниил Александрович,  
Мартыненко Елена Николаевна**

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БОРЦАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ**

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Луганск*

***Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос об актуальности борьбы греко-римского стиля в наше время, а также технических приемов, которые выполняются во время соревновательной деятельности. Методологические изменения в процессе тренировки с учетом изменений правил соревнований и выявление наиболее применимого и эффективного приема борьбы во время схватки.*

***Ключевые слова:** борьба греко-римского стиля, изменения правил соревнования*

***Annotation.** This article discusses of the relevance of Greco-Roman style in our time, and also about techniques method, which performed during competition. Changes in the training methods in view of changes in the competition rules and finding the most applicable and effective method during the fight.*

***Keywords:** Greco-Roman style, changes in the competition rules.*

**Актуальность.** Сегодня ставится вопрос о том, сможет ли спортивная борьба выжить в новых условиях, в конкуренции с более чем сотней динамично развивающихся видов спорта. Спортивная борьба теряет зрительский интерес и привлекательность, международные турниры с участием 20 наций длятся по 8 часов в день, а иногда до 40 часов на нескольких коврах в течение 6-8 дней. Вполне понятно, что недостаточно как спонсоров, так и зрителей и представителей печати, а во время схваток битком набиты буфеты, в VIP-залах сидят руководители и тренеры, а некоторые руководители даже уезжают с соревнований до их окончания. Люди сетуют, что сегодня на ковре преобладают скучные, однообразные схватки, борцы демонстрируют скудную технику [1].

Современное состояние греко-римской борьбы требует от спортсменов очень высокой степени развитости технического мастерства. Но в то же время, существует проблема отсутствия эффективного контроля технической подготовленности, сложности поиска моделей оптимальной спортивной техники, отсутствия многофункциональных информационных систем, которые моделируют процесс обучения и спортивного совершенствования стимулирует процесс поиска новых резервов для повышения уровня технической подготовленности.

Уровень конкуренции в современной греко-римской борьбе очень высок. Для достижения поставленных результатов спортсменам необходимо продемонстрировать разнообразные атакующие и оборонительные действия, и чем больше будет арсенал таких действий у борца, тем больше вероятность положительных результатов.

Поэтому повышение эффективности атакующих действий в греко-римской борьбе остается актуальным на сегодняшний день и поможет не только достичь совершенствования в техническом плане, но и повысить

уровень заинтересованности зрителей к виду спорта. Решение этой проблемы усложняется тем, что постоянно изменяются правила соревнований, следовательно, изменяется техника и тактика борьбы.

#### **Связь работы с научной темой.**

Научная статья выполнена согласно, сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2017 г.

**Цель работы** – выявить особенности техники выполнения атакующих действий борцов высокой квалификации с учетом изменения правил.

#### **Задачи исследования.**

1. Проанализировать теоретико – методические особенности выполнения атакующих действий в греко-римской борьбе;

2. Изучить технические приемы борцов высокой квалификации, а также максимально эффективное их использование.

3. Выяснить наиболее эффективный способ изучения технических приемов, а также определить наиболее эффективный из них.

**Объект исследования** - техническая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

**Предмет исследования** – атакующие действия борцов греко-римского стиля, правила соревнований по греко-римской борьбе.

#### **Методы исследования.**

Теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы.

#### **Научная новизна полученных результатов состоит в том, что:**

- проанализирован состав соревновательной деятельности борцов высокого класса греко-римского стиля на современном этапе;
- выявлен самый эффективный атакующий бросок;
- проведено соотношение эффективных технических действий в стойке и в партере.

#### **Изложение основного материала работы.**

Полученные данные позволяют направить усилия на совершенствование атакующих двигательных действий квалифицированных спортсменов, которые позволяют одержать победу.

В настоящее время ФИЛА столкнулась с проблемой, суть которой состоит в том, что проведенные под ее руководством многочисленные изменения в правилах соревнований оказались во многом бесплодными и не стимулировали спортсменов на зрелищную, высокотехническую борьбу. В связи, с чем Международный олимпийский комитет поставил вопрос о возможности исключения спортивной борьбы из олимпийской программы в связи с низким уровнем зрелищности соревнований. Следует согласиться с мнением А.А.Новикова [7], который отмечает, что престижность борьбы по сравнению с другими видами спорта значительно снижается.

Характерными чертами современной борьбы является высокая плотность ведения поединка и его динамика в течение отведенного времени борьбы [2, 3, 4, 6].

Новиков А. А.[6] определяет технику современных спортивных упражнений, как специализированную систему сложно - координационных

движений, которые направлены на рациональное и эффективное решение двигательной задачи при достижении высоких спортивных результатов.

Купцов А. П. [8] определяет технику борьбы, как совокупность рациональных, разрешенными правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы.

Многие авторы предлагали различные способы развития греко-римской борьбы, которые должны осуществляться в соответствии с требованиями, нашедшими свое отражение в соревновательной модели борца.

Многочисленные дополнения к правилам приводят к значительным изменениям методики тренировочного процесса. Современная соревновательная деятельность требует от борца обладать достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением беспрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования.

