

жание высокой работоспособности. Борьбой для достижения спортивных результатов занимается при имеющейся возможности незначительная часть выпускников в начале трудовой деятельности. Свое физическое состояние оценили как удовлетворительное 19,2 %, хорошее – 65,5 % и отличное – 15,3 % респондентов. Почти все они отмечают положительное влияние занятий борьбой на свое здоровье и работоспособность (в среднем – 93 %). Более значимый этот показатель у тех, кто имеет стаж работы более 10 лет (96,2 %). Автор связывает это с кумулятивным эффектом занятий спортом (спортивной борьбой). Из личных бесед с анкетизируемыми выявлено, что негативные последствия полученных в соревновательной деятельности травм спортсменами более высоких разрядов (первый и выше), успешно преодолеваются в дальнейшем посредством занятий борьбой (другими видами спорта) с меньшей, по сравнению с тренировочной, интенсивностью.

В заключение отметим, что методика преподавания в вузе должна строиться не на шаблонных формах и методах педагогической деятельности, а на гуманистической ориентации на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого учащегося, его интересы и способности. В этих условиях, учитывая популярность единоборств в молодежной среде, использование тренировочных средств спортивной борьбы будет выступать как фактор мотивации студентов к занятиям культурой физической, рассматривая ее как составляющую общей культуры личности.

1. Игуменов, В.М. Изучение профессиональной работоспособности студентов ИФК, специализирующихся в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, В.Л. Дементьев, П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1 – С. 46–47.

2. Греко-римская борьба / И.И. Иванов [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

3. Греховодов, В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В.А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2005/ – №4 – С. 63.

4. Коджаспиров, Ю.Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Сытник, Е.Я. Крупеник // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6 – С. 41–43.

## **БЕЛОРУССКИЕ БОРЦЫ ГРЕКО-РИМСКОГО И ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

*Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор, Шахлай А.М., д-р пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Белорусские борцы греко-римского и вольного стиля имеют многолетние традиции успешного выступления на самых крупных спортивных соревнованиях. Они с успехом выступали в составе сборной команды СССР на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. При этом следует учитывать, что попасть в сборную Советского Союза при тогдашней конкуренции было весьма трудно. Это удавалось только борцам, обладающим высочайшим спортивным мастерством. Особенно острая и жесткая конкуренция была при отборе в олимпийскую сборную команду СССР. Ведь Олимпийские игры, которые проводятся раз в четыре года, по своему накалу, бескомпромиссной борьбе отличаются от мировых и европейских чемпионатов. Эти комплексные соревнования привлекают спортсменов всей планеты и большая честь – быть участником этого мирового форума, а атлеты, завоевавшие медали, являются гордостью нации.

Поэтому многим белорусским борцам, несмотря на то, что они обладали высокими европейскими и мировыми титулами, не всегда удавалось пробиться в советскую олимпийскую команду.

Белорусские борцы греко-римского и вольного стиля на Олимпиадах в составе сборных Советского Союза завоевали 5 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Впервые белорусские борцы греко-римского стиля О. Караваев и Н. Чучалов выступили в составе сборной команды СССР на XVII Олимпийских играх в Риме. О. Караваев, один из первых в истории белорусского спорта, стал победителем Олимпийских игр, а Н. Чучалов занял 5-е место.

В 1972 году на XX Олимпийских играх в Мюнхене выступил будущий чемпион мира 1991 г. В. Зубков, но в призовую тройку не попал.

В 1980 г. в Москве на играх XXII Олимпиады был близок к завоеванию золотой награды И. Каньгин, но в финальном поединке в упорной борьбе уступил венгерскому спортсмену. Целая группа белорусских борцов претендовала на участие в 1984 г. на XXIII Олимпийских играх в Лос-Анджелесе. Однако советские спортсмены, как известно, на Олимпиаду в Америку не поехали, а приняли участие в альтернативных соревнованиях «Дружба». Три белорусских борца в этих соревнованиях выиграли золотые медали – К. Маджидов, М. Прокудин и И. Каньгин (греко-римская борьба). Участвуя же они в Олимпиаде-84, без сомнения, были бы обладателями медалей самой высокой пробы. Кстати, та же участь постигла белорусских спортсменов М. Мерманишвили (вольная борьба) и В. Песняка (дзюдо).

