

7. Nikolaev, A.N. (2003), "Technique of an estimation of motives of sports activity", *Psychological bases of pedagogical activity: Materials of 30th scientific conference*, Vol. 7, pp. 55-58.

8. Ed. Nikiforov, G.S. (1991), *Psychological maintenance of professional work*, Publishing house SPbGU, St-Petersburg, Russian Federation.

9. Yurev, I.A. (1981), "To a question on motivation in skiing", *Skiing sport*, Vol. 1, pp. 28-29.

10. Sapp, M. (1978), *Motivation in sky-sport*, Kansas City.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 796.8

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

*Иван Григорьевич Литвинов, соискатель, тренер высшей категории,
Константин Алексеевич Оглоблин, кандидат медицинских наук, доцент,
Школа педагогики Дальневосточного федерального университета (ДВФУ),
Уссурийск*

Аннотация

Объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в программах тренировочных занятий и микроциклов. Вместе с тем тренеру, определяющему объем и интенсивность работы своему подопечному на том или ином периоде подготовки, добываясь адекватности нагрузки целям и задачам, стоящим перед спортсменом, следует учитывать физиологические, биохимические и другие аспекты функционального состояния спортсмена. В статье представлена авторская методика комплексного применения восстановительных средств при подготовке пауэрлифтеров высокого уровня.

В основу методики легли, как стандартные средства восстановления, так и специально подобранные дозировки биологически активных добавок, применение магнитотерапии и гидротермических восстановительных процедур в комплексе с различного вида массажами.

Ключевые слова: восстановительные средства, работоспособность, спортсмен-пауэрлифтер.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p89-93

COMPLEX APPLICATION OF RECOVERY MEANS AT PREPARATION OF HIGH-LEVEL POWER LIFTERS

*Ivan Grigoryevich Litvinov, the competitor, trainer of the highest level,
Konstantin Alekseyevich Ogloblin, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
School of Pedagogics, Far Eastern Federal University, Ussuriisk*

Annotation

Combination of means of restoration and training influences within certain system is one of main points of management of working capacity and regenerative processes in programs of training and micro-cycles. At the same time to the trainer, defining the volume and intensity of work to his trainee at one or other period of preparation, achieving adequacy of load to the purposes and tasks, facing the sportsman, it is necessary to consider physiological, biochemical and other aspects of functional condition of the sportsman. The article gives the author's technology of complex application of regenerative means at preparation of power lifters of high level.

To the basis of methodology, the standard means of restoration, and specially picked up dosages of biologically active additives, application of a magnetotherapy and hydrothermal regenerative procedures in complex with various kind of massages have been included.

Keywords: recovering means, working capacity, athlete – power lifter.

В настоящее время твердо осознана необходимость представления тренировочных воздействий и восстановительных процедур в виде двух сторон единого сложного процесса. Объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в программах тренировочных занятий и микроциклов [6]. Вместе с тем тренеру, определяющему объем и интенсивность работы своему подопечному на том или ином периоде подготовки, добиваясь адекватности нагрузки целям и задачам, стоящим перед спортсменом, следует учитывать физиологические, биохимические и другие аспекты функционального состояния спортсмена [1].

Отсутствие контроля воздействия тренировочной и соревновательной нагрузки, а также комплексного подхода к восстановлению работоспособности может привести к переутомлению и выразиться отрицательными тренировочными эффектами [5]. Данная проблема актуальна и в пауэрлифтинге.

На основе анализа литературных источников, а также опираясь на многолетний практический опыт нами была разработана методика позволяющая улучшить физическую и функциональную подготовленность пауэрлифтеров к соревнованиям (табл. 1, 2).

Главным критерием при разработке методики был поиск адекватных восстановительных средств к каждой тренировочной нагрузке на различных этапах подготовки спортсменов.

Таблица 1

Применение средств восстановления в микроцикле подготовительного этапа

Дни недели	Направленность тренировочного занятия	Виды восстановления		
		срочное		отставленное
		Средства восстановления		
		физические	спортивный массаж	сбалансированное питание, БАПД
Понедельник	СФП	ДГ ГВ	ПМ	1. «Биостимул». 2. «Изотоник форте». 3. «Амино+» (креАмин). 4. Антихот.
Вторник	ОФП	ДК ХСВ	УРСТО	—//—
Среда	СФП	ДГ ГВ	ПМ	—//—
Четверг	ОФП	ДК ХСВ	УРСТО	—//—
Пятница	СФП	ДГ ХСВ	ПМ	—//—
Суббота	Спортивные игры, бассейн	ДК, С	УРСТО ГМ	—//—
Воскресенье	Отдых			—//—

