



НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



# Мир

подписной индекс 75001

№ 4 (65) – 2016

*Антон КУШНИР – выпускник БГУФК,  
олимпийский чемпион 2014 г. по фристайлу,  
снова на высшей ступени пьедестала*



Фото Владимира Нестеровича





*Дорогие читатели!*

*Поздравляем Вас с Новым 2017 годом и  
Рождеством Христовым!*

*Желаем крепкого здоровья, счастья и любви!*

*Пусть 2017 год подарит вам хорошее  
настроение, исполнение всех желаний и удачу во всех  
начинаниях!*

*Редакция журнала «Жур спорта»*



# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДОСТИЖЕНИЙ В МЕТАНИИ МОЛОТА ЧЕМПИОНА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЕРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР РОМУАЛЬДА КЛИМА



**Зданевич А.А.** (фото), канд. пед. наук, доцент,  
**Шукевич Л.В.**, канд. пед. наук, доцент  
(Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина)

*История – свидетель прошлого, свет истины,  
живая память, учитель жизни, вестник старины*

Цицерон

*В статье рассматриваются спортивные достижения чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клим, показанные в олимпийском 1964-м и послеолимпийском 1965 годах. Проведен сравнительный анализ динамики показателей тренировочной и соревновательной деятельности в метании молота в течение подготовительного и соревновательного периодов на протяжении двух лет тренировочного процесса Ромуальда Клим. Как показывает практика, данные тренировочного процесса известных высококвалифицированных спортсменов являются значимыми для тренеров, так как позволяют переосмыслить и совершенствовать вопросы тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** метание молота, Ромуальд Клим, тренировочный процесс.

**A COMPARATIVE ANALYSIS OF ACHIEVEMENTS  
IN HAMMER THROW OF ROMUALD KLIM THE CHAM-  
PION AND SILVER MEDAL WINNER OF THE OLYMPIC  
GAMES**

*The article deals with athletic achievements of the Champion and Olympic silver medalist Romuald Klim shown in the Olympic year 1964 and in post-Olympic 1965. A comparative analysis of the dynamics of training and competitive indices in hammer throw during the two years of preparatory and competitive activities of Romuald Klim was carried out. As practice shows, data of the training process of well-known elite athletes are important for coaches as they allow reviewing and improving the matters of the problem in question.*

**Keywords:** hammer throw, Romuald Klim, training process.

## Введение

Метание молота является одним из сложных видов легкой атлетики [1–5]. Особенность его со-

стоит в том, что метатель во время каждого из трех-четырёх поворотов со снарядом вращается на 360° и в то же время продвигается вперед, при этом развивается большая центробежная сила, превышающая 270 кг, при броске молота за 60 м.

В свое время Е.М. Шукевич [6] отмечал, что в эмблеме крупнейших национальных и международных соревнований по легкой атлетике в последнее время все чаще появляется силуэт метателей молота. Действительно, метание молота, один из сложнейших видов современной легкой атлетики, привлекает ныне все больше приверженцев в различных странах.

Весомый вклад в популяризацию метания молота внесли советские метатели, установившие ряд выдающихся мировых достижений.

Совершенствование современной техники и методики тренировки в метании молота неразрывно связано с именами многих тренеров и спортсменов. В их числе известные легкоатлеты: Михаил Кривоносов – неоднократный рекордсмен мира, серебряный призер Олимпийских игр в Мельбурне (1956 г.); Анатолий Самоцветов – бронзовый призер Олимпийских игр в Мельбурне (1956 г.); Василий Руденков – первый из метателей молота, взошедший на верхнюю ступеньку олимпийского пьедестала почета в Риме (1960 г.); Ромуальд Клим – победитель токийской Олимпиады (1960 г.) и удостоенный серебряной награды на Олимпийских играх в Мехико (1968 г.).

Под руководством Шукевича Евгения Михайловича эти и многие другие метатели молота проходили трудный путь от новичка до рекордсмена мира.

В.П. Кузнецов, В.В. Кузнецов, В.П. Теннов [7, 8, 9, 10] отмечают, что именно белорусские метатели молота в то время, как и многие метатели сле-



дующего поколения, также начинали свой путь в Белоруссии. Произошло это потому, что «школа» метания молота свои первые шаги сделала именно в этой республике.

