

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-

**Аннотация**

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Одним из основных путей повышения подготовленности спортсменов, является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении годичного цикла подготовки. К сожалению, многие тренеры не уделяют достаточно внимания восстановительным мероприятиям организма спортсменов. Проблема состоит в отсутствии научного подхода к применению восстановительных средств и методов в тренировочном процессе, в котором борцы помогут добиться более высоких результатов в спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** борцы, спортивный лагерь, восстановительные средства, комплекс витаминов, микроцикл.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p225-228**

**USE OF RESTORATIVE REMEDIES BY WRESTLERS OF GRECO-ROMAN STYLE  
AGED 15–17 YEARS OLD IN THE PREPARATORY PERIOD**

*Boris Grigoryevich Manshin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Stanislav Anatolyevich Garanin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, School of Pedagogy of the Far Eastern Federal University (branch), Ussuriysk*

**Abstract**

In the modern sports, the problem of recovery is as important as the training itself, since it is impossible to achieve high results only by increasing the volume and intensity of loads. One of the main ways to improve the preparedness of athletes is the organization and implementation of measures to restore the body during the year cycle of training. Unfortunately, many coaches do not pay enough attention to the recovery activities of the athletes. The problem is the lack of the scientific approach to the use of restorative means and methods in the training process, in which the wrestlers will help to achieve better results in sports activities.

**Keywords:** wrestlers, sports camp, restorative products, complex of vitamins, microcycle.

Цель исследования заключалась в разработке комплекса восстановительных средств и определения его воздействия на подготовленность борцов греко-римского стиля 16–17 лет в условиях летнего спортивного лагеря. С задачами исследования: определить динамику изменения физических показателей и повышения работоспособности в результате применения комплекса восстановительных средств у борцов классического стиля в условиях спортивного лагеря.

В решении задач применялись методы: анкетирование; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Проведенное анкетирование семнадцати тренеров Приморского и Хабаровского края по греко-римской борьбе отобразило их точку зрения на применение средств восстановления. А так же набор восстановительных средств используемых в тренировочном процессе с борцами: – 60% тренеров ответили, что используют водные процедуры (душ, баня, сауна); – 30% применяют методы смены вида деятельности, проведение тренировок на свежем воздухе с применением подвижных игр с невысокой нагрузкой; –10% применяют медико-биологические средства восстановления.

Исследование проводилось в условиях спортивного лагеря ДЮСШ пос. Заводской в течение 8 недель, с участием 24 спортсменов в возрасте 16–17 лет имеющих спортивную квалификацию КМС и 1 спортивный разряд по греко-римской борьбе. В контрольной (КГ– 12 юношей) и экспериментальной (ЭГ – 12 юношей) группах направленность тренировки и объем нагрузки были одинаковыми 6 часов в день (по 2 тренировки: первая - в первой половине дня, вторая вечером). В конце каждого микроцикла (МЦ пять дней) борцы КГ и ЭГ посещали сауну с целью восстановления и контролем за массой тела борцов. В тренировочный процесс экспериментальной группы специально был разработан и

внедрен комплекс (физиотерапевтических и медико-биологических) средств восстановления:

– сауна (после вечерней тренировки, спортсмен делает три захода по 5–7 мин ( $t: +100-120^{\circ}\text{C}$ ) и после каждого из них принимает холодный душ ( $t: +13-15^{\circ}\text{C}$ ) в течение 20–40 с. Затем теплый душ ( $t: +36-38^{\circ}\text{C}$ ) в течение 1,5–2 мин и вновь идет под холодный душ на 10–15 с последующем теплым душем около 1 мин и отдыхом в предбаннике до 30 мин) [2];

– комплекс витаминов, который принимали в течение 8 недель: Ундевит – применяется при скоростно-силовых нагрузках по 2 драже 2 раза в день; Глутамевит – содержит 10 витаминов, глутаминовую кислоту, ионы кальция, фосфора, железа, меди и калия в виде солей по 1 таблетке 3 раза в день в период больших физических нагрузок, при тренировках, в условиях жаркого климата; Поливитакомплекс – при утомлении и переутомлении, профилактике витаминной недостаточности – по 1 драже; Бетимил – способствует ускорению восстановления и повышению работоспособности – по 0,25 г; Янтарная кислота – для улучшения обменных процессов – по 1-2 таблетки) [2];

– напитки для восстановления водно-солевого баланса (состав: 2 литра чистой воды; 3/4 стакана свежего лимонного сока; 1/4–1/2 чайной ложки натуральной морской соли; 1/4 стакана натурального подсластителя (мед, кленовый сироп), которые принимали после посещения сауны [2]. Доза: по 0,5 л на 1 человека);

– расслабляющий массаж, который проводился после каждой вечерней тренировки [2].

Для оценки развития физических качеств борцов греко-римского стиля применялись тесты по ОФП: определение силовых качеств – подтягивание на перекладине (кол-во раз) и лазанье по канату без помощи ног 4 м (с); определение скоростных способностей – бег 30 м с высокого старта (с); определение скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места (см); определение выносливости – бег 1000 м (мин).