Разработка новых алгоритмов контроля технической подготовленности борцов в условиях соревновательной деятельности с учетом технических особенностей, на основе современных информационно-компьютерных технологий и достижений спортивной науки, позволит в значительной степени стимулировать прогресс в этом направлении.

По мнению специалистов, для того чтобы на соревнованиях проводились сложные приемы в высоком темпе, необходимо перестроить работу с юношами и молодежью. Для этого необходимо изучать и совершенствовать сложные технические действия в сочетании с несколькими вариантами подготовительных действий, а также включении этих приемов в комбинации с ложными атаками и другими действиями.

Изложенное дает основание для признания актуальности проведения исследований в данном направлении и поиска путей и средств совершенствования соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.

Педагогические наблюдения показали наиболее часто применяемые технические действия, которые выполнялись спортсменами во время поединков:

- броски подворотом;
- броски прогибом;
- выталкивание;
- переводы в партер;
- переворот накатом;
- бросок прогибом обратным захватом туловища;
- бросок прогибом захватом туловища сзади;
- бросок прогибом с зависом.

Таким образом, полученные данные дают основание признать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее актуальными приемами греко-римской борьбы.

Согласно данным приведенным в табл.1 технико-тактические показатели и закономерности имеют следующие данные:

1. Проведено 718 попыток, из них 295 - результативных.

2. Наиболее распространенные приемы по количеству попыток: переворот накатом, переводы в партер, выталкивание и броски подворотом, эффективность которых составила в среднем 41%. Это говорит об эффективности и стабильности выполнения данных технических действий в соревновательной практике (табл. 1).

3. Самыми эффективными приемами выявлено такие технические действия как: бросок прогибом с зависом – 45%, броски прогибом и переворот накатом – 44%, а также выталкивание – 41%. Эффективность подтверждает тот факт, что независимо от того сколько попыток было сделано, спортсмены владеют техническими действиями в совершенстве.

Табл 1.

№	техническое действие	кол-во попыток	кол-во эффективных попыток	коэф. эффективных действий	коэффициент выполн. техн. действий
технические действия в стойке					
1	Переводы в партер	139	52	37%	57%
2	Выталкивание	110	45	41%	
3	Бросок подворотом	78	31	40%	
4	Броски прогибом	50	22	44%	
5	Бросок прогибом с зависом	40	18	45%	
Технические действия в партере					
6	Переворот накатом	241	105	44%	43%
7	Бросок прогибом обратным захватом туловища	25	10	40%	
8	Бросок прогибом захватом туловища сзади	35	12	34%	
	Итого	718	295	41%	100%

Следовательно, как мы видим, то самым примененным броском в греко-римской борьбе в условиях соревновательной деятельности является переворот накатом из положения партер, эффективность которых составляет 44%. Большинство эффективных технических действий 57% выполняют в стойке, и 43% технических действий в партере. При борьбе в стойке самым эффективным 45% и зрелищным броском является бросок прогибом с зависом.

Фазовая структура броска прогибом с висом, состоит из: подготовительной, захвата, подбивания, полета и фаза приземления.

Для того что бы овладеть броском прогибом с зависом необходимо исправлять ошибки при выполнении броска. Для этого необходимо рассмотреть выполнение броска в медленном выполнении. Затем разбив выполнение броска на части: захват соперника, сковывание, выведение из равновесия, бросок и конечное положение.

Во время выполнения отдельных частей броска необходимо уделять внимание на постановку ног до захвата, при захвате, сковывания и при выведения из равновесия.

Лучше всего тренироваться бросать не на манекене, а с партнером. Потому что для выполнения данного броска необходимо чувствовать каждый элемент броска.

После того как уже начало получаться выполнять техническое действие по частям, необходимо перейти к выполнению броска в целом медленно, акцентирую внимание на коррекцию в технике. При этом необходимо постепенно увеличивая скорость выполнения.

Для того что бы приобрести навыки данного броска и увеличить скорость выполнения, необходимо выполнять бросок на время с двумя соперниками, бросая их по очереди на протяжении 1 минуты, желательно выполнять 3-4 серии с интервалом отдыха 3-4 минуты.

## Литература

1. Гамалий В. В. Биомеханические аспекты техники двигательных действий в спорте / В. В. Гамалий. - М.: Наука и мир, 2007. - 211 с
2. Воронов А.И. Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения / А.И. Воронов, В.В. Березняк. // Теория и практика физической культуры. -1990.-Ш.-С.14-15.
3. Дутов В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг - партнеров: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. / В.С. Дутов. - М., 1985.-20 с.
4. Колесник Л.Ф. Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе. / Л.Ф. Колесник., В.В. Нелюбин // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1986.-С.6-9.
5. Настенко В.Т. Некоторые особенности современного спортивного поединка борцов международного класса. / В.Т. Настенко. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1978.-С.76-77
6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. / А.А. Новиков. - М.: ВНИИФК, 2003.-208 с.
7. Новиков А. А. Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочных процесса в боевых искусствах / А. А. Новиков, А. А. Акопян, А. Ш. Рамазанов / / Проблемы моделирования соревновательной деятельности. - М., 1985. - С. 33-36.
8. Шинелев И. В. экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе: Автореф. дис. на Присвоение учен. степени канд. пед. наук: спец. 13734 / И. В Шинелев. - М., 1971. - 18 с.