Далее авторы пишут, что в Белоруссии жил и трудился тренер, экспериментатор, который готовил претендентов на олимпийские медали в метании молота. Этим тренером был доцент Белорусского государственного института физической культуры Евгений Михайлович Шукевич.

Как отмечают многие авторы [7, 8, 9, 10], Евгений Михайлович тщательно анализировал кинограммы, консультировался на кафедре теоретической механики Минского политехнического института, сравнивал движения метателя с вращением в фигурном катании и балете.

Эта потребовавшая многих лет работа позволила Е.М. Шукевичу решить ряд важнейших вопросов по выполнению скоростных поворотов, определений оптимального угла выпуска снаряда, пути движения молота в поворотах. Он вел своих учеников от одного намеченного рубежа к другому, с тем, чтобы с честью преодолеть последний, главный олимпийский рубеж.

Е.М. Шукевич, Заслуженный тренер СССР, со своими учениками внес в методику тренировки метателей молота ценнейшие материалы по совершенствованию технической, физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Одним из его учеников, техника которого в мире считается эталонной и до настоящего времени являлся Ромуальд Клима.

В настоящее время имеется возможность объективно оценить достижения лучшего метателя мира и СССР того времени Ромуальда Клим.

История предоставляет возможность проанализировать достижения Ромуальда Клим и глубоко изучить его тренировочный процесс, как в олимпийском (1964), так и послеолимпийском (1965) годах.

Ромуальд Иосифович Клима – один из выдающихся олимпийцев в метании молота, чемпион и серебряный призер Олимпийских игр. Он поднялся на высшую ступень спортивного Олимпа и сегодня его имя золотом вписано в спортивную летопись XX века. Его биография удивительна, а жизнь в большом спорте полна ярких побед.

Опыт Ромуальда Клим важен для молодого поколения спортсменов. Накопленный опыт тренировочной и соревновательной деятельности Ромуальда Клим является ценным материалом для настоящего и будущего мирового и отечественного спорта.

**Цель исследования** – анализ показателей тренировочной и соревновательной деятельности Ромуальда Клим в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) годичных макроциклах.

**Методы исследования.** В работе использовались следующие теоретические и практические методы:

- анализ и обобщение педагогической, специальной, физиологической литературы, отражающей состояние вопроса по проблеме исследования;
- анализ данных дневников спортивной тренировки Заслуженного мастера спорта СССР, чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клим;
- анализ данных дневников Заслуженного тренера СССР Евгения Михайловича Шукевича;
- анализ протоколов соревнований;
- методы математической статистики.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе становления спортивного мастерства Ромуальда Клим следует выделить два взаимосвязанных процесса, точнее две стороны одного процесса. Во-первых, неуклонное совершенствование функций организма и, во-вторых, развитие способности целесообразно использовать свои двигательные возможности. В практической деятельности эти стороны тренеры называют физической и технической подготовкой.

Стремление Ромуальда Клим к спортивным успехам и рекордам связано с достижениями физического совершенства. Достигнуть физического совершенства Ромуальду Климу удалось на основе специального фундамента. Выбирая тренировочную работу для построения специального фундамента, устанавливая объем и интенсивность используемых упражнений, он учитывал характерные особенности избранного вида легкой атлетики – метания молота.

Цель основной специальной подготовки Ромуальда Клим – поднять в допустимой мере для данного этапа (спортивного совершенствования) тренировки уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей, применительно к требованиям метания молота.

Способность к проявлению мышечной силы во многих видах спорта рассматривается как ведущая качественная характеристика двигательной функции спортсмена.

Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей проявления других двигательных способностей.

Специалистами было выявлено, что сила, с успехом реализуемая в одном движении, зачастую оказывается безуспешной в другом.

Одним из условий успешности совершенствования двигательной функции является эффективное построение специализированной силовой тренировки, которая обеспечит наиболее рациональное

ее использование. Это должно находить свое отражение в показателях высокой результативности и точности именно тех движений, ради которых и осуществляется силовая подготовка.

