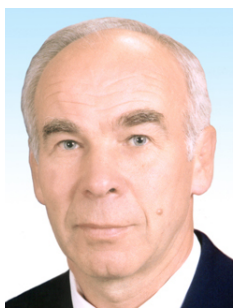


УДК 796.8+796.34.6

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ НАУЧНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К I ЕВРОПЕЙСКИМ ИГРАМ И ЛИЦЕНЗИОННОМУ ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2015 ГОДА



Максимович В.А. (фото), канд. пед. наук, профессор, Заслуженный тренер СССР и БССР

(Гродненский государственный университет им. Янки Купалы);

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер БССР

(Белорусский государственный университет физической культуры);

Лисовский С.Т.,

Варнель В.В.

(Гродненский государственный университет им. Янки Купалы)

В статье обозначена значимость чемпионатов мира, особенно в тех видах спорта, где разыгрывается наибольшее количество олимпийских лицензий. Раскрыты вопросы, обсуждаемые на конгрессе, проведенном под руководством нового избранного президента международной федерации «Объединенный мир борьбы» Ненадом Лаловичем.

Охарактеризована подготовка и дан подробный анализ подготовки и выступления сборных национальных команд по греко-римской, вольной и женской борьбе. Даны научно обоснованные рекомендации для успешной подготовки к XXXI летним Олимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро.

Ключевые слова: Олимпийские игры, греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба.

CONCEPTUAL SCIENTIFIC AND ANALYTICAL APPROACHES RECOMMENDED FOR SUCCESSFUL PREPARATION OF THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS FOR THE 1st EUROPEAN GAMES AND LICENSED WORLD CUP 2015

The article outlines the importance of World Championships especially in those sports where the majority of Olympic licenses are being drawn. Issues discussed at the Congress held under the leadership of the new President of the International Federation United World Wrestling Nenad Lalovic are disclosed.

A detailed analysis of the training process and performance of the national teams in Greco-Roman, freestyle and female wrestling is presented. Scientifically substantiated recommendations for successful preparation for the XXXI Summer Olympic Games 2016 in Rio de Janeiro are made.

Keywords: Olympic Games, Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, women's wrestling.

Во всех видах спорта главным стартом года (за исключением Олимпийских игр) является чемпионат мира. К этому кворуму тщательно готовятся национальные команды всех континентов. Используются самые современные методики учебно-тренировочного и соревновательного процессов, основанные на передовых научных достижениях в области физиологии, биологии, психологии, педагогики, фармакологии с внедрением научно-технического прогресса. В связи с этим весьма актуальным в спорте высших достижений является высказывание выдающегося математика Эйнштейна «Бессмысленно делать то же самое и ждать результатов».

Накануне чемпионата мира 2015 года в г. Ташкенте 7 сентября состоялся конгресс, на котором был рассмотрен ряд эпохальных вопросов.

Международной федерацией объединенных стилей борьбы (FILA) было принято новое назва-

ние организации – «Объединенный мир борьбы» (United World Wrestling – UWW). Президентом UWW был переизбран серб Ненад Лалович. Эти и другие решения конгресса Ненад Лалович подытожил в интервью WRESTRUS.RU.

– Прежде всего, я хочу поблагодарить Узбекистан и президента федерации спортивной борьбы этой страны Салима Абдувалиевича за отличные условия для проведения конгресса, – подчеркнул Ненад Лалович. – Раньше здесь проходили торговые караваны, а сейчас Узбекистан стал перекрестком борцовских путей. Сегодняшний конгресс, без преувеличения, стал историческим для мировой борьбы. Мы получили новое имя – Объединенный мир борьбы, новую конституцию в новый план развития.