В 1988 г. на XXIV Олимпийских играх в Сеуле с блеском выступил белорусский борец К. Маджидов, завоевавший золотую медаль, а А. Шестаков занял 7-е место.

В 1992 г. в Барселоне в составе сборной команды СНГ выступал С. Демяшкевич и был удостоен бронзовой награды.

Борцы вольного стиля также вписали яркую страницу в историю белорусского спорта. Легендарный А. Медведь трижды побеждал на Олимпийских играх – 1964 г. (Токио), 1968 г. (Монреаль), 1972 г. (Мюнхен).

В 1992 г. в составе команды СНГ выступали на XXV Олимпийских играх в Барселоне А. Смаль, завоевавший серебряную, и В. Оруджев – бронзовую медали.

В 1996 г. на Олимпийских играх в Атланте впервые в своей истории национальные команды Республики Беларусь выступили самостоятельно. Знаменательно, что этот дебют совпал со 100-летием Олимпийских игр современности. Лицензии на Олимпиаду-96 завоевали 8 борцов греко-римского и 7 – вольного стиля. Следует отметить, что дебют состоялся весьма успешный. «Греко-римляне» завоевали 3 олимпийские награды, «вольники» – одну. Первым белорусским спортсменом, завоевавшим медаль, был А. Павлов, удостоенный серебряной награды. Медаль такого же достоинства у С. Лиштвана и бронзовая награда у В. Цилента. У «греко-римлян» также два четвертых места – у «играющего» тренера К. Маджидова и А. Сидоренко. В неофициальном командном зачете у белорусских борцов греко-римского стиля было третье место. Среди борцов вольного стиля отличился А. Медведев, завоевавший серебряную медаль в тяжелой весовой категории.

В 2000 году на XXVII Олимпийских играх в Сиднее бронзовую медаль в тяжелой весовой категории завоевал Д. Дебелка. Он уступил только легендарному российскому спортсмену – трехкратному олимпийскому чемпиону А. Карелину. Бронзовый призер Олимпиады 1996 г. В. Циленть занял пятое место.

На XXVIII Олимпийских играх в 2004 году отличился В. Макаренко, который в упорном поединке за бронзовую медаль оказался сильнее двукратного олимпийского чемпиона Ерликая (Турция). Не остались без награды белорусские борцы греко-римского стиля и на XXIX Олимпийских играх в Пекине, где бронзовую медаль, проявив высокие бойцовские качества, завоевал М. Семенов. На пятой позиции О. Михалович. На этой же Олимпиаде среди борцов вольного стиля отличился М. Гайдаров, ставший бронзовым призером.

Белорусская национальная команда по греко-римской борьбе выступает только на четвертой Олимпиаде и на каждой из них были завоеваны медали. На Олимпийских играх в Атланте – 3, Сиднее – 1, Афинах – 1, Пекине – 1. Кроме нашей республики такого успеха достигли только представители еще 5 стран – Россия, Корея, США, Куба, Швеция.

Белорусские борцы греко-римского стиля на четырех последних Олимпийских играх по количественному показателю находятся на 4–5 позиции среди более чем 160 стран, входящих в Международную федерацию борьбы. Впереди только Россия – 15, США – 8, Куба – 7. Турция и Беларусь – по 6 медалей. Интересно отметить, что обладателями медалей стали в Атланте – 16, в Сиднее – 14, Афинах – 16 и Пекине – 20 государств.

В составе национальной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе в четырех Олимпийских играх принимали участие 23 борца. Они провели 77 схваток и в 40 одержали победы, завоевав 6 медалей (таблица).

