

Таблица – Различия в показателях объема упражнений со штангой в Олимпийском и послеолимпийском макроцикле Ромуальда Клима

| Месяцы | Объем упражнений со штангой (кг) | | |
|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------|
| | олимпийский год | послеолимпийский год | разница (кг) |
| Январь | 126980 | 90270 | 36710 |
| Февраль | 100260 | 81390 | 18870 |
| Март | 108695 | 87900 | 20795 |
| Апрель | 64735 | 59190 | 5545 |
| Май | 50855 | 37440 | 13415 |
| Июнь | 18930 | 25779 | -6849 |
| Июль | 18980 | 30245 | -11268 |
| Август | 44965 | 30845 | 14120 |
| Сентябрь | 49550 | 23140 | 26410 |
| Всего за 9 месяцев | 583950 | 466199 | 117751 |

Таким образом, в послеолимпийском году тренировочные нагрузки силового характера Ромуальда Клима постепенно понижаются, а в олимпийском году они носят волнообразный характер. Фактически кривая олимпийского года значительно сложнее, так как отражает разные темпы тренированности, волнообразность применяемых объемов упражнений со штангой.

Выводы. Изложенный материал позволил получить ценную информацию о показателях силовой нагрузки чемпиона олимпийских игр Ромуальда Клима на протяжении двух макроциклов тренировочного процесса, проследить за изменением уровня тренированности и развитием его спортивной формы.

1. Бакаринов, Ю. М. Научно-методическое обоснование программирования тренировок в легкоатлетических метаниях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю. М. Бакаринов; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1996. – 47 с.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.

3. Лутковский, Е. М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Лутковский. – М.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 63 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессиональных прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 158–180.

5. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 13–28.

6. Шукевич, Е. М. Метание молота / Е. М. Шукевич, М. П. Кривоносов; под ред. Заслуженного тренера СССР В. В. Садовского. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 33–47.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ
МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРНИРА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ПАМЯТИ
ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА О. КАРАВАЕВА И ЗАДАЧИ ПО ПОДГОТОВКЕ
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К КВАЛИФИКАЦИОННЫМ
ТУРНИРАМ 2016 Г. ДЛЯ ЗАВОЕВАНИЯ ЛИЦЕНЗИЙ К УЧАСТИЮ
В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2016 Г. В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО**

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер БССР,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Международный турнир памяти первого белорусского олимпийского чемпиона по греко-римской борьбе О. Караваева проводится в Минске с 1993 года. Турнир был организован по ходатайству федерации борьбы и других общественных организаций в знак признания спортивных заслуг

О. Караваева перед страной. Чемпион Олимпийских игр 1960 г. в Риме, двукратный чемпион мира, неоднократный чемпион Советского Союза, победитель многих международных соревнований, он снискал славу непобедимого, высокотехничного борца, виртуоза греко-римской борьбы. В 1957 и в 1959 гг. международной федерацией борьбы (FILA) признавался самым техничным борцом мира. Почтить память нашего земляка вот уже более двадцати лет в Минск приезжают сильнейшие борцы мира для участия в командном турнире его имени. Не стали исключением соревнования в 2015 г., которые прошли 19–20 ноября в Минском Дворце спорта. Борьбу за призы имени олимпийского чемпиона вели 7 команд.

Таблица 1 – Страны, принявшие участие, и численный состав по весовым категориям

| № п/п | Название страны | Весовые категории | | | | | | | Всего |
|-------|-----------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | | 59 кг | 66 кг | 71 кг | 75 кг | 85 кг | 98 кг | 130 кг | |
| 1 | Беларусь-1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| 2 | Беларусь-2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 3 | Казахстан | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 4 | Литва | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 5 | Россия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 6 | Украина | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 11 |
| 7 | Узбекистан | 7 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| Итого | | 11 | 12 | 9 | 11 | 10 | 11 | 10 | 84 |

Согласно Положению о турнире команды были разделены на группы «А» и «Б». В группу «А» вошли команды Украины, Казахстана, Узбекистана и Беларусь-2. Группу «Б» образовали команды России, Литвы и Беларусь-1.

