

УДК 796.8

DOI 10.5930/1994-4683-2026-3-189-198

## **Периодизация спортивной тренировки в различных видах борьбы: от традиционной до блоковой модели**

Тимофеев Владимир Дмитриевич<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук

Макаров Виталий Валерьевич<sup>2</sup>

Браинин Андрей Александрович<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ОРОО «Федерация дзюдо России», г. Санкт-Петербург

<sup>2</sup>ОРОО «Федерация дзюдо России», г. Челябинск

**Аннотация.** Статья посвящена 80-летию юбилею профессора В.Б. Иссурина, который является автором многоцелевой блоковой модели периодизации.

**Цель исследования** – сравнительный анализ характеристик традиционной и блоковой периодизации тренировки, как оригинальных моделей, так и их модификаций в различных видах спортивной борьбы.

**Методы исследования:** анализ научных и методических публикаций, наблюдение, анализ документов, полуструктурированные интервью, а также анализ собственного многолетнего опыта планирования тренировки высококвалифицированных спортсменов.

**Результаты исследования и выводы.** Изучены ключевые концептуальные моменты трех наиболее известных моделей периодизации тренировки: традиционной, концентрированной однонаправленной и многоцелевой блоковых моделей, а также охарактеризованы их модификации в различных видах спортивной борьбы. Опираясь на данные об эффективности каждой модели и характеристики современного международного календаря, определены возможности использования этих моделей в дзюдо, самбо, греко-римской борьбе. Выявлена закономерная эволюция периодизации от традиционной к многоцелевой блоковой модели. Современный календарь с большим количеством международных турниров в дзюдо способствует этому переходу в большей степени. В самбо, греко-римской и вольной борьбе международный календарь включает меньшее количество турниров, поэтому может применяться как блоковая, так и традиционная периодизация. Специфической особенностью спортивной борьбы является использование мезоциклов с менее концентрированной спарринговой нагрузкой и с более концентрированной спарринговой нагрузкой во всех исследованных моделях.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, блоковая периодизация тренировки, дзюдо, самбо, греко-римская борьба, вольная борьба

## **Periodization of sports training in various forms of combat: from the traditional to the block model**

Timofeev Vladimir Dmitrievich<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences

Makarov Vitaly Valerevich<sup>2</sup>

Brainin Andrey Aleksandrovich<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Russian Judo Federation, St. Petersburg

<sup>2</sup>Russian Judo Federation, Chelyabinsk

**Abstract.** The article is dedicated to the 80th anniversary of Professor V.B. Issurin, who is the author of a multi-purpose block model of periodization.

**The purpose of the study** is a comparative analysis of the characteristics of traditional and block periodization of training, both original models and their modifications in various types of wrestling.

**Research methods:** analysis of scientific and methodological publications, observations, analysis of documents, semi-structured interviews, as well as analysis of our own many years of experience in planning training for highly qualified athletes were used.

**Research results and conclusions.** The key conceptual points of the three most well-known models of periodization of training have been studied: traditional, concentrated unidirectional and multi-purpose block models, and their modifications in various types of wrestling have been characterized. Based on data on the effectiveness of each model and the characteristics of the modern international calendar, the possibilities of using these models in judo, sambo, and Greco-Roman wrestling were determined. A natural evolution of periodization from the traditional to the multi-purpose block model has been revealed. The modern calendar with a large number of international judo tournaments facilitates this transition to a greater extent. In sambo, Greco-Roman and freestyle wrestling, the international calendar includes a smaller number of tournaments, so both block and

traditional periodization can be used. A specific feature of wrestling is the use of mesocycles with a less concentrated sparring load and with a more concentrated sparring load in all studied models.

**Keywords:** sports training, block periodization of training, judo, sambo, Greco-Roman wrestling, free-style wrestling

**Введение.** Статья посвящена 80-летию юбилею доктора педагогических наук, профессора В.Б. Иссурина. Профессор В.Б. Иссурин известен в России и в мире как один из авторов многоцелевой блоковой модели тренировки (далее – МЦБТ) [1]. С момента первых публикаций, посвященных как традиционной (далее – ТП) [2], так и блоковой (далее – БП) модели периодизации тренировки [1, 3, 4, 5], прошло много времени, в течение которого профессиональное сообщество накопило определенный опыт применения указанных моделей, а также их модификаций [6]. Спортивная борьба являлась одной из экспериментальных площадок, на которой был выполнен ряд оригинальных работ по исследованию периодизации тренировки [6, 7, 8, 9, 10]. Однако в последние несколько лет внимание исследователей к данной проблематике было недостаточным.