– Я благодарен делегатам за оказанное доверие. Для меня это большая честь и ответственность. Ровно год назад на сессии МОК в Буэнос-Айресе выиграна схватка за олимпийское будущее спортивной борьбы. Эта победа всего борцовского сообщества, каждый внес в нее свою лепту. Но на конгрессе я подчеркнул, что борьба сохранила место в программе Олимпийских игр 2020 и 2024 году. Наша цель – навсегда вернуть борьбу в число основных видов олимпийской программы, сформировать из нее современный продукт, который будет интересен молодежи и медиа. Мы должны довести начатые реформы до конца.

Базовые изменения всей структуры организации и алгоритмов принятия решений были утверждены в мае прошлого года на внеочередном конгрессе в Москве. Сегодня в Ташкенте были зафиксированы новые правила и весовые категории, которые тестировались на соревнованиях в течение года. Также есть изменения, связанные с новыми маркетинговыми и обучающими программами, усилению борьбы с допингом (дисквалификация до 4 лет), введению финансовой компенсации за переход борца в другую страну и другие нюансы.

В состав Бюро UWW были переизбраны Михаил Мамаишвили, Ахрол Рузиев и Цено Ценов. Новыми членами стали Педро Гама Фильо, Карл-Мартин Дитман, Хидеакия Томияма и Марина Де Буссоло Пелликоне. Каждый из них внес огромный вклад в кампанию по сохранению борьбы в олимпийской программе. А набранные голоса стали признанием их роли в борцовском сообществе и доверием к их профессионализму.

В Ташкентском чемпионате мира по вольной, женской и греко-римской борьбе 692 участника разыграли 24 комплекта наград (96 медалей).

Вольную борьбу представили 245 спортсменов из 60 стран, женскую борьбу – 186 спортсменок из 49 стран и греко-римскую – 261 борец из 56 стран.

В каждом стиле борьбы в 8 весовых категориях разыгрывалось 32 медали.

Традиционно в греко-римской борьбе доминировали борцы Европейского континента (таблица 1.).

Таблица 1. – Страны, принявшие участие и завоевавшие медали на чемпионате мира 2014 года в г. Ташкенте по греко-римской борьбе

Название страны	Весовые категории								Кол-во медалей	Кол-во очков	Место
	59 кг	66 кг	71 кг	75 кг	80 кг	85 кг	98 кг	130 кг			
Иран	10	9	8		4		8	3	4	42	1
Россия	9		10		9			8	4	36	2
Турция			9		8		8	9	4	34	3
Азербайджан	1	6	8	8			9		3	32	4
Германия		6			3	6	9	6	1	30	5
Венгрия		8	1		10	8	1		3	28	6
Армения		2	6	10			10		2	28	7
Швеция					8	6		4	1	18	8
Беларусь			6			4	6		–	16	9
Куба	6							10	1	16	10
Греция				9	6				1	15	11
США	6			8					1	14	12
Грузия		4		6		1		1	–	12	13
Япония		3		6		3			–	12	14
Болгария				1			4	6	–	11	15
Эстония								3	8	1	16
Украина				2		8			1	10	17
Сербия		10							1	10	18
Франция						10			1	10	19
Литва		8			1				1	9	20
Румыния			2				6		–	8	21
Норвегия	8								1	8	22
Узбекистан	8								1	8	23
Польша					6				–	6	24
Египет	4					2			–	6	25
Казахстан			3					2	–	5	26
КНР	3	1							–	4	27
Индия				4					–	4	28
Туркменистан			4						–	4	29
Мексика				3					–	3	30
Южная Корея	2								–	2	31
Финляндия							2		–	2	32
Швейцария					2				–	2	33
Израиль									–	0	34–56
Эквадор									–	0	34–56
Индонезия									–	0	34–56
Киргизия									–	0	34–56
Испания									–	0	34–56
Марокко									–	0	34–56
Молдова									–	0	34–56
Дания									–	0	34–56
Чехия									–	0	34–56
Италия									–	0	34–56
Австрия									–	0	34–56