Таблица 2 – Результаты командных встреч в группах «А» и «Б»

Группа «А»

| № п/п | Название страны | 1 | 2 | 3 | 4 | победы | место |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|-------|
| 1 | Украина | ■ | $\frac{4:4}{1}$ | 1:7 | 1:7 | 1 | 3 |
| 2 | Казахстан | $\frac{4:4}{0}$ | ■ | $\frac{2:6}{0}$ | $\frac{1:7}{0}$ | 0 | 4 |
| 3 | Узбекистан | $\frac{7:1}{1}$ | $\frac{6:2}{1}$ | ■ | $\frac{1:7}{0}$ | 2 | 2 |
| 4 | Беларусь-2 | $\frac{7:1}{1}$ | $\frac{7:1}{1}$ | $\frac{7:1}{1}$ | ■ | 3 | 1 |

Группа «Б»

| № п/п | Название страны | 2 | 4 | 6 | победы | место |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|-------|
| 1 | Литва | ■ | $\frac{1:7}{0}$ | $\frac{1:7}{0}$ | 0 | 3 |
| 2 | Россия | $\frac{7:1}{1}$ | ■ | $\frac{8:0}{1}$ | 2 | 1 |
| 3 | Беларусь-1 | $\frac{7:1}{1}$ | $\frac{0:8}{0}$ | ■ | 1 | 2 |

В группе «А» уверенную победу одержала команда Беларусь-2, победив сборные команды Украины – 7:1, Узбекистана 7:1 и Казахстана 7:1 и выйдя в финал. 2-е место заняла команда Узбекистана, победившая сборные Казахстана 6:2 и Украины 7:1 и получившая право бороться за третье место турнира.

В группе «Б» убедительное превосходство над своими соперниками показала сборная команда Российской Федерации, победив команды Литвы 7:1 и Беларусь-1. Белорусы, выигравшие у литовцев со счетом 7:1, также получили право бороться за 3-е место с командой Узбекистана.

За 5-е место на турнире боролись аутсайдеры – команды Украины и Литвы. В равной упорной борьбе победили украинцы со счетом 5:3.

Интересно прошли поединки за 3-е место, где встречались команды Беларусь-1 и команда Узбекистана. В начале лидерство захватила сборная команда Узбекистана, победив в двух легких весовых категориях, затем преимущество перешло к белорусским борцам и со счетом 5:3 они победили, таким образом заняв 3-е место командного турнира.

Драматично сложилась встреча за 1-е место в соревнованиях между командами Беларусь-2 и России. В первом поединке в трудной борьбе с российским борцом И. Куйлаковым вначале проигрывая, переломив исход схватки в свою пользу, победил С. Дауров, принеся одно очко в командную копилку. Во втором поединке в весе 66 кг белорус В. Кардаш со счетом 8:0 проиграл А. Суркову и счет стал ничейным в командной борьбе.

Более опытный россиянин, чемпион Европы 2014 г. Ю. Денисов со счетом 4:1 победил белоруса П. Ляха и вывел свою команду вперед со счетом 2:1. Его успех продолжил А. Чефиркин, победив (в третий раз подряд в своей карьере) белоруса В. Поленского со счетом 4:0. Затем наступил переломный момент в командной борьбе. Серебряный призер чемпионата мира 2015 г. в Лас-Вегасе В. Сосуновский в весе до 80 кг победил Р. Абашараева со счетом 2:1, а призер чемпионата мира 2013 г. белорус Дж. Гамзатов – (85 кг) выиграл у россиянина Б. Оздаева 3:0 и сравнял счет командной борьбы. Казалось, успех своих товарищей разовьет А. Грабовик во встрече с М. Евловым, однако свою встречу он провел вяло, без присущей ему активности в схватке, проиграл 2:0, и россияне вышли вперед со счетом 4:3. В последнем поединке командной борьбы встречались тяжеловесы, борцы, вес которых не превышает 130 кг, белорус И. Чугошвили и россиянин С. Семенов. Для того чтобы победить в командной борьбе, белорусам была необходима победа на «туше» или с явным преимуществом с разницей в 8 баллов. С первых же минут атаковал И. Чугошвили, заработал активность, его соперника поставил в партер и белорус с трудом провел накат, оцененный судьями в 2 балла. С таким счетом закончился первый период встречи. В перерыве тренеры объяснили белорусскому борцу при каких обстоятельствах сборная команда Беларусь-2 может выиграть командную борьбу. Второй период поединка начался атаками И. Чугошвили, через одну минуту его сопернику дали второе предупреждение за пассивность, наказали его одним баллом и поставили в партер. Белорус провел еще один переворот накатом, зарабатывая 2 балла. Но победы в схватке со счетом 5:0 оказалось мало для победы в командной борьбе. Команды одержали по 4 победы, с количеством баллов 21:21, по оцененным предупреждениям 14:15 победила команда Российской Федерации.

Участием в международном турнире памяти олимпийского чемпиона О. Караваява национальная сборная команда Республики Беларусь закончила соревновательный период предолимпийского 2015 года. Команда порадовала успешным выступлением на I Европейских играх в г. Баку, завоевав три медали: одну серебряную медаль (С. Дауров, вес 59 кг) и две бронзовые (В. Сосуновский, вес 80 кг и тяжеловес И. Чугошвили).