В связи с этим, **целью** настоящей работы является обобщение исторического и современного опыта исследований и практического применения основных моделей периодизации тренировки в различных видах спортивной борьбы. Решение данной задачи приобретает особую актуальность в контексте 80-летия В.Б. Иссурина – учёного, чьи теоретические и практические разработки оказали значительное влияние на эволюцию взглядов на планирование спортивной тренировки во многих видах спорта.

**Методы и организация исследования.** В работе был использован анализ публикаций авторов основных моделей периодизации спортивной тренировки и их коллег, продолживших начатые ими исследования. Наряду с этим, применялись методы педагогических наблюдений, анализ документов планирования и отчётности тренеров и спортсменов, полуструктурированные интервью тренеров, а также собственный многолетний опыт применения различных моделей периодизации при планировании тренировки высококвалифицированных дзюдоистов, в том числе в период собственных спортивных выступлений (В.В. Макаров) и работы в сборной команде России по дзюдо (все авторы).

**Результаты исследования.** Л.П. Матвеев, автор традиционной (линейной) модели периодизации (ТП), указывал [2], что основанием для её разработки стали работы ряда его известных предшественников (табл. 1). По мнению самого автора ТП, наибольший толчок его разработкам был дан дискуссией в научной печати его современников: Н.Г. Озолина и С.П. Летунова [2], которые предлагали два принципиально разных подхода к планированию (табл. 1). Кроме того, спортивные эксперты 40-50-х годов XX века в своих работах, по существу, отождествляли понятия «спортивная форма», «тренированность», «подготовленность» [2, 6]. Однако не следует недооценивать и самостоятельный вклад Л.П. Матвеева. В своем классическом исследовании он эмпирически установил, что несмотря на постоянные активные тренировки (высокий уровень тренированности), лишь 15–25% квалифицированных спортсменов исследованной им выборки достигали наилучших результатов на главных соревнованиях сезона [2]. Этот факт позволил автору исследования разде-

лить понятия: с одной стороны – «спортивной формы», с другой – «тренированности» и «подготовленности», сделав их самостоятельными объектами для тренировки. Соответственно, рост тренированности связан с увеличением количества (объема) низкоинтенсивных упражнений, которые сконцентрированы, как правило, в начале цикла подготовки, далеко от главных соревнований сезона (подготовительный период) [2, 6]. В то же время достижение спортивной формы обусловлено применением после подготовительного периода, накануне и в период главных соревнований, высокоинтенсивных упражнений на фоне уменьшения объёма тренировки (соревновательный период) [2, 6]. В период после главных соревнований происходила временная потеря спортивной формы (переходный период).

Таблица 1 – Концептуальные положения, которые легли в основу ТП [2]

Автор	Концептуальные положения
В.А. Котов	Идеи непрерывности и этапности тренировочного процесса: «общая, подготовительная и специальная тренировка».
В.В. Гориневский	Идеи специализации спортивной подготовки в избранном виде спорта при всестороннем гармоничном развитии спортсмена.
Г.К. Бирзин	Идея о необходимости постоянного увеличения тренировочных нагрузок. Двухэтапность в подготовке к соревнованиям, переход от общей к специальной подготовке, сочетание физической и технической подготовки, достаточная интенсивность нагрузок в период специальной подготовки, использование в «межсезонье» дополнительных упражнений.
Л. Пикала	Разработка принципов многолетней подготовки: 1. Волнообразное изменение тренировочной нагрузки в занятиях, неделях, месяцах и в течение года. 2. Количество (объем) тренировочной работы необходимо постепенно уменьшать, а «остроту» (напряженность) – увеличивать («сужение») 3. Необходимость идти от широкой ОФП к СП с четырьмя сезонными отрезками.
С.П. Летунов	С.П. Летунов брал за основу планирования тренировки этапы развития тренированности: <i>этап приобретения общей и специальной тренированности, этап спортивной формы и этап снижения уровня тренированности</i> . Автор считал, что эти этапы <i>не связаны</i> с сезоном
Н.Г. Озолин	Н.Г. Озолин первостепенную роль отводил спортивному календарю и климатическим условиям, которые являются основой для периодизации и планирования

