

АНАЛИЗ ВЫСТАУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

~~~~~ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ~~~~

## РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ЗИМНЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ СЕЗОНЕ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НА ЛЕТНИЙ

Сиводедов И.Л., канд. пед. наук, доцент,  
БГУФК (Минск)

Прошло больше года с момента отстранения белорусских легкоатлетов от участия в международных соревнованиях. Несмотря на имеющие трудности, связанные с данной проблемой спортсмены продолжают тренироваться с целью совершенствования своего мастерства. На этом фоне спортсменам важно продолжать соревновательную практику, что позволяет им прогрессировать и не уходить в так называемую «зону комфорта». Зимний соревновательный сезон завершился, пришло время подвести итоги, выявить сильные и слабые стороны в выступлении сильнейших легкоатлетов страны.

На предстоящий соревновательный сезон перед спортсменами ставились следующие задачи:

- повысить уровень мастерства спортсменов;
- провести целенаправленную работы по отбору спортсменов в национальную, сборные команды Республики Беларусь по легкой атлетике;
- показать высокие спортивные результаты на главных стартах сезона.

Отдельным спортсменам, лидерам команды (М. Недосеков, А. Дубицкая) была предоставлена возможность пропустить соревновательный сезон с целью проведения специальной подготовки к летним стартаам на новом, качественном уровне. Кроме этого, в связи травмами не смогли принять участие в соревнованиях рекордсмен Беларуси И. Карнаухов (бег на 1500 м), Д. Набоков (прыжки в высоту), В. Жук (многоборье), О. Томашевич (толкание ядра), В. Парахонько (бег на 60 м с барьерами), В. Булахов (прыжки в длину), К. Концевенко (прыжки с шестом).

Относительно небольшое количество легкоатлетических соревнований, проводимых в сезоне (7 соревнований), позволяет спортсмену использовать их для планомерной подготовки к кульминационным стартаам. Следует отметить, что сильнейшие белорусские спортсмены, в основном соревновались в пяти.

В связи проведением в 2023 году чемпионата Европы по легкой атлетике в закрытых помещениях, по решению руководства ОО «Белорусская федерация легкой атлетики», учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки» главным стартом стал Кубок Беларуси по легкой атлетике, который прошел в Г. Могилеве в период с 2–4 марта. Для метателей молота, копья

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

и диска аналогичным стартом явился открытый Кубок Беларуси по длинным метаниям, а у представителей многоборья – чемпионат Беларуси по легкоатлетическим многоборьям.

Таблица 1 – Сравнение спортивных результатов финалистов чемпионата Европы в закрытых помещениях 2023 г. и белорусских легкоатлетов, показавших результаты на открытом Кубке Республики Беларусь (2–4 марта)

| №       | Соревнования     | Вид                     | Результат  | Место     | Соревнования                | Результат  | Ф. И. спортсмена |
|---------|------------------|-------------------------|------------|-----------|-----------------------------|------------|------------------|
| Мужчины |                  |                         |            |           |                             |            |                  |
| 1       | чемпионат Европы | семиборье               | 5079 очков | 3-е место | Открытый чемпионат Беларуси | 5157 очков | Андралойт М.     |
| 2       |                  | прыжок в высоту         | 219 см     | 6 место   |                             | 220 см     | Климов Я.        |
| 3       |                  | прыжок в длину          | 765 см     | 6 место   |                             | 771 см     | Гурин А.         |
| Женщины |                  |                         |            |           |                             |            |                  |
| 1       | чемпионат Европы | тройной прыжок          | 14,16 см   | 3-е место | Открытый Кубок Европы       | 14,17 см   | Скворцова В.     |
|         |                  | бег на 60 м с барьерами | 7,97 с     | 5 место   |                             | 7,96 с     | Граборенко Э.    |
| 2       |                  | прыжок в длину          | 653 см     | 7 место   |                             | 653 см     | Скворцова В.     |
| 3       |                  | прыжок в высоту         | 191 см     | 6 место   |                             | 193 см     | Демидик К.       |

На протяжении зимнего соревновательного сезона от старта к старту прибавляла чемпионка Европы 2018 года в беге на 100 м с барьерами Э. Граборенко. На открытом чемпионате Беларуси она стала победителем с результатом 7,96 с. Точно такой результат она зафиксировала на Открытом Кубке страны. С учетом того, что короткая барьерная дистанция не является для спортсменки «коронной», показанный результат является одним из лучших в ее спортивной карьере. Стоит также отметить результаты соперниц Эльвиры Р. Романовской и С. Парахонько, которые заняли второе и третье места (8,08 и 8,09 с соответственно). Показанные секунды позволяют рассчитывать, что в летнем сезоне девушки смогут улучшить свои личные рекорды и приблизиться к выполнению отборочных нормативов на Олимпийские игры. Безусловно, такая конкуренция не может не радовать специалистов. Ведь именно она позволяет двигаться вперед и улучшать спортивные результаты.