Серьезным испытанием для белорусским борцов стал чемпионат мира 2015 г. в Лас-Вегасе, США, где разыгрывались олимпийские лицензии в шести весовых категориях. Успешным было выступление В. Сосуновского, где наш спортсмен завоевал в весе до 80 кг серебряную медаль. Не дотянули до бронзы С. Дауров, вес 59 кг и Т. Бердыев, вес 71 кг, проиграв полуфинальные поединки, заняв 5-е места. Радует прогресс гродненчанина С. Даурова, который первым завоевал олимпийскую лицензию на Игры-2016 г. в Рио-де-Жанейро. В других весовых категориях белорусы выступили ниже своих потенциальных возможностей, не попав в заветные шестерки, дающие олимпийские лицензии. В 2016 году будет проведено 3 лицензионных турнира, в которых примут участие наши борцы. Первый, Европейский турнир пройдет в Сербии, г. Зренянин 15–17 апреля, где будут разыграны по 2 лицензии в шести олимпийских категориях и затем азиатский турнир в Монголии, г. Улан-Батор 22–24 апреля и в Турции, г. Стамбул 6–8 мая, где обладатели 1–2–3-го мест получают заветный про-

пуск в Рио-де-Жанейро. В весовых категориях определены кандидаты для участия в этих турнирах. В весе 66 кг это ветеран команды, бронзовый призер Олимпийских игр в Пекине М. Семенов и МСМК Я. Кардаш. В весовой категории 75 кг будут готовиться МСМК А. Демьянович, В. Поленский и К. Килов. Тренерский состав будет пробовать на предстоящих турнирах в более тяжелой весовой категории 85 кг В. Сосуновского и призера чемпионата мира 2013 г. Дж. Гамзатова. В полутяжелой весовой категории нашу страну представит Т. Дейниченко и А. Грабовик из Гродно. И среди самых тяжелых борцов выступит И. Чугошвили.

Для успешной подготовки и завоевания лицензий на Олимпийские игры-2016 необходимо:

1. Планировать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы к апрелю/маю подвести кандидатов для участия в квалификационных турнирах к пику спортивной формы, учитывать опыт подготовки, где наши борцы ранее показали наивысшие результаты.

2. Провести трехэтапную подготовку с соотношением средств ОФП и СПФ – I этап – 70 % – 30 %, II этап – 50 % – 50 % и III этап 20 % – 80 %. На I этапе дать большой объем аэробной работы с тем, чтобы на этой базе совершенствовать скоростно-силовую выносливость на заключительном этапе подготовки.

3. Пересмотреть временные отрезки совершенствования технико-тактических действий в стойке и партере, резко увеличив время работы в стойке с нацеливанием на высокоамплитудные броски и переводы в партер.

4. Улучшить атакующие действия и защиты в партере. Уделить внимание на технику выполнения «заднего пояса» и переворотов накатом, изучив опыт российских коллег.

5. Команде необходим психолог и массажист для работы с командой в период подготовки и соревнований.

6. Подготовку к конкретному турниру вести с учетом регламента соревнований (в какое время начинаются соревнования, когда финалы и т. д.).

7. Иметь банк данных на вероятных соперников белорусских борцов на основе анализа протоколов соревнований и видеозаписей с целью моделирования подготовки.

8. К лицензионным турнирам разработать план восстановительных мероприятий и режим питания борцов между схватками в дневной части соревнований.

На наш взгляд, учет вышеперечисленных рекомендаций позволит успешно провести подготовку белорусских борцов для завоевания максимального количества олимпийских лицензий и достойно представить нашу страну на Олимпиаде 2016 года.

К ВОПРОСУ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер БССР,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Нижбицкий Н.Н., доцент,

БИП – институт правоведения,

Республика Беларусь

При подведении итогов выступления белорусских спортсменов на Лондонской олимпиаде 2012 г. было отмечено, что одной из причин недобора олимпийских медалей явилось слабое научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в сборных командах страны. Что касается греко-римской борьбы, то на Играх 2012 г. три белорусских борца в борьбе за бронзовые медали (А. Кикинев, Т. Дейниченко и И. Чугошвили) не выдержали огромного психологического накала олимпийского турнира и проиграли полуфинальные поединки. Впервые за много лет белорусские борцы греко-римского стиля оказались без медалей. Жестким были выводы белорусской федерации борьбы. Главный тренер команды Г.А. Сапунов был освобожден от занимаемой должности. Назначен новый главный тренер и тренерский совет. Кафедра спортивной борьбы предложила ряд мер по улучшению научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревнователь-