

*Ивко В.С.*

Белорусский государственный университет физической культуры

*Латушкина В.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ  
ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 2022 ГОДА  
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

*Ivko V.S.*

Belarusian State University of Physical Culture

*Latushkina V.*

Belarusian State University of Physical Culture

**TECHNICAL READINESS OF PARTICIPANTS  
OF THE 2022 GRECO-ROMAN WRESTLING CHAMPIONSHIP  
OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты командного первенства чемпионата Республики Беларусь по борьбе греко-римской, г. Солигорск; проанализирована соревновательная деятельность чемпионов страны в 6 олимпийских категориях. Представлены результаты технического мастерства участников ЧРБ по греко-римской борьбе 2022 г.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** борцы греко-римского стиля; техническая подготовка; уровень соревновательной подготовленности.

**ABSTRACT.** The article presents the results of the team championship of the championship of the Republic of Belarus in Greco-Roman mountain wrestling. Soligorsk; the competitive activity of the country's champions in 6 Olympic categories is analyzed. The results of the technical skill of the participants of the Czech Republic in Greco-Roman wrestling 2022 are presented

**KEYWORDS:** Greco-Roman wrestlers; technical training; level of competitive readiness.

Для белорусских борцов греко-римского стиля соревновательный 2022 год начался с проведения чемпионата Республики Беларусь 14–16 января в Солигорске. В соревнованиях приняло участие 130 спортсменов из 6 областей и г. Минска, среди которых 17 МСМК, 61 МСРБ и 52 КМС. В подготовке спортсменов высокого класса особое внимание уделяется технической подготовке. В связи с этим в нашей работе были поставлены следующие задачи: 1. Провести запись технического мастерства участников ЧРБ по греко-римской борьбе 2022 г. 2. Определить количество схваток и объем технического мастерства в 10 весовых категориях 3. Определить техническую подготовленность чемпионов РБ 2022 года в олимпийских категориях 4. Дать практические рекомендации по совершенствованию ТТМ тренерам и спортсменам. Для решения поставленных задач была проведена регистрация всех проведенных приемов в стойке и партере, данные заносились в специальный протокол по группам приемов для последующей отработки. Кроме регистрации проведенных приемов в

схватках записывались замечания и предупреждения за пассивное ведение борьбы. Это очень важные показатели активности и функциональной подготовленности. Это еще и возможность проявить борцу возможности партерной борьбы. Всего на чемпионате РБ 2022 г. по греко-римской борьбе было проведено 150 схваток в 10 весовых категориях. Наибольшее количество схваток проведено в весах 72 кг и 130 кг – 23 и 20 соответственно, наименьшие показатели в 60 кг и 63 кг – по 11.

В соревновательных поединках было набрано 1145 баллов, в среднем 7,7 балла за схватку. Наивысший показатель у борцов веса 55 кг и 60 кг – 9,9 и 9,1 балла. Наименьший средний показатель 5,7 балла в весе 82 кг и 6,2 у борцов полутяжелого веса.

Сравнительный анализ технической подготовленности на чемпионатах Республики Беларусь 2018–2022 годов показывает, что средние показатели баллов за схватку составляют от 8,3 до 7,7 баллов. В стойке борцами было набрано 52 % баллов, в партере – 48 %. По группам приемов в стойке лидируют переводы в партер различными способами: 42 % от общего количества баллов в стойке – 589; броски прогибом с различными захватами – 18 %, броски подворотом – 22 %, другие – 16 %. В партере борцами набрано 556 баллов, из них перевороты накатом – 54 %, бросков «задний пояс» – 38 %, другие – 8 %. Борцами в 10 весовых категориях было объявлено 152 предупреждения за пассивное ведение борьбы. Пассивность борца определялась судьями за блокирование захватов, проигрыш территории ковра, уход за ковер, защиты от швунгов, от выведения из равновесия, проигрыш силового давления и др.

Полученная информация о технической подготовленности участников ЧРБ позволяет тренерам и спортсменам в учебно-тренировочном процессе больше внимания уделять защитами от перечисленных технических действий, проведенным на чемпионате, моделировать подготовку с предстоящими соперниками, правильно строить тактическую подготовку проведения схваток. В таблице 2 представлена информация о количестве проведенных схваток, количество предупреждений за пассивность и техническое мастерство чемпионов РБ 2022 г. в шести олимпийских весовых категориях.

Таблица 1 – Техническое мастерство участников ЧРБ-2022 по греко-римской борьбе

№	Весовая категория	Кол-во схваток	Кол-во набранных баллов	Среднее кол-во баллов за схватку	Кол-во предупрежд.	Кол-во участников
1	55	12	110	9,1	8	10
2	60	11	109	9,9	9	9
3	63	11	95	8,6	10	10
4	67	19	142	7,5	16	16
5	72	23	182	7,9	19	19
6	77	12	101	7,5	12	12
7	82	15	85	5,7	14	14
8	87	13	93	7,1	11	11
9	97	14	87	6,2	12	12
10	130	20	141	7,5	17	17
Итого		150	1145	$X \approx 7,7$	152	130

Таблица 2 – Соревновательная деятельность чемпионов РБ за 2022 г.