Серьезно готовилась к зимнему сезону В. Скворцова, которая смогла улучшить свои достижения в прыжке в длину, доведя показатель до 660 см. По итогам открытого чемпионата и Кубка Беларуси она смогла обыграть лидера последних лет в данной дисциплине А. Мирончик-Иванову. Спортсменка

также победила на данных соревнованиях в тройном прыжке, показав соответственно 14,28 и 14,17 см. Конечно, это не те результаты, на которые рассчитывали тренер и ученица, но даже не специалисту видно, что резерв в технике исполнения имеется большой. К лету В. Скворцова реально может прыгнуть на 14,50–14,60 см и выполнить норматив (14,55 см) для попадания на главный старт четырехлетия.

От старта к старту набирала спортивную форму прыгунья в высоту К. Демидик. На открытом Кубке Беларуси она преодолела планку на отметке 193 см и была близка взять 196 см. В последнем старте уходящего сезона на традиционных соревнованиях памяти Е. Сосиной Карина смогла покорить 195 см. С учетом того, что спортсменка длительное время восстанавливалась после травмы, поздно приступила к тренировкам, показанный результат позволяет уверенность в том, что отборочный норматив на Игры XXXIII Олимпиады (197 см) будет успешно преодолен.

Высокий результат на чемпионате страны по многоборьям показал М. Андралойт. В семиборье он показал личный рекорд – 6157 очков. Бронзовый призер чемпионата Европы 2021 года в закрытых помещениях в прыжке с шестом И. Жук на открытом чемпионате Беларуси прыгнула на 461 см. Ждали мы улучшения данного показателя на главном старте зимнего сезона, однако спортсменка зафиксировала всего 440 см. Несмотря на снижение уровня результатов (в прошлом году спортсменка взяла 480 см) есть уверенность в том, что И. Жук сумеет преодолеть череду неудач и в летнем соревновательном сезоне в очередной раз обновит национальный рекорд.

В женском спринте у нас появился новый лидер в лице Я. Луценко, которая значительно улучшила свое личное достижение (7,43 с). При этом самое главное заключается в стабильности результатов на протяжении сезона. Конечно, это не показатели мирового и даже не европейского уровня, мы видим, что потенциал у бегуньи большой. После травмы вернулась в строй А. Михайлова, победившая на открытом чемпионате и Кубке Беларуси (52,73 и 52,84 с).

Неплохо начал соревновательный сезон прыгун тройным М. Нестеренко. По ходу сезона он прыгнул на 16,51 см, выиграл открытый чемпионат страны (16,41 см), получил травму и вынужден закончить выступать зимой.

Несмотря на то, что лучшие спринтеры Беларуси М. Граборенко и Д. Близнец установили свои рекорды (6,71 с), их показатели пока еще далеки даже от европейских. Порадовал высокими результатами бегун Д. Иваненко. Он установил личные рекорды в беге на 3000 м и 3000 м с препятствиями. Причем в стипль-чезе показанный результат (8.25,92 с) совсем немного уступает рекорду страны (8.23,76 с).

Не может не радовать тот факт, что молодые белорусские легкоатлеты демонстрируют высокие спортивные результаты. Так прыгун с шестом М. Волков дважды улучшал юниорский рекорд Беларуси в прыжках с шестом, доведя его до 575 см. Есть все основания рассчитывать на то, что молодой прыгун в летнем соревновательном сезоне способен выполнить норматив для отбора

## ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

на Олимпийские игры (582 см). Матвей имеет все данный, чтобы в недалеком будущем вырасти в одного из сильнейших прыгунов с шестом в мире. Хороший результат показал на открытом Кубке Беларуси Д. Марфушкин (540 см), причем в одной из попыток на высоте 550 см был очень близок к ее преодолению. Личный рекорд в толкании ядра установил Е.Бриги в толкании ядра (18,78 м). Продолжают прогрессировать и показывать высокие результаты в прыжках в высоту Я. Климов и Н. Данилов. Я. Климов победил на открытом Кубке Беларуси с результатом 220 см, а Н. Данилов на чемпионате – 223 см.

