

перспективе, т.к. различны и неравномерны темпы взросления, и спорны параметры идеальных характеристик спортсмена. Выявленные различия антропометрических показателей с физической подготовленностью и результатом на соревнованиях детей группы начальной подготовки позволяют утверждать, что данные показатели могут быть использованы в качестве критерия спортивного отбора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта. – URL : <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/> (дата обращения: 25.06.2020).
2. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Москва : ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
3. Индекс Кетле А. – URL : <https://zazdorovye.ru/indeks-ketle-kak-rasschitat-lishnij-ves/> (дата обращения: 25.06.2020).
4. Павлов, В.В. Морфо-функциональные показатели детей младшего школьного возраста при различном планировании учебного процесса / В.В. Павлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – № 3 (4). – С. 98–113.

REFERENCES

1. Ministry of sports of the Russian Federation (2019), *Federal Sports training standards for Olympic Sports*, available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/> (accessed 25.06.2020)
2. Pomytkin, V.P. (2012), *Book of the badminton coach. Theory and practice*, First Exemplary Printing House OJSC, Ulyanovsk Printing House branch, Moscow
3. *Kettle A. Index*, available at: <https://zazdorovye.ru/indeks-ketle-kak-rasschitat-lishnij-ves/> (accessed 25.06.2020).
4. Pavlov, V.V. (2007), “Morphological and functional indicators of primary school children with different planning of the educational process”, *Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical education and sport*, No. 3 (4), pp. 98-113.

Контактная информация: atmalysheva@gmail.com

Статья поступила в редакцию 12.06.2020

УДК 796.814

ПОСТРОЕНИЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ-ЮНИОРОВ ПЕРЕД УЧАСТИЕМ В ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СПОРТИВНОГО СЕЗОНА

Григорий Сергеевич Мальцев, старший преподаватель, Чайковский государственный институт физической культуры

Аннотация

В статье представлен подход к построению заключительного этапа подготовки годичного цикла самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки. В статье описывается построение этапа подготовки квалифицированных самбистов-юниоров продолжительностью 8 недель, заканчивающегося участием в чемпионате России по самбо среди студентов. Основой экспериментального подхода к построению подготовки самбистов являлись мезоцикловые блоки трех типов: «накопительный», направленный на развитие базовых способностей; «трансформирующий», ориентированный на совершенствование более специфических способностей; «реализационный», посвященный предсоревновательной подготовке. Тренировочные блоки различной направленности строились с учетом последовательного развития физических качеств и технических способностей, продолжительности остаточных тренировочных эффектов, что обеспечивало достижения самбистами-юниорами состояния наивысшей готовности во время участия в главных соревнованиях этапа. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности экспериментального подхода, основанного на блоковой периодизации спортивной тренировки, к построению этапов подготовки годичного цикла самбистов-юниоров, что выразилось в

повышении показателей технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: построение подготовки, годичный цикл подготовки, заключительный этап подготовки, блоковая периодизация, самбо, самбисты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p221-225

FINAL STAGE OF PREPARATION DESIGN FOR SAMBO-JUNIORS BEFORE PARTICIPATION IN THE MAIN COMPETITIONS OF THE SPORTS SEASON

Grigori Sergeevich Maltsev, the senior teacher, Tchaikovsky State Physical Education Institute

Abstract

The article presents the approach to the design of the final stage of preparation of the annual cycle of sambo-juniors based on the block periodization of sports training. The article describes the design of the training stage for qualified junior sambo athletes lasting for 8 weeks, ending with participation in the Russian Sambo Championship among the students. The basis of the experimental approach to the construction of sambo training were three types of mesocycle blocks: "cumulative", aimed at developing the basic abilities; "transforming", focused on improving more specific abilities; "implementation", dedicated to the pre-competition training. Training blocks of various orientations were built up taking into account the consistent development of physical qualities and technical abilities, the duration of the residual training effects, which ensured that sambo-juniors achieved the highest state of readiness during participation in the main stage competitions. The results of the pedagogical experiment testify to the effectiveness of the experimental approach, based on the block periodization of sports training, to the construction of the stages of preparation of the annual cycle of sambo-juniors, which resulted in the increase in the indicators of technical and tactical preparedness and competitive activity.

