

**АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЦІЛОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ
ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НАПЕРЕДОДНІ ХХІХ
ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР У КИТАЇ**

Горлов А.С., Єфремова Т.В., Грдцелідзе С.Р.

Національний технічний університет «ХПІ», м. Харків

Провідні вітчизняні і зарубіжні автори стверджують, що ефективність керування процесом спортивного тренування на будь якому етапі багаторічної підготовки пов'язана із чітким кількісним вираженням структури тренувальної і змагальної діяльності, характерної для конкретної дисципліни того або іншого виду спорту.

У спортивному тренуванні харківських борців вільного стилю на першому етапі педагогічного експерименту (2006/2007н.р.) були проведені дослідження з вивчення змагальної діяльності, інтегральної діагностики стану спортсменів і керування його змінами під впливом тривалого часу – макроциклів і мезоциклів. Результати статистичних показників за підсумками педагогічного експерименту з вивчення змагальної діяльності харківських борців показали недостатній рівень розвитку і управління щодо їх працездатності.

При аналізі динаміки загальної і спеціальної працездатності харківських борців на другому етапі педагогічного експерименту (2007/2008 н.р.) достовірно встановлено, що в загальній працездатності присутні два негативних моменти щодо її зниження; динаміка спеціальної працездатності має більш раціональний характер тільки з одним негативним моментом, коли вона на початку другого змагального періоду не досягає значень початку першого (при $p < 0,05$).

Проаналізувавши динаміку зміни загальної і спеціальної працездатності кваліфікованих борців Харківської області під впливом відновлювальних мікроциклів достовірно встановлена позитивна переносимість спортсменами навантажень в процесі підготовчих періодів цілорічного тренування, але значне зниження зміни спеціальної працездатності на передодні першого змагального періоду не вказує на достатню велику адаптацію борців в цей період часу (при $p < 0,05$).

За підсумками другого етапу педагогічного експерименту проведеному з борцями вільного стилю Харківської області встановлено, що більш раціональна динаміка працездатності може бути досягнута при зміні організації цілорічної підготовки борців з 2-х циклової побудови до 3-х циклової, а також й раціональної системи етапного і поточного педагогічного контролю.