В дальнейшем, на протяжении почти трёх десятилетий учёные искали возможности увеличения объёмов тренировки, которое было главным драйвером для роста как «подготовленности», так и соревновательных результатов элитных спортсменов [6]. Для решения данной задачи наиболее эффективным стал подход В.Н. Платонова [11], который предложил использовать в микроциклах разнонаправленные занятия. «Ненагружаемая» в ходе занятия «функция» восстанавливается быстрее, поэтому при смене направленности занятий достигается и более высокая работоспособность, и более высокие объёмы нагрузки в занятиях и в микроцикле.

Значительную активность в оптимизации ТП проявили и исследователи спортивной борьбы. По данным Г.С. Туманяна, в спортивной борьбе получили распространение модели ТП с двумя (5 периодов) и тремя (7 периодов) соревновательными периодами (табл. 2). Г.С. Туманян [7] предложил использовать в спортивной борьбе «проектный подход» («маятниковое планирование»), разработанный Д.А.

Аросьевым [12]. В основе «проектного подхода» лежат два теоретических положения: феномен активного отдыха Сеченова и возможность ритмизации общей и специальной работоспособности борцов [7]. Суть «проектного подхода» заключается в чередовании коротких основных микроциклов с большими нагрузками (ОМ) и регулирующих микроциклов с небольшими и низкоинтенсивными нагрузками (РМ) [10]. Г.С. Туманян считал [7], что выделение дней отдыха не требуется, поскольку эту функцию успешно выполняют РМ.

Таблица 2 – Периодизация спортивной тренировки в годовом цикле у квалифицированных борцов [10]

Авторы	Периодизация
Г.С. Туманян [7, 10]	Модель с 5-ю периодами: ПП, СП, ПП, СП, П* Модель с 7-ю периодами: ПП, СП, ПП, СП, ПП, СП, П* (годовой цикл)
Г.С. Туманян [7, 10]	Проектный план с чередующимися этапами и микроциклами: накопление, реализация (до 12 мезоциклов)
В.А. Потребич, В.В. Шиян [8], Г.С. Туманян [10]	Модель с 3-мя макроциклами (6-9 мезоциклов) и с использованием системы ранжирования тренировочных заданий по этапам <i>домашней и централизованной подготовки (годовой цикл)</i>
Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров [9]	Модель с 3-мя макроциклами (5-6 мезоциклов) и чередующимися этапами домашней и централизованной (сборы) подготовки (годовой цикл)

\* - ПП – подготовительный период, СП – соревновательный период, П – переходный период

Более поздняя работа [8], на примере дзюдо, предлагала 10-уровневую классификацию заданий на занятие, основанную на оценке трёх частей занятия: организационно-физической, технико-тактической, мобилизационной. Первый уровень соответствовал режиму реальных соревнований, десятый – активному отдыху. Авторы предложили схему распределения нагрузок на накопительном и реализационном этапах, которая, по существу, близка к ТП: от общих к специальным нагрузкам, сохраняя при этом «контраст» между ОМ и РМ [8].

В работе Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, В.М. Невзорова [9] представлено описание периодизации подготовки Олимпийского чемпиона по дзюдо В.М. Невзорова. Трёхцикловое планирование и реализация задачи достижения максимальных объемов нагрузки являются признаками ТП [6]. Комбинирование «домашних» мезоциклов (совершенствование техники, поединки с партнерами более низкого уровня, общая физическая подготовка) с мезоциклами централизованной подготовки в сборной команде страны (поединки с партнерами высокого уровня) и участием в разнообразных соревнованиях в конце каждого мезоцикла являются признаками блоковой периодизации БП.

Анализ показал, что схема «домашняя подготовка (совершенствование техники, ОФП и СФП) + тренировочные лагеря (поединки)» была и остается весьма популярной в различных видах спортивной борьбы. Наряду с этим, схема «маятниковое планирование» не нашла широкого применения в подготовке единоборцев [7, 10].

Основаниями для разработки БП стали: стабилизация результатов элитных спортсменов, достижение ими предельных объемов тренировочных нагрузок [1, 3, 4, 5], а также значительное увеличение (по сравнению с ТП) количества международных соревнований в годовом цикле подготовки и демонстрация возможности достижения в них высоких результатов [1, 4, 5].