Keywords: design training, training year's cycle, final stage of sports training, block periodization, sambo, sambo wrestlers.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно принятой Международной федерацией самбо возрастной классификации к юниорам (кадетам) принято относить самбистов 18–20 лет и 21–23 года. В этом возрасте спортсмены, продолжающие спортивную подготовку, с одной стороны, готовятся в самое ближайшее время перейти на этап высшего спортивного мастерства (или в спорт высших достижений), с другой – их подготовка практически полностью приближена к тренировке взрослых спортсменов, подразумевая необходимость участия в большом количестве официальных соревнований в течение годичного цикла. В этой связи традиционная периодизация в этих условиях уже не столь эффективна в сравнении с этапами начальной спортивной подготовки. Именно поэтому в последние годы многие специалисты и тренеры в самбо заинтересованы в поиске новых современных и более эффективных подходов к построению спортивной тренировки, одним из которых является блоковая периодизация спортивной тренировки [2, 5, 6].

Заключительный этап подготовки перед участием в главных соревнованиях сезона имеет большое значение для подведения спортсмена к пику своей спортивной формы и реализации накопленного потенциала в течение всего годичного цикла подготовки. Поэтому результат выступления в главных соревнованиях спортивного сезона самбистов-юниоров во многом зависит от грамотного построения заключительного этапа подготовки [1, 3, 4]. Цель исследования – разработка и проверка эффективности подхода к построению заключительного этапа подготовки перед главными соревнованиями спортивного сезона самбистов-юниоров.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальное исследование проводилось в городе Чайковский на базе ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры». Педагогический эксперимент проводился в течение 8 недель с марта по апрель 2019 года. В экспери-

менте участвовало 30 самбистов-юниоров с квалификацией «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментальный этап подготовки (таблица 1) продолжался 8 недель и заканчивался участием в чемпионате России по самбо среди студентов. Этап состоял из трех мезоцикловых блоков:

- 1) Накопительный – с 4 марта по 31 марта 2019 г. (4 недели);
- 2) Трансформирующий – с 1 апреля по 14 апреля 2019 г. (2 недели);
- 3) Реализационный – с 15 апреля по 28 апреля 2019 г. (2 недели).

Таблица 1 – Структура и характеристика мезоцикловых блоков этапа подготовки самбистов-юниоров экспериментальной группы

Характеристики	Мезоцикловые блоки		
	Накопительный	Трансформирующий	Реализационный
Цель	Накопление потенциала базовых способностей	Преобразование накопленного потенциала базовых способностей в специальную подготовку самбистов	Успешное выступление в соревнованиях
Продолжительность	4 недели	2 недели	2 недели
Объем нагрузки	Большой	Большой	Сниженный
Интенсивность нагрузки	Сниженная	Высокая	Высокая
Типы недельных микроциклов	Восстановительный Втягивающий Нагрузочный Ударный	Нагрузочный Ударный	Предсоревновательный Соревновательный

Накопительный мезоцикловой блок. Целью этого мезоциклового блока является накопление потенциала базовых способностей. Основными задачами накопительного блока выступают: восстановление после соревнований, анализ прошедших соревнований и допущенных в них ошибок, развитие базовых способностей (максимальной силы и аэробной выносливости), поддержание в тоне технико-тактической подготовленности, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости самбистов. Техничко-тактическая подготовка первого блока в большей степени имеет учебный характер: малоинтенсивные упражнения с резиновыми амортизаторами и борцовскими манекенами, разучивание новых технических приемов и комбинаций в стойке и партере, работа над ошибками в эпизодах схватки, имитационные упражнения с низкой или средней интенсивностью работы на пульсе 50–70% от максимального. Такая работа оказывает аэробное воздействие на организм борцов и создает условия для более эффективного восстановления и утилизации лактата из рабочих мышц. Характеризуется большими объемами нагрузок и сниженной интенсивностью. Оптимальная продолжительность 4 недельных микроцикла: восстановительный, втягивающий, нагрузочный, ударный.