Победительницей открытого Кубка страны в метании копья среди женщин Т. Холодович в своей лучшей попытке она показала 63,84 м. Данный результат является лучшим в мире по итогам зимнего соревновательного сезона. Уровень технической и психологической подготовленности вселяет оптимизм и дает благоприятный прогноз на выступление в летнем соревновательном сезоне 2023 году. У мужчин также с лучшим результатом сезона в мире победил А. Котковец с результатом 83,74 м. Серебряный призер соревнований П. Сасимович послал снаряд на 82,49 м, установил личный рекорд. На данный момент это второй результат в мире. В метании молота уверенно выиграл соревнования в метании молота (77,72 м) А. Шиманович. На сегодняшний день это второй результат сезона в мире. У женщин победитель соревнований А. Маслова отправила молот на 69,94 м. Все эти спортсмены способны выполнить отборочные нормативы для попадания на Олимпийские игры.

Кроме высоких спортивных результатов, показанных спортсменами на главном старте зимнего соревновательного сезона, ряд спортсменов не смогли выйти на уровень запланированных показателей. Мы рассчитывали увидеть быстрые секунды у бегунов в эстафете 4×400 м. Однако показанные квартетом белорусских бегунов (3.36,39 с) результат не вписывается ни в какие рамки. Причем лидеры команды А. Михайлова и А. Лучшева значительно хуже пробежали свой этап, чем в финальном забеге на 400 м. Хотя перед эстафетной командой стояла высокая задача показать результат в районе 3.30,50–3.31,0 с.

Не выполнили свои плановые показатели прыгун в длину Н. Лопатенко (прыжки в длину), А. Александрович (толкание ядра), А. Василевский (бег на 400 м), А. Чурило (прыжки в высоту), А. Никитенко (метание диска), Н. Башан (метание молота), М. Букель (метание молота).

Сезон летних соревнований будет насыщен большим количеством соревнований. В первую очередь лидерам национальной команды предстоит решить сложные, но вполне реальные задачи. Мы представляем основные из них:

1. Смоделировать подготовку спортсменов к предстоящим Олимпийским играм (совершенствование новых технических навыков, увеличение тренировочных нагрузок, дальнейшее повышению специфической по виду легкой атлетики двигательной подготовленности мастерства и достижению устойчивости (надежности) соревновательных действий);
2. Завоевать 12–15 лицензий.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

3. Показать результаты на уровне 10-ти сильнейших по итогам 2023 года спортсменам, претендующим на завоевание олимпийских медалей.
4. Завоевать рейтинговые очки.
5. Окончательное определиться с тренировочными базами, которые будут использоваться при подготовке к О.И.
6. Выполнить в полном объеме индивидуальный план подготовки.
7. Руководству национальной командой, врачами и специалистами РНПЦ спорта осуществлять контроль за подготовкой спортсменом (медицинско-биологический, педагогический, биомеханический, биохимический) на протяжении годичного цикла.
8. Определиться с фармакологией, необходимой для восстановления после полученных нагрузок.
9. Апробировать новые современные методики и технологии при подготовке к соревнованиям.
10. Сдать необходимого количества допинг-проб для допуска к участию в Олимпийских играх.
11. Уделить особое внимание психологической подготовке спортсменов, кандидатов на участие в Олимпийских играх.
12. Наладить тесный контакт РНПЦ спорта, ведущими медицинскими учреждениями с профилактики и лечения травматизма.

В летнем соревновательном сезоне имеют высокие шансы выполнить Олимпийский норматив и завоевать право участвовать на главном старте четырехлетия:

Таблица 2 – Спортсмены, кандидаты на выполнение олимпийского норматива

| № | Ф. И. спортсмена | Дисциплина      | Личный рекорд | Планируемый результат на 2023 г. | Олимпийский норматив |
|---|------------------|-----------------|---------------|----------------------------------|----------------------|
| 1 | Недосеков М.     | Прыжок в высоту | 237 см        | 233–235 см                       | 233 см               |
| 2 | Волков М.        | Прыжок с шестом | 575 см        | 585 см                           | 582 см               |
| 3 | Жук И.           | Прыжок с шестом | 480 см        | 475–480 см                       | 473 см               |
| 4 | Демидик К.       | Прыжок в высоту | 200 см        | 198–201 см                       | 197 см               |
| 5 | Скворцова В.     | Тройной прыжок  | 14,40–14,55 м | 14,39 м                          | 14,50 м              |
| 6 | Холодович Т.     | Метание копья   | 67,47 м       | 64,00–65,50 м                    | 63,70 м              |
| 7 | Котковец А.      | Метание копья   | 87,47 м       | 85,50–87,00 м                    | 85,20 м              |
| 8 | Шиманович А.     | Метание молота  | 78,06 м       | 78,00–79,00 м                    | 78,20 м              |

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Окончание таблицы 2

| №  | Ф. И.<br>спортсмена | Дисциплина           | Личный<br>рекорд | Планируемый<br>результат на<br>2023 г. | Олимпийский<br>норматив |
|----|---------------------|----------------------|------------------|----------------------------------------|-------------------------|
| 9  | Маслова А.          | Метание<br>молота    | 74,79 м          | 74,00–75,10 м                          | 73,60 м                 |
| 10 | Соболева Е.         | Метание<br>молота    | 72,84 м          | 72,00–73,60 м                          | 73,60 м                 |
| 11 | Дубицкая А.         | Толкание ядра        | 19,65 м          | 19,20–19,70 м                          | 18,85 м                 |
| 12 | Граборенко Э.       | Барьерный бег        | 12,44 с          | 12,45–12,65 с                          | 12,73 с                 |
| 13 | Жук В.              | Десятиборье          | 8332 очка        | 8350–8460 очков                        | 8460 очков              |
| 14 | Терлюкевич А.       | Спортивная<br>ходьба | 1.28,44          | 1.28,00–1.28.30                        |                         |
| 15 | Ющенко А.           | Спортивная<br>ходьба | 1.29,29          | 1.28.00–1.28,30                        |                         |

На наш взгляд, для завоевания медалей на Олимпийских играх 2024 года необходимо показать следующие спортивные результаты:

1. Прыжки в высоту (мужчины): 1-е место 237–239 см, 2-е место – 235–237 см, 3-е место – 235–237 см.