Продолжение таблицы 1

Название страны	Весовые категории								Кол-во медалей	Кол-во очков	Место
	59 кг	66 кг	71 кг	75 кг	80 кг	85 кг	98 кг	130 кг			
Португалия									–	0	34–56
Таджикистан									–	0	34–56
Словакия									–	0	34–56
Гуам									–	0	34–56
Латвия									–	0	34–56
Греция									–	0	34–56
Палау									–	0	34–56
Аргентина									–	0	34–56
Венесуэла									–	0	34–56
Словения									–	0	34–56
Тунис									–	0	34–56
Австралия									–	0	34–56

Примечание: за 1-е место начислялось 10 очков, за 2-е – 9, 3-е – 8, 5-е – 6, 7-е – 4, 8-е – 3, 9-е – 2 и за 10-е место – 1 очко.

Из 32 разыгрываемых медалей европейцы завоевали 25 (78,1 %), Азия – 5 (15,6 %), Америка – 2 (6,3 %) (рисунок 1.).

Чемпионат мира-2014

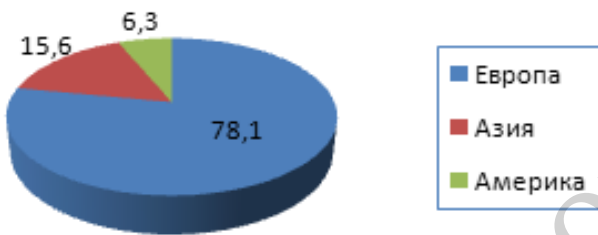


Рисунок 1. – Распределение медалей среди континентов на чемпионате мира-2014 по греко-римской борьбе в Ташкенте

Сопоставляя результаты чемпионата мира 2013 года в Будапеште (рисунок 2.) прослеживается значительное усиление позиций европейских «классиков» [1].

Чемпионат мира-2013

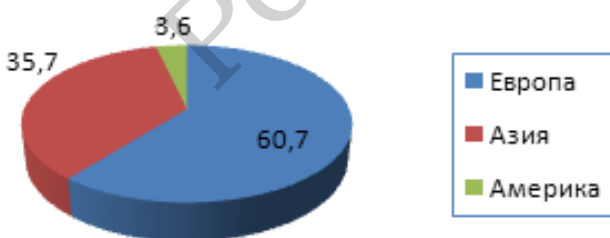


Рисунок 2. – Распределение медалей среди континентов на чемпионате мира-2013 по греко-римской борьбе в Будапеште

Стабильное превосходство европейских борцов греко-римского стиля отмечалось и на XXIX Олимпийских играх 2008 года в Пекине и Олимпийских играх 2012 года в Лондоне (рисунок 3.,4.) [1, 2, 3].

XXIX Олимпийские игры-2008

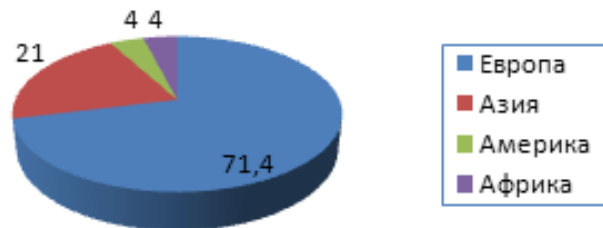


Рисунок 3. – Распределение медалей среди континентов на XXIX Олимпийских играх 2008 года по греко-римской борьбе

XXX Олимпийские игры

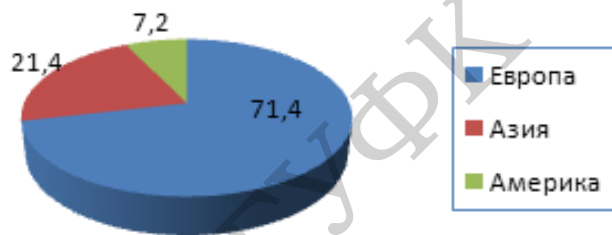


Рисунок 4. – Распределение медалей среди континентов на XXX Олимпийских играх 2012 года по греко-римской борьбе

Исходя из вышеизложенного следует изменить подходы к разыгрываемым олимпийским лицензиям на континентальных турнирах 2016 года, при этом увеличив на одну лицензию участникам европейского отбора, который пройдет 15–17 апреля 2016 года в г. Зреньянине (Сербия), что даст более объективный отбор сильнейших борцов на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро.