Таблица 2

Применение средств восстановления в микроцикле соревновательного этапа

Дни недели	Направленность тренировочного занятия	Виды восстановления		
		срочное		отставленное
		Средства восстановления		
		физические	спортивный массаж	сбалансированное питание, БАПД
Понедельник	СФП	ДГ ГВ	ПМ	1. Dymatize super amino 4800. 2. Креапур. 3. Леветон.
Вторник	ОФП	ДК ХСВ	УРСТО	—//—
Среда	СФП	ДГ ГВ	ПМ	—//—
Четверг	Спортивные игры, бассейн	ДКС	УРСТО ГМ	—//—
Пятница	Отдых	ХСВ	-	—//—
Суббота	Соревнования	-	Прибор релаксация, УРСТО	—//—
Воскресенье	Отдых	ГВ	ГМ	—//—

Восстановление складывается из двух видов: срочное и отставленное. Срочное восстановление (физическая усталость, устранение накопившихся продуктов распада, погашение кислородного долга) осуществляется за счет физических средств восстановления и спортивного массажа в течение нескольких часов.

Отставленное восстановление организма происходит от 2 и более суток. В это время восстанавливаются энергетические ресурсы, разрушенные клеточные структуры и синтез белка, усиливаются пластические процессы. Этот процесс происходит за счет сбалансированного питания и специальных пищевых добавок, содержащих в концентрированном виде смесь необходимых витаминов и микроэлементов в форме БАПД (табл. 1) [6].

В основу нашей методики легли следующие мероприятия: формирование учебно-тренировочного плана; психомышечная тренировка (ПМТ); упражнения на растягивание соединительнотканых образований (УРСТО); применение души – горячий душ (ГД), контрастный душ (КД); применение ванн – горячая ванна (ГВ), хвойно-солевая ванна (ХСВ), жемчужная ванна (ЖВ); применение бани – суховоздушная баня – сауна (С), паровая баня (ПБ); применение спортивного массажа – тренировочный массаж (ТМ), предварительный массаж (ПМ), восстановительный массаж (ВМ), гидромассаж (ГМ); применение магнитотерапии – использование бытового универсального прибора «Релаксация»; применение биологически активных добавок (БАД) – «Экдистен», «Креатин», препарат «Dymatize super amino 4800», «Аэробитин», «Биостимул», «Изотоник Форте», «Амино+», «Креамин», «Инозин-500», препарат «Антихот», «Микрогидрин», «Кофермент Q-10», адаптогены («Элтон», «Левотон») [2,4].

«Изотоник Форте» восстанавливает водно-солевой баланс и кислотно-щелочное равновесие в организме, а также обеспечивает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

«Амино+» содержит все необходимые аминокислоты в определенном соотношении и экстракт трибулуса, оказывающего анаболическое действие.

«Инозин-500» усиливает синтез белка в работающих мышцах, увеличивает энергетический обмен организма и улучшает сердечную деятельность, что и определяет его важную роль в процессах восстановления.

Одним из рекомендуемых для применения в спорте высших достижений и широко используемых в зарубежной спортивной практике является БАД пластической векторности «Dymatize super amino 4800» (компания Bioman, Германия), который представляет собой рациональную смесь аминокислот: L – аланина 654 мг, L – аспартата 1575 мг, L – глютаминовой кислоты 2562 мг, L – гистидина 324 мг, L – лейцина 1305 мг, L – метионина 231 мг, L – пролина 861 мг, L – треонина 801 мг, L – тирозина 450 мг, L – аргинина 726 мг, L – цистеина 234 мг, L – глицина 441 мг, L – изолейцина 825 мг, L – лизина 1086 мг, L – фенилаланина 582 мг, L – серина 763 мг, L – триптофана 246 мг, L – валина 795 мг, т.е. содержит практически полный набор аминокислот, необходимый для синтеза белка. Этим и объясняется его эффективность для коррекции функциональной белковой недостаточности в организме спортсменов, подтверждающихся чрезмерным физическим нагрузкам [2].

Контроль за ее эффективностью осуществляется оценкой функционального состояния пауэрлифтеров с помощью электронно-диагностического аппарата «Омега С», разработанного Санкт-Петербургской научно-исследовательской лабораторией «Динамика».

Прослеживались следующие показатели функционального состояния спортсменов:

- уровень адаптации к физической нагрузке;
- уровень энергетического обеспечения;
- психоэмоциональное состояние;
- показатель тренированности организма спортсмена, который представлен как

в процентном, так и в бальном соотношении;

- интегральный показатель спортивной формы, который представлен как в процентном, так и в бальном соотношении;
- артериальное давление и ЧСС.

В таблицах 3, 4 приведены результаты функционального состояния в начале подготовительного периода и в конце соревновательного периода.