2. Метание копья (женщины): 1-место – 66.50–68.00 м, 2-е место 65.20–66.20 м, 3-е место – 64.50–65.60 м.
3. Метание копья (мужчины): 1-е место – 90.50–92.20 м, 2-е место 88.00–89.30 м, 3-е место – 87.00–88.50 м.
4. Прыжки в высоту (женщины): 1-е место – 203–206 см, 2-е место 202–204 см, 3-е место – 200–202 см.
5. Прыжки с шестом (женщины): 1-е место – 495–505 см, 2-е место – 490–500 см, 3-е место 485–490 см.
6. Прыжки с шестом (мужчины): 1-е место – 610–625 см, 2-е место – 595–605 см, 3-е место 590–595 см;
7. Метание молота (женщины): 1-е место – 79.50–81.00 м, 2-е место – 77.20–78.30 м, 3 место – 76.50–77.00 м.
8. Бег на 100м с барьерами (женщины): 1-е место – 12,15–12.25 с, 2-е место – 12,26–12,29 с, 3-е место – 12,30–12,35 с.

Кандидаты на завоевание медалей:

1. Недосеков М. – 235–238 см.
2. Холодович Т. – 64.50–66.10 м.
3. Котковец А. – 85.50–87.20 м.
4. Волков М. – 590–595 м.
5. Жук И. – 475–485 см.
6. Демидик К. – 200–202 см.
7. Маслова А. – 75.50–76.50 м.
8. Граборенко (Герман) Э. – 12.35–12.45 с.

## Заключение

Несмотря на отстранение национальной команды Республики Беларусь от участия в международных соревнованиях, в том числе от чемпионата мира и Европы, следует отметить достаточно высокий уровень результатов лидеров по итогам зимнего соревновательного периода.

Одновременно с открытым Кубком Беларуси по легкой атлетике проходил чемпионат Европы в г. Стамбуле (Турция). Результат В. Скворцовой в тройном прыжке 14,17 см соответствует третьему месту на чемпионате Европы. В зимнем соревновательном сезоне не проводится Кубок Беларуси по легкоатлетическим многоборьям. Результат М. Андралойта в семиборье (6157 очков) аналогичен третьему месту на чемпионате Европы (6079 очков). Результат Э. Граборенко в беге на 60 м с барьерами (7,96 с) идентичен пятому месту, а результаты трех наших спортсменок соответствовали месту на пьедестале почета. Кроме этого, еще пять спортсменов показали результаты, соответствующие попаданию в восьмерку сильнейших.

К сожалению, многие спортсмены национальной команды Республики Беларусь не смогли показать запланированные спортивные результаты. Среди основных причин невыполнения плановых заданий можно выделить следующие:

- недостаточная мотивация отдельных спортсменов в связи с отстранением белорусских легкоатлетов от международных соревнований;
- методические ошибки и просчеты, допущенные отдельными личными тренерами, в планировании тренировочного процесса на заключительном этапе подготовки к главному старту сезона;
- недостаточный уровень стрессоустойчивости в экстремальных условиях соревновательной деятельности и, как следствие, ошибки спортсменов в технике исполнения движения и выборе оптимальной тактики ведения спортивной борьбы;
- недостаточный уровень конкуренции внутри команды в отдельных дисциплинах;
- высокий уровень травматизма спортсменов национальной команды Республики Беларусь.

По нашим прогнозам в летнем соревновательном сезоне имеют высокую возможность завоевать олимпийские лицензии 12–15 спортсменов.