Впервые на чемпионате мира в г. Ташкенте проведен анализ среди континентов по вольной и женской борьбе. В вольной, как и в греко-римской, борьбе прослеживается преимущество борцов Европейского континента. Ими завоевано 22 медали (66,7 %).

На втором месте в отличие от греко-римской борьбы закрепились борцы Американского континента (6 медалей – 18,7 %). Азиатский континент, завоевав 4 медали (12,5 %), остался на третьем месте (рисунок 5.).

Чемпионат мира-2014 по вольной борьбе

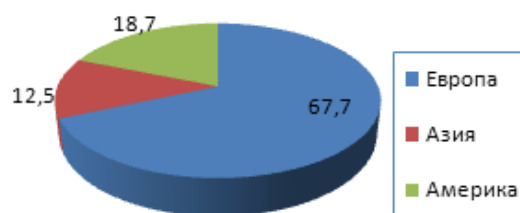


Рисунок 5. – Распределение медалей среди континентов на чемпионате мира-2014 по вольной борьбе в Ташкенте

В женской борьбе медали распределились более равномерно. Европейский континент с 17 медалями (53,2 %) остался лидером, а Азиатский континент, выиграв 10 медалей (31,2 %), уверенно отстоял второе место. Представители Американского континента, завоевав 5 медалей (15,6 %), остались на третьем месте (рисунок 6).

Чемпионат мира-2014 по вольной борьбе

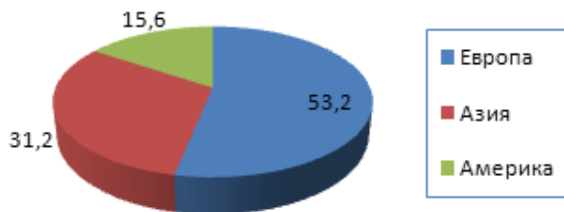


Рисунок 6. – Распределение медалей среди континентов на чемпионате мира-2014 по женской борьбе в Ташкенте

Анализируя Ташкентский чемпионат мира, следует отметить, что в греко-римской борьбе лидирующие позиции сохранили за собой традиционно сильные национальные сборные команды России, Ирана, Турции, Азербайджана, Армении, Венгрии, Грузии, Украины, Казахстана. В этих командах в каждой весовой категории спортсменам по силам войти в шестерку сильнейших и завоевать олимпийскую лицензию. Как показывает практика, при создаваемой конкуренции, представители 25 стран будут конкурировать на завоевание лицензий.

В вольной борьбе Беларусь заняла 7-е место, завоевав 2 бронзовые медали и 2 5-х места, что дает положительные предпосылки на выступление в чемпионате мира в Лас-Вегасе. Примерно, как и в греко-римской борьбе, ведущими борцовскими державами являются Россия, Иран, Турция, Азербайджан, Грузия, а также Куба, Монголия, Япония, США.

По сравнению с греко-римской и вольной борьбой в женской борьбе несколько иное распределе-

ние сил. Бесспорным лидером является сборная команда Японии, завоевав 5 золотых и 1 серебряную медаль, продемонстрировав явное превосходство над сильными командами России, Америки, Украины, Швеции, Монголии, Азербайджана, Канады, Польши, Северной Кореи.

Представительницы этих стран команд в основном и будут оспаривать право на участие в XXXI Олимпийских играх.

Белорусские спортсменки с 1 бронзовой медалью заняли 13-е место. Это место явно не соответствует силам нашей женской команды, у которой есть достаточно большой неиспользованный потенциал, в чем глубоко убежден тренерский корпус.