В видах спорта с преобладанием силовых компонентов в соревновательном упражнении и действиях у метателей сам вид спорта не обеспечивает необходимой подготовки. Поэтому следует реализовывать специальное силовое направление в подготовке, которое ничем заменить нельзя.

Для того чтобы приобрести эту способность нужна тренировка соответствующей направленности. Оптимальный путь для этого – упражнения с различными отягощениями и сопротивлениями. Большое разнообразие отягощений (молот, ядро, штанга) создают широкие возможности для развития мышц всего организма.

Ценность упражнений с меньшим весом (гири, набивной мяч) заключается в возможности воздействовать на развитие отдельных мышечных групп, участвующих в быстрых движениях. Воздействие упражнений с малым отягощением значительно усиливается в связи с моментами инерции при быстрых движениях.

Из упражнений на развитие силы Ромуальд Клим применял гирию весом 16 и 24 кг для бросков с поворотами.

Остановимся на вопросе о применении упражнений с метанием гирь различного веса – 16 и 24 кг.

На рисунке 1 и таблице 1 размещены показатели метания гири весом 16 и 24 кг в двухгодичном макроцикле. Упражнения с гирей выполнялись с поворотами (одним-тремя) и объем бросков гири гораздо выше в олимпийский год (1964).

Различия в количестве бросков гири представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Различия в показателях объема упражнений с гирей в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) макроциклах Ромуальда Клима

Месяцы	Объем бросков гири (кол-во раз)		
	Олимпийский 1964 год	Послеолимпийский 1965 год	Разница (кол-во раз)
Январь	71	0	71
Февраль	189	60	129
Март	109	20	89
Апрель	63	0	63
Май	80	10	70
Июнь	85	140	55
Июль	0	12	12
Август	0	60	60
Сентябрь	0	50	50
Всего за 9 месяцев	597	352	245
Лучший результат в метании гири 16 кг (м)	21,08	19,19	1,89

Спортивной техникой называют способ выполнения физического упражнения, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

В каждом виде спорта должен существовать эталон наиболее совершенной техники. К этому стремятся спортсмены. В метании молота эталонной техникой считалась и остается техника Ромуальда Клима.

Совершенствуя технику, необходимо учитывать индивидуальные особенности метателя, телосложение, функциональные данные, особенности высшей нервной деятельности, физические и волевые качества. Использование этих особенностей делает технику метания молота более совершенной и эффективной.