Таблица – Анализ выступления белорусских борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх

Наименование	Количество									
	весовых категорий	разыгрываемых медалей	завоеванных лицензий	схваток	побед	поражений	Медали			всего
							золотых	серебряных	бронзовых	
XXVI Олимпийские игры в Атланте-1996	10	30	8	33	20	13	–	2	1	3
XXVII Олимпийские игры в Сиднее-2000	8	24	7	21	9	12	–	–	1	1
XXVIII Олимпийские игры в Афинах-2004	7	28	4	11	5	6	–	–	1	1
XXIX Олимпийские игры в Пекине-2008	7	28	4	12	6	6	–	–	1	1
Итого:	–	–	23	77	40	37	–	2	4	6

Следует учесть, что в 2004 году было уменьшено количество весовых категорий до 7 и в каждой весовой категории за третье место два борца награждались бронзовыми медалями.

Олимпийские игры в Пекине-2008 показали, что конкуренция на этом крупнейшем международном форуме с каждым четырехлетием возрастает и становится более жесткой и бескомпромиссной. Поэтому возникает необходимость дальнейшего совершенствования методики подготовки спортсменов.

Необходимость пересмотра некоторых средств и методов тренировки в видах спортивной борьбы обусловлена введением изменений в правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.

Белорусским борцам необходимо повысить уровень психологической надежности за счет оптимизации соревновательной практики и создания экстремальных условий в тренировочном процессе, формирования высокого уровня самостоятельности в решении поставленных задач. Следует находить эффективные средства и методы индивидуальной подготовки борцов.

Для совершенствования методики подготовки борцов высокого класса необходимо обратить внимание на следующие моменты:

– стремление к достижению высоких результатов, прежде всего, за счет повышения коэффициента полезного действия того потенциала, который у спортсмена имеется.

Большое внимание следует уделять скоростно-силовой выносливости, но усилия тренеров и спортсменов следует направлять, прежде всего, не на повышение силы, а на способность спортсменов перенести это качество в основные движения своего вида спорта.

Необходимо направить усилия спортсмена на выработку умения максимально концентрировать энергию и все силы в необходимый момент.

## **К ВОПРОСУ О СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

*Рукавицын Д.Б., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
Республика Беларусь

Проблема силовой подготовки борцов продолжает являться актуальной во всех видах спортивной борьбы, поэтому специалисты, тренеры, ученые продолжают работать над совершенствованием тренажеров и устройств для развития силовых качеств различных групп мышц, тела и конечностей борцов [2].

Ученые продолжают разрабатывать методы исследования показателей силовых характеристик борцов, проводить исследования, направленные на повышение эффективности предлагаемых методик развития силы. При этом практикуемые методы в основном направлены на все большее повышение силы мышц.

Среди тренеров распространено мнение о том, что чем выше уровень развития физической силы, тем лучше показатели спортсменов в соревнованиях. По нашему мнению, это утверждение часто бывает ошибочным.

Известно, что чем больше спортсмен повышает физическую силу, тем ниже у него показатели гибкости, зачастую уменьшается скорость выполнения движения и уменьшаются показатели ловкости поэтому для каждого вида спорта с учетом индивидуальности спортсмена необходим поиск оптимальных силовых характеристик тех или иных групп мышц. Но для того, чтобы успешно проводить технические действия в спортивной борьбе, не обязательно обладать сверхвысокими показателями силы. Для ведения успешных поединков в спортивной борьбе необходимо иметь показатели силовых характеристик, по значению близкие к оптимальным. Перед специалистами возникает вопрос определения оптимальных силовых показателей мышц спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

Определить индивидуальные показатели силы можно не только опытным путем, но и расчетными биомеханическими методами. С этой целью нами применялся метод биомеханического моделирования для расчета оптимальной силы рук в спортивной борьбе, который основывается на принципе применения моделей «борец А – борец Б» (А.А. Новиков и др.) [1] (рисунок 1).

Исходя из принципов биомеханики мы определяли силу рук  $F$ , необходимую борцу для проведения приема «иппон сеоз наге» способом заведения в своей весовой категории при угловой скорости вращения  $\omega$  системы «борец А – борец Б».

Расчет производился согласно формуле:  $F = f(G, l, \sin \alpha, \omega)$ .