«Классики» Республики Беларусь на Ташкентском чемпионате мира остались без медалей. Только три спортсмена попали в десятку сильнейших и дали зачетные очки команде. Близки к медалям были Александр Демьянович (71 кг), который в упорной борьбе за бронзу проиграл Мурсалиеву из Азербайджана, и занял 5-е место и Александр Грабовик (98 кг). В первом поединке, выполнив 2 броска (задний пояс), А. Грабовик выиграл у литовского борца Ладинойтиса. Второй поединок с борцом из Казахстана сложился более трудно. Прогрывая 2 балла, выполняя свой коронный прием в паре, Александр функционально и психологически мобилизовал все резервы организма и переломил ход поединка. В третьем поединке в упорной борьбе Александр Грабовик уступил лидеру в этом весе Алексосяну из Армении, который вышел в финал и дал право нашему борцу бороться в утешительном поединке с венгром. Грабовик выиграл со счетом 6:0, выполнил два переворота накатом в партере и заработав 2 балла в стойке (за выходы соперника за ковер). Встречу за бронзовую медаль проиграл иранцу, олимпийскому чемпиону, со счетом 4:1 и занял 5-е место.

Таблица 2. – Анализ технико-тактического мастерства сборной команды Республики Беларусь на чемпионате мира 2014 года по греко-римской борьбе в Ташкенте

Фамилия, имя	Весовая категория	Кол-во схваток			Кол-во выигранных баллов		Кол-во проигранных баллов		Кол-во предупреждений		Кол-во участников в весе	Занятое место
		Проведенных	Выигранных	Проигранных	В стойке	В партере	В стойке	В партере	Выигранных	Проигранных		
1. Кажарский Максим	59	1	–	1	–	2	1	–	1	3	36	28
2. Кардаш Ярослав	66	2	1	1	8	9	6	5	1	2	38	12
3. Демьянович Александр	71	4	3	2	12	11	9	4	–	1	30	5
4. Поленский Валерий	75	2	1	1	2	5	3	–	2	2	39	11
5. Сосуновский Виктор	80	1	–	1	–	–	–	–	–	2	29	22
6. Гамзатов Джавид	85	4	3	1	6	2	4	4	2	3	36	7
7. Грабовик Александр	98	4	3	2	8	12	5	2	6	3	30	5
8. Грищенко Кирилл	130	1	–	1	–	–	–	–	1	2	23	19
Итого		19	11	10	36	41	28	15	13	18	261	

Тренерский коллектив не без оснований рассчитывал на успешное выступление призера чемпионата мира 2013 года Джавида Гамзатова (85 кг). Первые три победы над достаточно опытными борцами Тюрстадом (Норвегия), Токтогоновым (Кыргызстан), Каримфаром (Иран) Джавид одержал уверенно. Четвертый поединок в упорной борьбе уступил неоднократно призёру чемпионата мира и Европы хорвату Жуга, выбыл из борьбы и занял 7-е место. В итоге команда белорусских классиков заняла 9-е общекомандное место. Традиционный анализ технико-тактического мастерства команды (восьми участников) подробно отражен в таблице 2.

Бесценным исследовательским материалом для внедрения в практическую деятельность учебно-тренировочного и соревновательного процесса является анализ шести чемпионатов мира, XXIX (2008 год) и XXX (2012) Олимпийских игр и двух чемпионатов Европы (таблица 3.) [1, 2, 3, 4].

Показатели таблицы отражают определенную динамику роста выполнения технических действий в стойке по сравнению с партером, который составил 45,1 % в стойке к 54,9 % в партере, что вполне соответствует современным правилам соревнований.

В то же время прослеживается отрицательная динамика выигранных и проигранных технических действий в партере. Практика показывает, что на современном этапе без уверенной, чистой, полной защиты в партере на успешное выступление, завоевание медали на столь высоких кворумах, которые охарактеризованы в таблице 2., рассчитывать не следует.