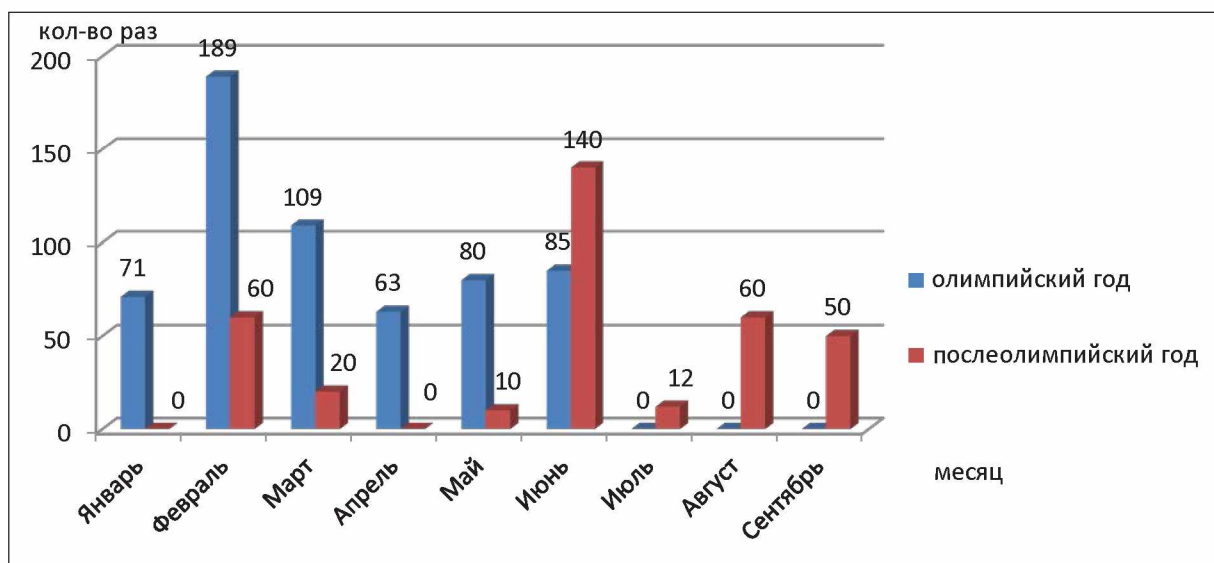


Рисунок 1. – Сравнительная динамика показателей объема бросков гири за два года тренировки Ромуальда Клима



Однако следует учитывать тот факт, что при обучении метателей молота единому образцу лучшей, общепризнанной техники отличия у них будут невелики.

Индивидуальные отличия в совершенной технике – это отличия почерка. Чем совершеннее техника у метателей, тем меньше будут отличия в ней.

Остановимся на анализе объема выполненных бросков молота на технику Ромуальдом Климом в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) годах (рисунок 2, таблица 2).

Анализ показателей объема бросков молота, выполненных Ромуальдом Климом на технику, показал, что в подготовительном периоде (с января по апрель) в олимпийском 1964 году было выполнено больше бросков молота на технику, чем в послеолимпийском 1965 году. С апреля месяца по июнь метаний молота на технику было меньше, чем в послеолимпийском году. С июля по август объем бросков молота на технику увеличивается в олимпийском году, затем понижается. Всего в олимпийском 1964 году было выполнено бросков молота на технику – 1061, в послеолимпийском 1965 году – 1054.

В целом объем бросков на технику практически одинаков в олимпийском (1964) и в послеолимпийском (1965) годах, но в течение годичных макроциклов объемы бросков были различны.

Таблица 2. – Различия в показателях объема выполненных бросков молота на технику в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) макроциклах Ромуальда Клима

Месяцы	Объем бросков молота на технику (кол-во раз)		
	Олимпийский 1964 год	Послеолимпийский 1965 год	Разница (кол-во раз)
Январь	78	20	58
Февраль	127	60	61
Март	95	80	15
Апрель	113	120	7
Май	108	121	3
Июнь	132	235	103
Июль	163	142	21
Август	144	101	43
Сентябрь	101	175	74
Всего за 9 месяцев	1061	1054	7

На рисунке 3 размещены показатели бросков молота на дальность, выполненных в полную силу.

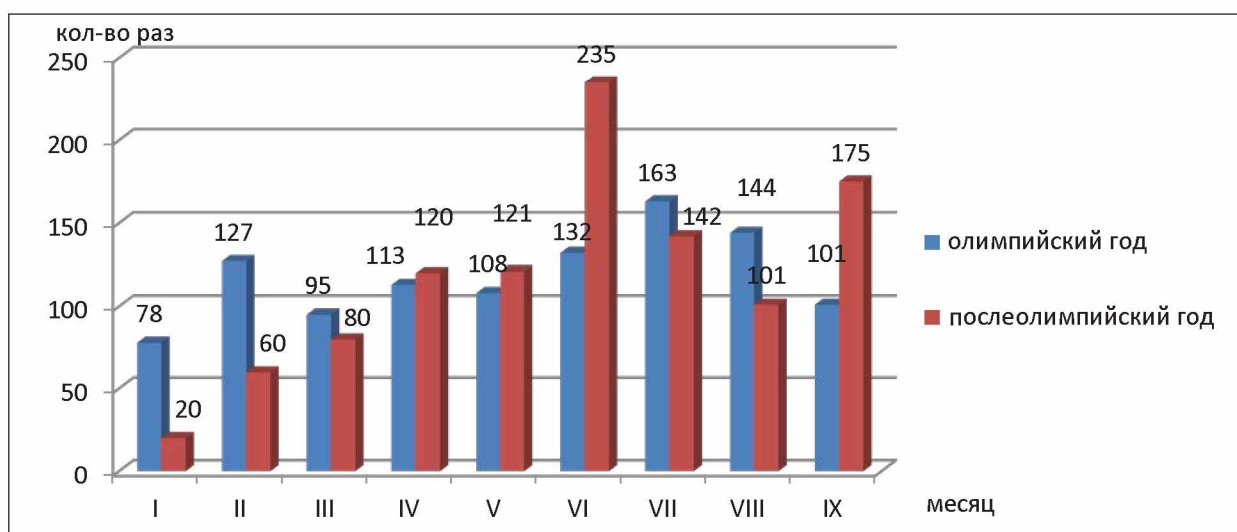


Рисунок 2. – Сравнительный анализ показателей объема бросков молота на технику за 2 года тренировки Ромуальда Клима