№	Вес. кат.	ФИО спортсмена	Разр.	Год рожд.	Город	Кол-во схваток	Выигр. баллов	Проигр. баллов	Пред-упр.
1	60	Кажарский Максим	МСМК	1986	Сенно	4	30	0	1
2	67	Леончик Александр	МСМК	1996	Минск	4	31	0	–
3	77	Килов Казбек	МСМК	1992	Могилев	3	15	2	2
4	87	Маскевич Кирилл	МСМК	1998	Борисов	3	16	2	1
5	97	Глинчук Павел	МСМК	2001	Молодечно	4	21	3	2
6	130	Чугашвили Иосиф	МСМК	1986	Минск	4	16	1	1

Анализируя соревновательную деятельность чемпионов страны по весовым категориям, следует отметить убедительные победы над своими соперниками М. Кажарского, А. Мончика – вес 67 кг, которые не проиграли ни одного балла своим соперникам, уровень всех сторон подготовленности которых значительно выше. Чемпионы РБ К. Маскевич, вес 87 кг, П. Глинчук, вес 97 кг и тяжеловес И. Чугашвили одержали убедительные победы в финале. Лишь в весовой категории 77 кг, в равном поединке в финале по последнему предупреждению К. Килов выиграл у представителя Гродно П. Ляха. Командную победу в чемпионате одержал коллектив Минской области, набравшей 205 очков, на втором месте Гродненская область – 190 очков, на третьем месте – Гомельская область, 135 очков.

Уже многие годы столичные борцы снижают уровень соревновательной подготовленности. На этот раз команда г. Минска заняла 6-е место из 7 команд. Такое положение с греко-римской борьбой в столице должно стать предметом обсуждения федерации борьбы г. Минска.

Таблица 3 – Результаты командного первенства ЧРБ по борьбе греко-римской 14–16 января 2022 г.

Участвующие организации	55 кг	60 кг	63 кг	67 кг	72 кг	77 кг	82 кг	87 кг	97 кг	130 кг	Всего очков	Место
Минская область	25	15	20	40	35	–	–	25	45	–	205	1
Гродненская область	–	–	40	20	40	35	15	20	–	20	190	2
Гомельская область	15	30	10	–	6	8	60	6	–	–	135	3
Могилевская область	30	8	8	15	10	25	10	–	15	10	131	4
Витебская область	23	25	15	16	–	–	–	20	10	15	124	5
Минск	4	–	6	10	–	20	4	–	12	31	87	6
Брестская область	–	25	–	–	8	15	–	–	–	–	48	7

В результате проведенного исследования была определена техническая подготовленность участников ЧРБ в 10 весовых категориях. Проанализировано 150 схваток, набрано 1145 баллов. Определена соревновательная деятельность чемпионов

страны в 6 олимпийских категориях. Результаты технического мастерства участников ЧРБ по греко-римской борьбе 2022 г. должны быть рекомендованы тренерскому совету сборной команды для коррекции учебно-тренировочного процесса.

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.

2. Белорусская федерация борьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wrestling.by/>. – Дата доступа: 15.09.2022.

3. Ивко, В. С. Организационно-методические рекомендации для сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе по подготовке к лицензионным турнирам на участие в Олимпийских играх 2020 в Токио / В. С. Ивко, Л. А. Либерман // Мир спорта. – 2020. – № 3. – С. 53–56.

*Ильина Н.Л.*, канд. психол. наук

Санкт-Петербургский государственный университет

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ В СПОРТЕ**

*Irina N.L.*, PhD in psychology

Saint Petersburg state University (SPbSU)

## **EMOTIONAL BURNOUT OF COACHES AND ATHLETES AND WAYS OF ITS PREVENTION IN SPORTS**

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются вопросы профессионального и эмоционального выгорания в спорте, с которым нередко сталкиваются спортсмены и тренеры. Приводятся данные о выраженности разных сторон профессионального выгорания по методике МБИ К. Маслач и С. Джексона, адаптированного Н.Е. Водопьяновой. Представлены разработанные и апробированные стратегии и средства работы с выгоранием в спорте, дается оценка эффективности выбранных средств коррекции профессионального выгорания.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спорт; эмоциональное выгорание; спортсмены; спортивные тренеры; средства коррекции эмоционального выгорания.

**ABSTRACT.** The article deals with the issues of professional and emotional burnout in sports, which athletes and coaches often face. The data on the severity of various aspects of professional burnout according to the MBI K method are presented. Maslach and S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova. The developed and tested strategies and means of working with burnout in sports are presented, the effectiveness of the selected means of correcting professional burnout is evaluated.

**KEYWORDS:** sports; emotional burnout; athletes; sports coaches; means of correcting emotional burnout.