Трансформирующий мезоцикловой блок. Цель данного блока заключается в повышении технико-тактической и специальной физической подготовленности самбистов на основе накопленного потенциала базовых способностей. Задачи трансформирующего блока следующие: развитие более специфических способностей самбистов (техничко-тактической подготовленности, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости), поддержание достигнутого ранее уровня максимальной силы и аэробной выносливости. В отличие от накопительного блока технико-тактическая подготовка приобретает более напряженный тренировочный характер: интенсивная работа на резиновых амортизаторах, набрасывание партнера или нескольких партнеров, тренировочные задания с усложненными условиями борьбы, броски борцовского манекена в высоком темпе, схватки по заданию, отработка контратак и комбинаций приемов в стойке и партере, борьба за захват. Частота сердечных сокращений при таких нагрузках у спортсменов достигает от 75 до 95% от максимальной. Вследствие чего, важно не перегрузить спортсменов и не

допустить состояния перетренированности (избегать излишнего накопления молочной кислоты, за счет ограничения нагрузок (выполняемых «до отказа») и использования разнообразных средств восстановления). Содержит самые напряженные специфические для самбо тренировочные нагрузки с большим объемом и высокой интенсивностью. Оптимальная продолжительность 2 недельных микроцикла двух типов: нагрузочный, ударный.

Реализационный мезоцикловой блок. Целью этого блока является успешное выступление в соревнованиях. Главные задачи реализационного блока: развитие максимальной скорости, совершенствование коронных технико-тактических приемов и комбинаций, обеспечение и облегчение восстановления перед соревнованиями (избегание чрезмерного накопления молочной кислоты в мышцах), достижение фазы суперкомпенсации ко времени соревнований, коррекция веса борцов для вхождения в свою весовую категорию, контроль технико-тактической и специальной физической подготовленности самбистов. Специфика этого блока заключается в сниженном объеме и высокой интенсивности выполняемых нагрузок (ЧСС, как правило, во время таких нагрузок доходила до 85–95% от максимальной), преимущественно состоящих из соревновательных упражнений (к примеру, схватки, моделирующие соревновательные условия проводились всего по 1–2 минуте, а интервалы активного отдыха составляли 5–10 минут).

Важно заметить, что в реализационном мезоцикловом блоке (в отличие от накопительного и трансформирующего) для двигательных качеств, развиваемых в предыдущих блоках, не применялись нагрузки поддерживающего характера, так как в соответствии с продолжительностью остаточных тренировочных эффектов они оставались на достигнутом уровне. Оптимальная продолжительность этого блока 2 недельных микроцикла двух типов: предсоревновательный, соревновательный.

Тренировочные блоки различной направленности строились с учетом последовательного развития физических качеств и технических способностей самбистов-юниоров, а также продолжительности остаточных тренировочных эффектов, что обеспечивало достижения спортсменами состояния наивысшей готовности во время участия в главных соревнованиях этапа подготовки годичного цикла.

Анализ динамики результатов тестирования показателей технико-тактической подготовленности (таблица 2) выявил, что у самбистов экспериментальной группы были зафиксированы статистически достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) во всех контролируемых показателях: «Активность» – 31,8%, «Надежность атакующих действий» (На) – 29,2%, «Надежность защиты» – 18,6%, тогда как в контрольной группе статистически достоверных прироста результатов не выявлено.