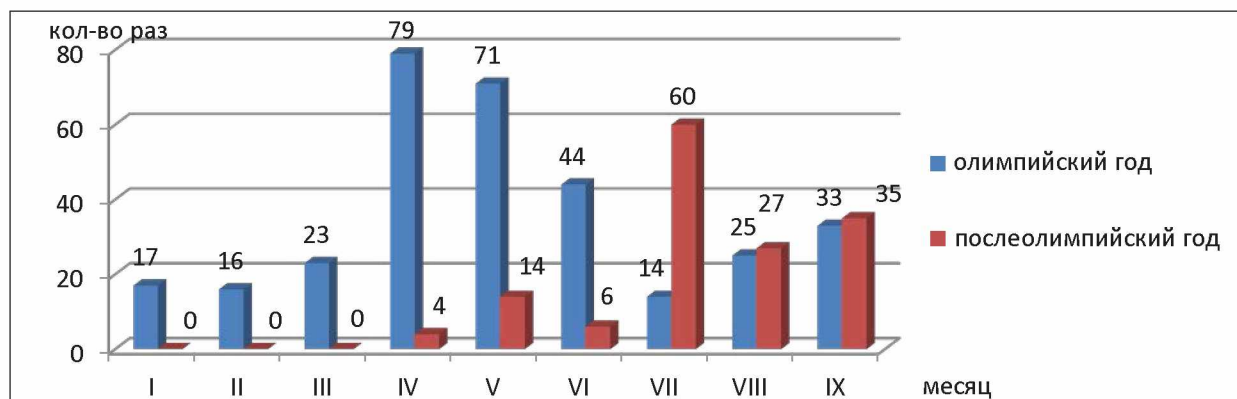


Рисунок 3. – Сравнительный анализ показателей бросков молота на дальность в полную силу за 2 года тренировки Ромуальда Клима

Количество бросков с максимальной скоростью в подготовительном периоде в олимпийском 1964 году незначительно (в январе – 17, феврале – 16, в марте – 23), а в послеолимпийском 1965 году в эти месяцы Р. Клим вовсе не метал молот на дальность. Необходимо отметить, что в послеолимпийском году на протяжении всего годичного цикла тренировки метаний молота на дальность было незначительно. Объем бросков на дальность за два года представлен в таблице 3.

Таблица 3. – Различия в показателях объема выполненных бросков молота на дальность в полную силу в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) макроциклах Ромуальдом Климом

Месяцы	Объем бросков молота на дальность (кол-во раз)		
	Олимпийский 1964 год	Послеолимпийский 1965 год	Разница (кол-во раз)
Январь	17	0	17
Февраль	16	0	16
Март	23	0	23
Апрель	79	4	75
Май	71	14	57
Июнь	44	6	38
Июль	14	60	46
Август	25	27	2
Сентябрь	33	35	2
Всего за 9 месяцев	322	146	176

Как следует из данных таблицы, в олимпийском 1964 году Ромуальд Клим посылал молот на

дальность 322 раза, а в послеолимпийском 1965 году – 146 раз. Разница в показателях бросков на дальность между олимпийским и послеолимпийским годами составила 176 бросков.

Успех в соревнованиях обеспечивается многолетней подготовкой спортсмена. Важным моментом является правильное построение тренировки непосредственно к определенному соревнованию.

Как следует из рисунка 4 и таблицы 4, Ромуальду Климу, как в олимпийском (1964), так и в послеолимпийском (1965) годах, удавалось эффективно справляться с подготовкой к соревнованиям самого высокого уровня и результативным участием в них.