Исследователями было установлено, что применение концентрированных однонаправленных тренировок [3] или тренировок с небольшим количеством мишеней (2-3 мишени с продолжительностью мезоцикла в 2 и более недели) позволяет получить тренировочный эффект выше, чем при использовании большего количества объектов для воздействия тренировки (при комплексном планировании) [1, 4, 5]. Несмотря на то, что при концентрированном воздействии может происходить значительное снижение работоспособности, через некоторое время после окончания тренировочного блока концентрированной нагрузки работоспособность восстанавливается и значительно превышает исходный уровень [3, 5]. Ю.В. Верхошанский назвал такую реакцию долговременным отставленным тренировочным эффектом (ДОТЭ) [3].

Сформированная В.Б. Иссуриным для этапа подготовки последовательность включает 3 типа мезоцикловых блоков: накопительный блок (концентрированные аэробные и силовые нагрузки); трансформирующий блок (нагрузки в зоне аэробно-анаэробного и анаэробного энергообеспечения), направленный на специальную подготовку на фоне появления ДОТЭ накопительного блока; и реализационный блок (предсоревновательная подготовка на фоне тренировочного эффекта от двух предыдущих блоков) [1, 5]. Ю.В. Верхошанский, автор модели концентрированной однонаправленной тренировки (КОНТ), в первом блоке предлагает использовать в качестве мишени специальную физическую подготовленность (СФП), второй блок является специализированным, а в третьем блоке происходит моделирование соревновательной деятельности [3].

Как видно из приведенного описания и характеристик (табл. 3), авторы различных моделей БП провели серьезную модернизацию системы достижения необходимого уровня подготовленности, являвшейся задачей подготовительного периода в ТП, и сохранили циклы планирования для достижения спортивной формы. По данным А.П. Бондарчука, постоянная смена направленности мезоциклов и более короткие этапы подготовки не только обеспечили стабильность результатов при более насыщенном календаре соревнований, но и позволили увеличить продолжительность сохранения спортивной формы в годовом цикле.

Таблица 3 – Сравнение продолжительности циклов/этапов, а также их составляющих в различных системах периодизации спортивной тренировки

Модель	Продолжительность			Число пиков спортивной формы в год, ед
	КТЭ*/ ДОТЭ	спортивной формы	циклов/этапов	
ТП одноцикловая [2]	до 4-5 мес.	2-3 мес.	10-12 мес.	1
ТП двухцикловая и «сдвоенная» [2]	до 1-1,5 мес.	2-2,5 мес.	5-7 мес.	2
ТП трёхцикловая [2, 7]	до 1-1,5 мес.	до 1-1,5 мес.	4-4,5 мес.	3
КОНТ [3]	до 3 мес.	21–35 дней	4-6 мес.	2-3
МЦБТ В.Б. Иссурина [1, 5]	до 1 мес.	14 дней	2 мес.	4-7
	до 14 дней	7-8 дней	1 мес.	
МЦБТ А.И. Бондарчука [4]	до 1 мес.	до 1 мес.	2,5 мес.	5-6

\*- кумулятивный тренировочный эффект

Из таблицы 3 видно, что МЦБТ В.Б. Иссурина, по сравнению с ТП и КОНТ, решает большее число задач спортивной тренировки: достижение ДОТЭ в результате применения концентрированных нагрузок, воздействие на большее число объектов, а также возможность многократного достижения спортивной формы в годовом цикле подготовки.

После появления концепции МЦБТ были проведены многочисленные исследования по подтверждению её эффективности с различными протоколами [5]. Сами авторы апробировали МЦБТ на элитных гребцах [1] и метателях [4], которые после этого добились высоких результатов на международной арене. Наряду с этим, эффективность МЦБТ выявлена в довольно многочисленных сравнительных экспериментах совместно с ТП [13].

В спортивной борьбе имеются публикации, в которых представлены различные аспекты применения и оценен эффект применения МЦБТ в дзюдо [6, 14, 15, 16] и самбо [17, 18]. Наряду с этим, опубликована статья с подтверждением эффективности КОНТ в греко-римской борьбе [19]. Представленная статистика публикаций указывает на то, что ТП остается популярной в спортивной борьбе, хотя её эффективность менее выражена, чем БП. Очевидно, это связано с возможностью компенсации недостающего в результате её применения тренировочного эффекта другими факторами, влияющими на результат (например, тактико-техническая подготовленность), а также наличием или отсутствием сезонности в проведении соревнований.