Таблица 2 – Изменение показателей технико-тактической подготовленности самбистов контрольной и экспериментальной групп на протяжении педагогического эксперимента

Технико-тактические показатели		До эксперимента X±σ	После эксперимента X±σ	± Δ	Δ %	p
«Активность» (А) (атак в минуту)	КГ	2,3±0,4	2,4±0,5	0,1	4,3	> 0,05
	ЭГ	2,2±0,4	2,9±0,3	0,7	31,8	< 0,05
«Надежность атакующих действий» (На) (%)	КГ	30,3±3,1	32,5±3,2	2,2	7,3	> 0,05
	ЭГ	31,2±3,4	40,3±4,1	9,1	29,2	< 0,05
«Надежность защиты» (Нз) (%)	КГ	79,7±12,7	81,8±11,3	2,1	2,6	> 0,05
	ЭГ	78,3±13,2	92,9±16,4	14,6	18,6	< 0,05

Результаты соревновательной деятельности по итогам Чемпионата России по самбо среди студентов показали, что самбисты из экспериментальной группы заняли одно 1-е, одно 2-е, два 3-х и одно 5-6 место, тогда как борцы из контрольной группы заняли одно 5-6 место.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что самбисты-юниоры экспериментальной группы, подготовка которых строилась на основе блоковой

периодизации спортивной тренировки, добились статистически значимых приростов результатов в показателях технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности белее высоких, чем самбисты контрольной группы, чья подготовка была основана на классической схеме построения тренировочного и соревновательного процесса в годичном цикле, что свидетельствует об эффективности экспериментального подхода к построению заключительного этапа подготовки годичного цикла самбистов-юниоров на основе блоковой периодизации спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зebзеев, В.В. Модель подготовки высококвалифицированных самбистов на основе блоковой периодизации спортивной тренировки / В.В. Зebзеев, И.А. Беглеров, С.В. Митреев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский, 2018. – С. 41–45.
2. Мальцев, Г.С. Подготовка самбистов-юниоров в рамках годичного цикла на основе блоковой периодизации спортивной тренировки / Г.С. Мальцев, В.В. Зebзеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 137–142.
3. Мальцев, Г.С. Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах / Г.С. Мальцев, Ф.Х. Зекрин, А.Ф. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 12–14.
4. Самойлова, Е.Л. Эффективность различных форм организации нагрузок в структурах годового цикла спортивной подготовки / Е.Л. Самойлова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 323–328.
5. Титова, Е.П. Модифицированный подход к периодизации спортивной тренировки / Е.П. Титова // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы I Международной научно-практической конференции. – Донецк, 2016. – С. 250–254.
6. Issurin, V.B. Block periodization versus traditional training theory: a review / V.B. Issurin // Journal of Sports Med. – 2008. – No 48 (1). – P. 65–75.

REFERENCES

1. Zebzeev, V.V., Beglerov, I.A. and Mitreev, S.V. (2018), “Highly skilled sambo wrestlers’ training model on the block periodization basis”, *Martial arts training: theory, methods and practice: collection of materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference*, Tchaikovsky, pp. 41-45.
2. Maltsev, G.S. and Zebzeev, V.V. (2017), “Year’s cycle sambo juniors’ fitness on the sports training block periodization basis”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 11(153), pp. 137-142.
3. Maltsev, G.S., Zekrin, F.Kh. and Zekrin, A.F. (2020), “Modern trends in martial arts training process planning”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No 3, pp. 12-14.
4. Samoylova, E.L. (2018), “The effectiveness of various forms of load organization in the structures of the annual cycle of sports training”, *Problems of modern pedagogical education*, No 59-1, pp. 323-328.
5. Titova, E.P. (2016), “A modified approach to the periodization of sports training”, *Modern problems of sports, physical education and adaptive physical education: materials of the I International Scientific and Practical Conference*, Donetsk, pp. 250-254.
6. Issurin, V.B. (2008), “Block periodization versus traditional training theory: a review”, *Journal of Sports Medicine*, No 48(1), pp. 65-75.

Контактная информация: mgs210292@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.06.2020

УДК 796.82

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ БОРЦАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15–17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Борис Григорьевич Маньшин, кандидат педагогических наук, доцент, **Станислав Анатольевич Гаранин**, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный федераль-