Результаты, показанные Ромуальдом Климом в соревнованиях, в круглогодичных макроциклах в подготовительном периоде – повышаются, а в соревновательном – удерживаются на достигнутом высоком уровне. Лучший результат в олимпийском 1964 году у Ромуальда Клина – 69,74 м был показан на Олимпийских играх в Токио, где была завоевана золотая медаль.

Лучший результат в послеолимпийском 1965 году показал Ромуальд Клим на матчевой встрече СССР – США, где установил рекорд СССР. В этом же послеолимпийском году, на чемпионате Европы был также установлен рекорд Европы – 71 м 02 см. Результаты по попыткам: 69,12 м; 68,76 м; 69,10 м; 69,58 м; 71,02 м; 0 м.

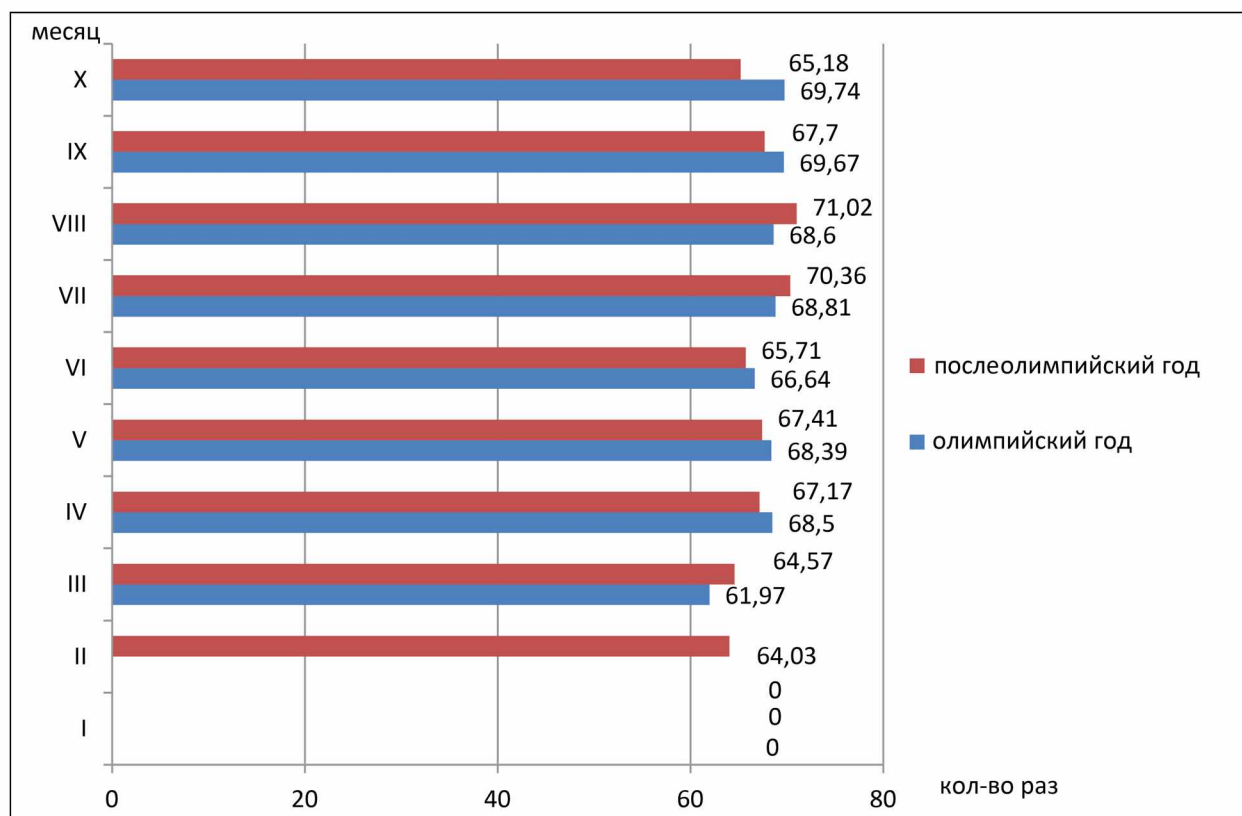


Рисунок 4. – Сравнительная динамика показателей в метании молота на соревнованиях за два года тренировки Ромуальда Клина