Отрицательный баланс выигранных и проигранных предупреждений за пассивное введение борьбы констатирует недостаточную общую и специальную физическую подготовку у большинства членов национальной сборной команды страны [5, 6, 7, 8].

Традиционно после чемпионата мира состоялся расширенный президиум общественного объединения «Белорусская федерация борьбы», на котором подводились итоги выступления трех стилей борьбы. Главный тренер страны по вольной борьбе, олимпийский чемпион Анатолий Белоглазов констатировал успешное выступление «вольников» (2 бронзовые медали, 2 5-х места и 7-е общекомандное место), что подтверждает оптимизм тренера. Естественно, и результат их выступления был оценен как положительный.

Таблица 3. – Сводные данные технико-тактического мастерства сборной команды Республики Беларусь на чемпионатах Европы и мира 2007 г. XXIX Олимпийских игр в Пекине 2008 г. и XXX Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне, чемпионатах мира 2009 г. в Хёнинге (Дания), 2010 г. в Москве (Россия), 2011 г. в Стамбуле (Турция), 2013 г. в Будапеште (Венгрия), 2014 г. в Ташкенте (Узбекистан) и чемпионате Европы 2014 г. в Вантаа (Финляндия) по греко-римской борьбе

Название старта	Кол-во схваток			Кол-во выигранных баллов		Кол-во проигранных баллов		Кол-во предупреждений		Кол-во выходов за ковер		Общekomандное место
	Проведенных	Выигранных	Проигранных	В стойке	В партере	В стойке	В партере	Выигранных	Проигранных	Выигранных	Проигранных	
Чемпионат Европы 2007 г.	13	5	8	12	16	6	57	–	9	–	1	15
Чемпионат мира 2007 г. в Баку (Азербайджан)	16	7	9	7	40	5	50	–	–	3	4	16
XXIX Олимпийские игры 2008 г. в Пекине (Китай)	12	6	6	3	35	–	40	–	2	–	–	12
XXX Олимпийские игры 2012 г. в Лондоне (Великобритания)	14	5	9	0	22	6	24	3	6	2	3	17
Чемпионат мира 2009 г. в Хёнинге (Дания)	14	8	6	11	32	11	18	1	4	1	6	12
Чемпионат мира 2010 г. в Москве (Россия)	13	6	7	13	19	5	28	–	–	–	1	19
Чемпионат мира 2011 г. в Стамбуле (Турция)	24	18	6	19	39	13	17	4	6	4	6	4
Чемпионат мира 2013 г. в Будапеште (Венгрия)	14	7	7	17	23	11	12	5	17	3	12	18
Чемпионат Европы 2014 г. в Вантаа (Финляндия)	18	10	8	38	41	30	19	20	12	8	2	10
Чемпионат мира 2014 г. в Ташкенте (Узбекистан)	21	11	10	36	41	28	15	13	18	–	–	9
ИТОГО	159	83	76	155	307	115	280	56	74У	21	25	–

Сборную команду представительниц прекрасного пола второй олимпийский цикл готовил и представлял на чемпионате главный тренер Олег Яковлевич Райхлин.

Умело, подробно характеризуя подготовку и выступление каждой участницы, он выразил уверенность, что 1 бронзовая медаль, одно 7-е и одно 9-е место не отражают в полной мере возможности команды. Называя объективные и субъективные причины результатов выступления, главный тренер обрисовал положительную перспективу подготовки к предстоящим ответственным стартам. Наряду с достаточно серьезными замечаниями членов президиума федерации в адрес главного тренера, выступление женской команды было признано удовлетворительным.

