

2. В процессе развития скоростно-силовых способностей в спортивных танцах на льду необходимо оптимально сочетать различные средства и методы тренировки, при этом стараясь избежать перетренированности фигуристов перед соревнованиями и сделать тренировочный процесс более управляемым за счет контроля тренировочных нагрузок, их своевременной коррекции в зависимости от состояния спортсмена.

3. В ходе проведенных исследований среди фигуристов-танцоров отмечено, что предложенный комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых способностей оказывает положительное воздействие на физическую подготовленность. Анализ полученных количественных данных позволил выявить качественные изменения в уровне скоростно-силовой подготовленности.

1. Абсалямова, И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: методическая разработка для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК / И. В. Абсалямова. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 13 с.

2. Войнова, С. Е. Особенности развития специальной выносливости в спортивных танцах на льду / С. Е. Войнова, М. Е. Войнов, М. М. Войнова // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сборник научных трудов – СПб.: БПА, 2013. – С. 27–31.

3. Володенкова, Л. И. Система контроля за различными сторонами подготовленности фигуристов / Л. И. Володенкова, М. П. Ступень // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 1. – С. 33–36.

4. Кугаевский, С. А. Инновационные пути совершенствования специальной выносливости фигуристов в соревновательном периоде / С. А. Кугаевский // Физическое воспитание спортсменов. – 2013. – № 4. – С. 51–54.

5. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

6. Фигурное катание на коньках: программа для специализированных учеб.-спорт. учреждений и училищ олимпийского резерва / Н. А. Парамонова [и др.]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2008. – 127 с.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 2017 ГОДА

**Ивко В.С.**, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
**Нижбицкий Н.Н.**, доцент,  
БИП – институт правоведения,  
Республика Беларусь

Первый официальный старт в послеолимпийском году приняли сильнейшие «греко-римляне» Республики Беларусь 20–21 января 2017 года во Дворце спорта г. Лиды. В турнире участвовали 110 борцов из шести областей и города Минска. В восьми весовых категориях участвовали (таблица 1):

Таблица 1 – Количество спортсменов в весовых категориях и квалификация борцов

№	Весовая категория	Количество участников	Квалификация борцов
1	59 кг	9	МСМК 1; МС 4; КМС 4
2	66 кг	19	ЗМС 1; МСМК 2; МС 9; КМС 7
3	71 кг	22	МСМК 1; МС 12; КМС 9
4	75 кг	9	МСМК 2; МС 3; КМС 4
5	80 кг	20	МСМК 1; МС 13; КМС 6
6	85 кг	8	ЗМС 1; МСМК –; МС 7; КМС –
7	98 кг	14	ЗМС 1; МСМК 1; МС 9; КМС 3
8	130 кг	9	МСМК 2; МС 5; КМС 2
	Всего:	110	ЗМС – 3; МСМК – 10; МС – 62; КМС 35

Международная Ассоциация «Объединенный мир борьбы» проводит большую организационную работу по повышению зрелищности, динамичности, высокотехничности и виртуозности борцов греко-римского стиля для того, чтобы этот древний вид спорта остался в программе современных Олимпийских игр. Поэтому для соответствия олимпийским идеалам Ассоциация с 1997 года меняла 12 раз правила соревнований. Вносились новшества во временные параметры схваток, изменялась оценка технических действий, был взят курс на оснащение технического мастерства борцов высокоамплитудными приемами, которые восхищают зрителей, судей, тренеров.

Изменялась трактовка активности и пассивности в схватках, изменялись положения борцов для продолжения поединков после объявления предупреждений и замечаний и др. После Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро судейская комиссия Ассоциации «Объединенный мир борьбы» внесла коррективы в утвержденные правила проведения соревнований. Был отменен обязательный партер после объявления второго предупреждения за пассивное ведение борьбы. По этим экспериментальным правилам все международные турниры по греко-римской борьбе с октября по декабрь 2016 года проводились по измененным правилам. Проведение большого количества соревнований показало несостоятельность проведенных изменений. Резко упало техническое мастерство в схватках борцов, исчезли высокоамплитудные действия партерной борьбы, исчезли перевороты накатом и другие технические действия. Зачастую два периода борьбы по 3 минуты заканчивались без баллов, что затрудняло выявление победителя. Поэтому по просьбам многих национальных федераций эти новшества были отменены, и все соревнования стали проводится по старым правилам. Поэтому чемпионат Республики Беларусь 2017 г. был проведен по правилам, утвержденным международной Ассоциацией «Объединенный мир борьбы». Формула схватки составляла 2 периода по 3 минуты с 30-секундным перерывом.