Таблица 4. – Различия в результатах, показанных на соревнованиях в олимпийском (1964) и в послеолимпийском (1965) годах Ромуальдом Климом, м

Месяцы	Результаты соревнований, м		
	Олимпийский 1964 год	Послеолимпийский 1965 год	Разница, м
Январь	0	0	–
Февраль	0	64,03	–
Март	61,97	64,57	2,60
Апрель	68,50	67,17	1,33
Май	68,39	67,41	0,98
Июнь	66,64	65,71	0,93
Июль	68,81	70,36	1,55
Август	68,60	71,02	2,42
Сентябрь	69,67	67,70	1,97
Октябрь	69,74	65,18	4,56
Лучший результат	69,74	71,02	1,28

Достигнутые высокие результаты были показаны Ромуальдом Климом на ответственных международных соревнованиях.

Таким образом, результаты, показанные в соревнованиях Ромуальдом Климом, как в олимпийском 1964 году, так и в послеолимпийском 1965 году отмечались стабильностью и высокими показателями.

Различия между результатом Ромуальда Клина в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) годах, в подготовительном периоде находятся в пределах 0,93–2,6 м, в соревновательном периоде – 1,55–4,56 м.

Замечания, оставленные в своих спортивных дневниках Ромуальдом Климом, по технике выполнения на этих соревнованиях следующие: «очень точное, длинное движение, особенно в пятом броске. Очень хороший свободный ритм. Третий поворот точный и быстрый. Финал быстрый и точный».

#### Выводы

Накопленный опыт тренировочной и соревновательной деятельности олимпийского чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр Ромуальда Клина является ценнейшим материалом для настоящего и будущего спорта, который должен быть использован для подготовки спортсменов мирового уровня в метании молота.

Практический опыт отдельных сторон тренировочно-соревновательного процесса одного из родоначальников школы метателей молота Ромуальда Клина, обобщенный в данной статье свидетельствует что:

- в олимпийском 1964 году тренировочный процесс, в частности объемы тренировочных средств, в значительной мере зависели от рационального сочетания общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок, кото-

рые применялись в различные периоды годичного цикла;

- полученные данные показали, что в подготовительном периоде параллельно решались задачи совершенствования и стабилизации техники метания молота с повышенным объемом силовой и скоростно-силовой нагрузки;

- основной объем тренировочной нагрузки, выполненный в подготовительном периоде Р. Климом, следующий: на специальную подготовку им было отведено 60–65 %, а на силовую подготовку 70–80 % от общего объема работы в годичном цикле. Распределение тренировочных нагрузок имело волнообразный характер и зависело как от периодов тренировочного процесса, так и от выступления в соревнованиях.

В послеолимпийском 1965 году тренировочный процесс (по объему тренировочной нагрузки как общего, так и силового характера) был намного ниже, сохранялось то же самое количество соревнований в годовом цикле;

Анализ материалов в тренировочно-соревновательной деятельности Ромуальда Клина показал, что физические упражнения в подготовительном и соревновательном периодах, как в олимпийском, так и в послеолимпийских годах, оставались одни и те же, но количество их в одной тренировке соревновательного периода было сокращено.

Выявлено, что физические упражнения, применяемые в тренировочном процессе Ромуальдом Климом, соответствовали соревновательному упражнению не только по режиму работы мышц, но и по параметрам, характеризующим биомеханические особенности метательных движений.

Определена стабильность (с некоторым поступательным повышением) результатов на соревнованиях в течение годичного цикла тренировки, позволившая не только удержать их на протяжении длительного периода, но и улучшить их на Олимпийских играх. Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях были построены на принципе понижения объема нагрузки и повышения ее интенсивности.

Сравнительный анализ показателей тренировочной и соревновательной деятельности Ромуальда Клина в олимпийском (1964) и послеолимпийском (1965) годах позволили сравнить содержание, направленность, объем, интенсивность, характер и особенности количественных и качественных параметров, которые тесно взаимосвязаны и находятся в прямой зависимости от ответственности соревновательной деятельности.