«Греко-римляне» на чемпионате в Ташкенте, заняв 9-е место, остались без медали. Выслушав отчет главного тренера, олимпийского чемпиона Камандара Буфали Оглы Маджидова, председатель федерации Юрий Александрович Чиж охарактеризовал подготовку и выступление белорусских «классиков» неудовлетворительным. Это мнение поддержали все члены федерации. Главный тренер национальной сборной команды страны подал в отставку. На почетное, весьма ответственное, место была рекомендована кандидатура трехкратного призера чемпионатов Европы, двукратного участника Олимпийских игр Игоря Анатольевича Петренко. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь поддержало предложение федерации и с ноября 2014 года главным тренером национальной сборной команды Республики Беларусь назначен И. А. Петренко.

Систематический, углубленный, научно обоснованный анализ основных стартов двух последних олимпийских циклов, в которых принимают участие все ведущие борцовские державы планеты, позволяет сделать определенные выводы и представить рекомендации для реструктуризации континентальных и международных федераций, совершенствовании учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

1. Изменить систему жеребьевки на взвешивании. Придать процедуре прозрачный, торжественный, праздничный статус с представлением спортсмена с его регалиями. Каждый борец сам должен определять свой порядковый номер в протоколе взвешивания, а не программа, заложенная в компьютере.

2. Изменить форму одежды (спортивное трико) борца. Вернуться к бывшему крою, который в полной мере отражает атлетическое телосложение борца.

3. Пересмотреть распределение олимпийских лицензий на континентальных отборочных турнирах. Европейскому турниру выделить три лицензии в каждой весовой категории. Обоснованием тому является то, что на Олимпийских играх и чемпиона-

тах мира европейцы завоевывают более 70 % разыгрываемых медалей.

4. Найти компромиссное решение с телеканалом Евроспорт для трансляции чемпионатов континентов, мира, Олимпийских игр, Кубков мира и наций, а также турниров серии Гран-при.

5. Международным турнирам серии Гран-при придать статус этапов Кубка мира.

6. Тренерскому составу наладить еще более тесную связь с научной бригадой, которой необходимо освоить специфику вида спорта и давать экспресс-информацию о функциональном и психологическом состоянии каждого члена национальной сборной команды.

7. Белорусскому университету физической культуры совместно с РНПЦ спорта и региональными УВО ежегодно проводить научно-практическую конференцию с привлечением ученых и ведущих тренеров-преподавателей ближнего и дальнего зарубежья с последующим изданием сборника статей.

8. Выйти с предложением в Министерство образования о введении третьего урока (борьбы) в средних школах (на примере России).

9. Рекомендовать областным управлениям физической культуры, спорта и туризма заслушивать вопрос развития борьбы на региональных коллегиях с участием главных и старших тренеров и преподавателей федерации борьбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максимович, В. А. Анализ XXIX Олимпийских игр и перспективы подготовки к XXX Олимпийским играм в Лондоне по греко-римской борьбе / В. А. Максимович, В. С. Ивко // Мир спорта. – 2008. – № 4 (33). – С. 8–17.
2. Максимович, В. А. Сравнительная характеристика результатов участия национальной сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе на XXX летних Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне и инновационные подходы в подготовке к XXIX летним Олимпийским играм 2016 г. в Рио-Де-Жанейро / В. А. Максимович, В. С. Ивко, С. К. Городилин // Мир спорта. – 2013. – № 3 (52). – С. 17–21.
3. Максимович, В. А. Стратегия подготовки национальной сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе к XXX летним Олимпийским играм в Лондоне на основе анализа чемпионатов Европы и мира прошедшего олимпийского цикла / В. А. Максимович, В. С. Ивко, С. К. Городилин // Мир спорта. – 2012. – № 2 (47). – С. 7–16.
4. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин и др. – Новосибирск, 2005. – С. 108–166.
5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
6. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки: учебно-метод пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2012. – 278 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Якубович, С. К. Об инерционной составляющей силовой нагрузки при выполнении упражнений скоростно-силового характера / С. К. Якубович // Мир спорта. – 2013. – № 3 (52). – С. 22–25.

11.08.2015