Нами была проведена запись всех проведенных технических действий в стойке и партере на чемпионате, причем регистрировались не только приемы, выполненные борцами по минутам поединка, но и замечания и предупреждения за пассивное ведение поединков.

Полученные данные заносились в специальный протокол для последующей обработки. Было зарегистрировано 130 схваток, из которых в 16 определялись бронзовые призеры и в 8 – чемпионы страны.

Таблица 2 – Количество схваток и технических действий, выполненных участниками чемпионата Республики Беларусь по весовым категориям

№	Весовая категория	Количество участников	Количество схваток	Количество технических действий	Количество технических действий за схватку
1	59 кг	9	12	72	6,0
2	66 кг	19	23	154	6,7
3	71 кг	22	25	140	5,6
4	75 кг	9	11	86	7,8
5	80 кг	20	24	166	6,9
6	85 кг	8	9	33	3,5
7	98 кг	14	16	106	6,6
8	130 кг	9	10	73	7,3
	Всего:	110	130	830	$\bar{X}=6,3$

Участниками чемпионата Республики Беларусь было проведено 130 схваток, в которых было набрано 830 баллов, в среднем за схватку 6,3 балла. Сравнивая эти результаты с данными чемпионата Республики Беларусь 2015 года, видим, что при одинаковом количестве участников и одинаковом количеством схваток было набрано 1006 баллов, в среднем за схватку 7,6 балла. Прослеживается тенденция ухудшения технического мастерства участников соревнований. В стойке спортсменами было выполнено 53 % от общего числа оцененных приемов, в партере – 47 %. Наблюдается тенденция важности технического мастерства в стойке и партере. Это значит, что в учебно-тренировочном процессе необходимо уделять особое внимание совершенствованию техники борьбы в стойке и партере. Переводы в партер различными способами составили 33 % от общего количества баллов в стойке, на броски прогибом, подворотом и скручиванием – 49 %, на другие приемы – 18 %. В партерной борьбе наиболее распространенными действиями были перевороты накатом – 62 %, броски проги-

бом с захватом туловища сзади (задний пояс) – 30 %, другие приемы – 8 %. Важное место в учебно-тренировочном процессе с высококвалифицированными борцами необходимо уделять защитам от вышеперечисленных приемов.

Таблица 3 – Количество схваток и техническая подготовленность чемпионов Республики Беларусь 2017 года

Весовая категория	Ф.И.О.	Разряд	Город	Год рождения	Количество схваток	Выиграно баллов	Проиграно баллов	Проиграно пред-упр.
59 кг	Кожарский М.	МСМК	Витебск	1986	3	26	–	–
66 кг	Семенов М.	ЗМС	Минск	1984	4	15	2	–
71 кг	Лях П.	МСМК	Гродно	1992	5	22	2	–
75 кг	Килов К.	МСМК	Могилев	1992	3	18	1	–
80 кг	Кулиев Р.	МС	Гродно	1992	3	9	2	1
85кг	Михайловский А.	МС	Новогрудок	1991	3	10	6	2
98 кг	Грабовик А.	МСМК	Новогрудок	1988	3	23	2	–
130 кг	Чугошвили Г.	МС	Минск	1993	3	18	2	–

Анализируя соревновательную деятельность борцов по весовым категориям (таблица 3), следует отметить убедительную победу над своими соперниками в весе 59 кг опытного М. Кожарского. Он провел 3 схватки, набрав в них 26 баллов и не проиграв ни одного. В финальной схватке с А. Соловьевым из Гродно он одержал досрочную победу со счетом 8:0. Отмечается слабый уровень мастерства остальных участников в этой весовой категории. Лидер в этой весовой категории, участник Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро С. Дауров на этот раз выступал в более тяжелой весовой категории 66 кг и в финале проиграл ветерану, ЗМС, бронзовому призеру Олимпиады в Пекине М. Семенову. Растет мастерство победителя чемпионата в весе 71 кг гродненчанина П. Ляха, который в 5 схватках одержал убедительные победы, набрав 22 балла и проиграв 2. В весе 75 кг уверенно шли к финалу опытные В. Поленский и К. Килов, которые и разыграли первое место. Победил в упорной схватке 2:1 мастер спорта международного класса, победитель молодежного Первенства мира К. Килов. Ровный состав, средний по уровню мастерства, боролся в весе 80 кг. В отсутствие серебряного призера чемпионата мира 2015 г. В. Сосуновского, который боролся в более тяжелой весовой категории, победил Р. Кулиев. Восемь спортсменов разыграли первенство в весе 85 кг. Здесь мы не увидели ярких, перспективных спортсменов, способных в этом весе представлять нашу страну на международной арене. Финальная схватка не состоялась из-за болезни В. Сосуновского, и чемпионом стал А. Михайловский из г. Новогрудка. Бронзовый призер Олимпиады в Рио-де-Жанейро Д. Гамзатов выступал в более тяжелой для себя категории 98 кг, и на пути к финалу проиграл С. Стародубу из Молодечно и отказался от дальнейшей борьбы. Уверенную победу одержал опытный А. Грабовик, который в 2016 году завоевал лицензию для участия в Олимпиаде 2016 года, но из-за травмы вынужден был пропустить эти престижные соревнования. В тяжелом весе доминировали братья Чугошвили. Они выиграли свои подгруппы и в финале победу одержал более молодой спортсмен.