В течение всего исследования проводился контроль над массой тела борцов в двух группах. Первый срез до сауны КГ – ( $62,57\pm 3,54$ ), ЭГ – ( $62,65\pm 3,55$ ), после сауны КГ – ( $61,4\pm 3,4$ ), ЭГ – ( $61,05\pm 3,5$ ) масса тела снижалась в пределах 0,7–1,2 кг. Тестирование участников эксперимента КГ и ЭГ, для оценки физического состояния, проводилось в конце каждого микроцикла, на следующий день после посещения сауны по пяти тестам ОФП. После 1-го микроцикла происходила незначительная адаптация к переносимым нагрузкам, тестирование показывает небольшие изменения в показателях ОФП, результаты между группами. После 20 дней эксперимента, происходят изменения в некоторых тестах борцов ЭГ: показатели улучшились в беге 30 м на 3%; в беге на 1000 м на 0,9% ( $P<0,05$ ), следовательно, у участников ЭГ происходят улучшения в физических качествах быстроты и выносливости. Через 35 дней (МЦ-№7) эксперимента в ЭГ происходят наблюдаемые изменения в силовых показателях на 7,8%, скоростно-силовых 1,6%, но различия ( $P>0,05$ ), в показателях на быстроту 2,8% и выносливость 1,8%, различия достоверны ( $P<0,05$ ). В завершении эксперимента (МЦ- № 8) прошло завершающее контрольное тестирование (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели общефизической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после 8-го микроцикла ( $n=24$ )

№ n/n	Тесты	Средние показатели				Разность		Достоверность	
		КГ		ЭГ		В ед.	В %	t	(P)
		М	m±	М	m±				
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19,1	0,56	20,9	0,5	1,8	9,4	2,4	$P<0,05$
2	Бег 30 м (с)	4,7	0,04	4,38	0,03	0,32	6,8	3,2	$P<0,05$
3	Прыжок в длину с места (см)	247,1	2,37	254,6	2,46	7,5	2,9	2,2	$P<0,05$
4	Лазанье по канату (с)	8,76	0,1	8,48	0,07	0,28	3,1	2,8	$P<0,05$
5	Бег 1000м (мин)	3,15	0,01	3,08	0,01	0,07	2,2	7	$P<0,05$

Эксперимент показал эффективное воздействие комплексного применения восстановительных средств в экспериментальной группе на совершенствование физических качеств подготовки борцов греко-римского стиля и повышении работоспособности. Влияние восстановительных средств на борцов ЭГ греко-римского стиля 16–17 лет в условиях спортивного лагеря показали значительную положительную динамику по всем показателям общефизической подготовленности: силовым, скоростным, скоростно-силовым, выносливости при ( $P < 0,05$ ).

Таблица 2 – Динамика весовых показателей до и после эксперимента

Контрольная группа ( $M \pm m$ )		Экспериментальная группа ( $M \pm m$ )	
до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
62,37 $\pm$ 3,54	60,29 $\pm$ 3,34	62,62 $\pm$ 3,55	60,67 $\pm$ 3,32

После эксперимента показатели веса массы тела борцов в ЭГ и КГ группах снизились в пределах 1,98–2,08 кг, экспериментальная группа снизила вес на 3,1%, а в контрольной на 3,3%. ( $P > 0,05$ ). В связи режимом дня, спортивного лагеря и постоянными физическими нагрузками у спортсменов произошла адаптация к переносимым нагрузкам, стабилизировались весовые показатели, уменьшился процент подкожного жира.

### ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало, что комплексное применение средств восстановления является очень эффективным воздействием, раскрывает резервы для роста общефизической подготовленности, и в дальнейшем может иметь важную практическую значимость среди тренеров в учебно-тренировочном процессе.

Полученные результаты можно использовать для целенаправленного и акцентированного улучшения уровня общефизической подготовки в подготовительном периоде, кроме этого, они могут быть применены для индивидуализации общефизической подготовки в отделениях ДЮСШ и секциях борьбы греко-римского стиля.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2015. – 495 с.
2. Оглоблин, К.А. Спортивная медицина : учебное пособие / К.А. Оглоблин. – Уссурийск : [б. и.], 2003. – 232 с.

### REFERENCES

1. Kuramshin, Yu. F. (2015), *Theory and methodology of physical culture*, Soviet sport, Moscow.
2. Ogloblin, K.A. (2003), *Sports medicine: study guide*, Ussuriysk.

**Контактная информация:** bgm-007@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.06.2020*

УДК 796.323

## ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ В СУТОЧНОМ И НЕДЕЛЬНОМ РЕЖИМАХ

*Виктор Борисович Мандриков, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Юрий Сергеевич Иванов, преподаватель, Ольга Николаевна Джумахметова, преподаватель, Волгоградский государственный медицинский университет*

### Аннотация

В статье представлены результаты исследования, целью которого являлось определить изменение показателей целевой точности баскетболистов в суточном и недельном режимах в предсоревновательном микроцикле соревновательного периода. В исследовании приняли участие студен-