Сопоставление показателей и выявление особенностей соревновательной деятельности за период двух лет подготовки Ромуальда Клина свиде-



тельствует, что результаты, показанные в соревнованиях, стабильно высоки:

- количество метаний молота на дальность больше в олимпийском году, чем в послеолимпийском;
- объем метаний молота на технику практически одинаковый в течение этих двух лет;
- по объему выполненной силовой работы в подготовительном периоде олимпийский год отличается более высокими показателями.

Считаем, что важно отметить специалистов, создавших «школу» метания молота СССР, и представить их богатейший опыт, который будет полезен широкому кругу спортсменов и тренеров. Работ такого плана, связанных с методикой тренировки высококвалифицированных спортсменов в метании молота, нет.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Лутковский, В. Е. Особенности управления технической подготовкой метателей молота различной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Лутковский ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб. – СПб., 2011. – 24 с.
2. Масловский, Е. А. Управление технической подготовкой метателей молота на основе срочной информации о биомеханических характеристиках метания / Е. А. Масловский, В. И. Загrevский // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету

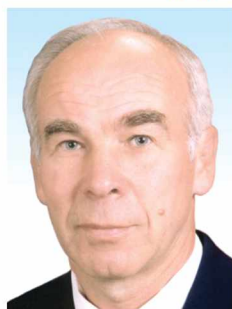
імені Т. Г. Шевченка. – Серія : педагогічні науки. – 2012. – Вип. 102. – Т. II : Фізичне виховання та спорт. – С. 73–78.

3. Пучков, А. А. Бросковая тренировка – основная форма тренировки метателей молота / А. А. Пучков, Т.Н. Константинова // СГИФК : сб. науч. тр. – Смоленск, 2000. – С. 23–25.
4. Рудерман, Г. Многолетняя тренировка метателей / Г. Рудерман // Легкая атлетика. – 2007. – № 4–5. – С. 26–27.
5. Шахиди, А. Н. Сравнительный биомеханический анализ метания молота спортсменами различной квалификации / А. Н. Шахиди, О. И. Загrevский, В. И. Загrevский // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2013. – № 368. – С. 148–151.
6. Шукевич, Е. М. Метания молота / Е. М. Шукевич, М. П. Кривоносов ; под ред. заслуженного тренера СССР В. В. Садовского. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 33–47.
7. Кузнецов, В. П. Исследование основных параметров техники метания молота и некоторых путей ее совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. П. Кузнецов ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1966. – 18 с.
8. Кузнецов, В. В. Научно-методические основы проблемы совершенствования силовых качеств спортсменов высших разрядов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. В. Кузнецов. – М., 1972. – 68 с.
9. Кузнецов, В. В. Олимпийские кольца «королева спорта» : прыжки и метания / В. В. Кузнецов, В. П. Теннов. – М. : Советская Россия, 1979. – 144 с.
10. Кузнецов, В. В. Поступательное перемещение метателей молота / В. В. Кузнецов // Легкая атлетика. – 1971. – № 4. – С. 14–15.

19.05.2016

УДК 796.034.6(476)+796.82

# НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ РЕФОРМЫ – ЗАЛОГ УСПЕХА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (ИЗ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ)



**Максимович В.А.** (фото), канд. пед. наук, профессор,

заслуженный тренер СССР и БССР,

**Городилин С.К.**, канд. пед. наук доцент,

**Знатнова Е.В.**, канд. пед. наук, доцент,

**Лисовский С.Т.**

(Гродненский государственный университет имени Янки Купалы)

*В статье обозначена социально-политическая, экономическая значимость спорта высших достижений, возрастающая с каждым олимпийским циклом. Проанализированы результаты отборочных лицензионных турниров к Олимпийским играм в г. Рио-де-Жанейро. Подведены итоги выступления континентов на трех олимпийских циклах, раскрыты их потенциальные возмож-*

*ности. Охарактеризовано технико-тактическое мастерство белорусских борцов греко-римского стиля трех олимпийских циклов. Даны научно обоснованные рекомендации для реформ, способствующих развитию спортивной борьбы.*

*Ключевые слова: Олимпийские игры, греко-римская борьба, технико-тактическое мастерство, континенты.*