Таблица 4 – Протокол командных результатов чемпионата Республики Беларусь по греко-римской борьбе 2017 года

№ п/п	Команды	Весовая категория								Всего очков	Место
		59 кг	66 кг	71 кг	75 кг	80 кг	85 кг	98 кг	130 кг		
1.	Гродненская область	9	9	10	9	10	10	10	9	76	I
2.	Минская область	8	8	6	8	8	8+9	9		64	II
3.	Витебская область	6+10		8	6+8	4		6	8	56	III
4.	г. Минск		10	6+8		6	6	8	10	54	IV
5.	Гомельская область			4		3+8+9	8	6	4+6	48	V
6.	Могилевская область		4+6	1	10		3			24	VI
7.	Брестская область	4+4			6				3	17	VII

Командную победу в чемпионате одержал коллектив Гродненской области, на втором месте команда Минской области и, на третьем – Витебской области. Обращает внимание ухудшение командных результатов борцов г. Минска, которые заняли четвертое место. Снижение уровня спортивного мастерства столичных борцов должно стать предметом обсуждения на тренерском совете сборной команды и Федерации борьбы г. Минска, которые должны проанализировать недочеты в подготовке команды к чемпионату и наметить пути улучшения организации и качества учебно-тренировочного процесса.

Впереди у национальной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе серия международных турниров и подготовка к чемпионату Европы 2017 года.

## ВЛИЯНИЕ ТРЕНАЖЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

*Кавецкий А.И.,*

*Булатов П.П.,* доцент,

*Саченко М.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Бурный рост спортивных достижений и обострившаяся конкуренция на международной арене требует постоянного поиска новых форм и методов спортивной тренировки, направленных на подготовку высококвалифицированных велосипедистов не только в сборных командах, но и в коллективах физической культуры, детско-юношеских спортивных школах. Эффективность такой подготовки во многом обуславливается степенью прочности рациональных основ техники педалирования, приобретенной на ранних этапах спортивной тренировки. Именно поэтому проблема совершенствования техники педалирования выдвигается в одну из центральных в общем комплексе подготовки резерва для большого спорта. Тенденция к росту спортивных результатов во всех видах программы велосипедных гонок вызывает необходимость углубленного изучения эффективности применения тренажерного оборудования для совершенствования техники педалирования велосипедистов. Решение этого вопроса позволит систематизировать учебно-тренировочный процесс и сократить сроки подготовки молодых перспективных спортсменов-велосипедистов [1].

Целью нашей работы является изучение особенностей и дальнейшее совершенствование методики подготовки юных велосипедистов на основе использования велотренажеров. В соответствии с поставленной целью были определены задачи:

1. Провести анализ литературы и практики по проблеме совершенствования техники *педалирования*.
2. Обобщить теоретико-методические представления о тренажерном оборудовании.
3. Оценить эффективность применения различных типов тренажеров для совершенствования техники педалирования.

Для решения поставленных задач и получения объективных данных использовались следующие методы: анализ литературных источников; педагогические наблюдения; опрос спортсменов и тренеров, занимающихся велосипедным спортом; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

Педагогические наблюдения проводились в различные периоды на протяжении 2015–2016 гг. с велосипедистами с различными спортивными разрядами (I юношеский, I, II разряды; спортивный стаж – 1,5–2 года) ГУ «Минский городской центр олимпийского резерва по велосипедным видам спорта» в возрасте 12–16 лет.

На каждом виде тренажера тестировалось 10 спортсменов. Состояние здоровья юных велосипедистов на момент исследования было удовлетворительным. Тестировались 3 вида тренажеров (таблица 1).