Таблица 3

**Показания функционального состояния пауэрлифтеров
в подготовительном периоде**

№ п/п	Ф.И.	Г.р.	С.р.	Вес, кг	УАН, %	Тр, %	УЭО, %	ПЭС, %	ИСФ, %	СФ, балл
1	К.И.	1990	КМС	74	88	90	68	70	80	5
2	К.С.	1990	КМС	99	67	74	78	67	71	4
3	З.А.	1992	КМС	83	56	67	56	59	59	3
4	М.С.	1991	КМС	93	79	70	59	64	68	4
5	С.Д.	1991	КМС	90	62	66	36	38	51	3

Таблица 4

**Показания функционального состояния пауэрлифтеров
в соревновательном периоде**

№ п/п	Ф.И.	Г.р.	С.р.	Вес, кг	УАН, %	Тр, %	УЭО, %	ПЭС, %	ИСФ, %	СФ, балл
1	К.И.	1990	КМС	74	89	94	81	87	88	5
2	К.С.	1990	КМС	99	81	88	79	85	83	5
3	З.А.	1992	КМС	83	63	77	69	61	67	4
4	М.С.	1991	КМС	93	81	88	79	85	83	5
5	С.Д.	1991	КМС	90	82	87	65	60	73	4

Таким образом, используя комплексное применение восстановительных средств при подготовке пауэрлифтеров высокого уровня у спортсменов значительно лучше прошло восстановление после интенсивных тренировок, улучшилась спортивная форма перед соревнованиями, что подтверждается их успешным выступлением в соревнованиях различного уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьева, И.А. Заболеваемость спортсменов на разных этапах тренировочного цикла и ее связь с биохимическими и гормональными маркерами перетренированности / И.А. Афанасьева, В.А. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 12-18.
2. Волков, Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – 3-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 88 с.
3. Физиология и фармакология спорта : теория и практика / М.Г. Давыдович, А.Х. Турьянов, С.В. Сибиряк, Л.Л. Гурьева. – Уфа : Изд-во Башкирского гос. мед. ун-та, 2002. – 188 с.
4. Оглоблин, К.А. Спортивная реабилитология : монография / К.А. Оглоблин ; Уссурийский гос. пед. ин-т. – Уссурийск : Изд-во УГПИ, 2010. – 206 с.
5. Пахачевский, А.Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки / А.Л. Пахачевский, А.Б. Петров, Н.В. Анкудинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 116-130.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005.

REFERENCES

1. Afanasyeva, I.A. and, Tajmazov, V.A. (2011), "Athlete's morbidity at the different stages of the training cycle and its relation to biochemical and hormonal overtraining markers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 Vol. 81, pp. 12-18.
 2. Volkov, N.I. and Olejnikov, V.I. (2005), *Biologically active food additives in specialized nutrition for athletes*, Physical training and sport, Moscow, Russian Federation.
 3. Davydovich, M.G., Turjanov, A.K., Sibirjak, S.V. and Guryeva, L.I. (2002), *Physiology and pharmacology of sport: theory and practice*, Publishing house Bashkir State Medical University, Ufa, Russian Federation.
 4. Ogloblin, K.A. (2010), *Sports rehabilitologic*, Publishing house USPI, Ussuriisk, Russian Federation.
 5. Pokhachevskiy, A.L., Petrov, A.B. and Ankudinov, N.V. (2011), "Restoration of physical activity of qualified self-defense fighters in annual cycle of training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 Vol. 81, pp. 116-130.
 6. Platonov, V.N. (2005), *Training system for athletes in Olympic sports. General theory and its practical application*, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.
- Контактная информация:** uspi-sport@mail.ru

УДК 378

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ В АРМИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Виктор Владимирович Мезенцев, старший преподаватель,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
Хабаровск*

Аннотация

Статья посвящена проблеме повышения уровня психофизического состояния юношей до-призывного возраста для подготовки к службе в армии с помощью применения психомоторных упражнений на уроках по физической культуре для юношей старших классов в школе. Приводятся результаты исследования физической подготовленности и психомоторики юношей выпускного класса. Нами была разработана методика физической подготовки юношей старших классов к службе в Вооруженных силах России на основе использования психомоторных ситуационных упражнений (заданий) с элементами спортивных игр и единоборств на занятиях по физической культуре в вариативной части программы по физической культуре. Психомоторные упражнения были направлены на быстроту восприятия и двигательного реагирования изменяющейся игровой ситуации, оценке ее характера, оперативности и самостоятельности в принятии решений, направленных на выполнение задания в условиях дефицита времени, а также на развитие координационных и скоростно-силовых способностей юношей.

Ключевые слова: психофизическое состояние, служба в армии, психомоторные упражнения, психомоторика, физическая подготовленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p93-97

PHYSICAL PREPARATION OF YOUTH FOR MILITARY SERVICE IN ARMY ON THE BASIS APPLICATION PSYCHOMOTOR EXERCISES

*Viktor Vladimirovich Mezentsev, the senior teacher,
The Far Eastern State Academy of Physical Education, Khabarovsk*

Annotation

The article is devoted to the problem of increase psychophysical conditions of youth at pre-