В таблице 4 представлено количество турниров с различным уровнем конкуренции в видах борьбы. Самый высокий уровень конкуренции – это чемпионаты мира (далее – ЧМ) и Европы (далее – ЧЕ) [20, 21, 22]. Очень высоким уровнем конкуренции отличаются соревнования Мирового тура в дзюдо (турниры серии «Гранд Шлем» и «Гран-при») [20], Рейтинговой серии в греко-римской и вольной борьбе [22], Кубки мира в самбо [21]. Высокий или средний уровень конкуренции – это континентальные Кубки (далее – КК), проводимые в Европе, странах СНГ, Северной Африке [20, 21, 22].

Таблица 4 – Количество и помесечное распределение международных турниров в различных видах борьбы в сезоне 2026 года (взрослые)

Группа турниров	Месяцы												Сумма, ед.
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Дзюдо [20]													
ЧЕ, ЧМ				ЧЕ						ЧМ			2
«Мировой тур»	-	2	2	-	2	1	1	2	1	1	1	1	14
КК	2	2	5		3	2	3		1	2	2		22
Самбо [21]													
ЧЕ, ЧМ					ЧЕ						ЧМ		2
«Кубки мира»				1					1				2
КК		1	2					1					4
Греко-римская и вольная борьба [22]													
ЧЕ, ЧМ				ЧЕ						ЧМ			2
«Рейтинговая серия»		2				1	1						4
КК (Европа)	2		2			1	1	3	1		1	1	10

Как видно из табл. 4, количество официальных соревнований (ЧЕ и ЧМ) во всех видах спортивной борьбы одинаковое. Однако, количество соревнований с очень высоким уровнем конкуренции в дзюдо (Мировой тур) значительно превосходит количество турниров соответствующего уровня в других видах борьбы. Следует отметить, что лидеры мирового дзюдо, как правило, не участвуют во всех международных турнирах. Обычно они выбирают от 4 до 8 турниров [6], ориентируясь на собственные текущие задачи и предпочтения. Результаты выступлений на этих турнирах коррелируют с результатами на чемпионатах мира [23]. В связи с этим, в планировании подготовки концепция МЦБТ является очень востребованной. Текущий календарь международных соревнований в греко-римской, вольной борьбе и самбо позволяет воспользоваться как БП, так и ТП. В греко-римской и вольной борьбе общее количество официальных и рейтинговых турниров (6) позволяет реализовывать мультипиковую МЦБТ. В самбо к четырем официальным соревнованиям и Кубкам мира, для реализации БП, вероятно, понадобится добавить участие в нескольких КК (табл. 4) и/или национальных соревнованиях.

В тренировке квалифицированных российских дзюдоистов широкое распространение получила модифицированная схема МЦБТ [6], которая используется уже в течение нескольких олимпийских циклов. Базовыми структурными единицами для планирования являются: накопительный блок (как правило, 4 недели), трансформирующий блок (6-10 недель), реализационный блок (7-14 дней).

Основным объектом воздействия накопительного блока является максимальная мышечная сила. Совершенствование техники, выполняемое в аэробном режиме, направлено на сохранение координации движений. Это соответствует МЦБТ как по продолжительности, так и по направленности (табл. 5).

Таблица 5 – Структура накопительного и трансформирующего блоков в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов

Направленность	Количество занятий в неделю, ед.		
	Накопительный блок	Трансформирующий блок	
		УТМ	ТЛ
1. Максимальная сила			
- развитие	3		
- поддержание	1	3	0-2
2. Общая и специальная подготовка (поддержание)			
- аэробная	1	1	
- гибкость	5	6	5
3. Дзюдо			
- рандори (поединки)	-	2-4	8-10
- отработка техники	3	2-4	-
Суммарное количество занятий	12	15-16	15

Трансформирующий блок продолжается дольше, чем рекомендовано в МЦБТ. Это связано с необходимостью проведения тактико-технической подготовки и обеспечения перехода от силовой к специальной тренировке. В трансформирующем блоке могут использоваться учебно-тренировочные мезоциклы (УТМ) и тренировочные лагеря (ТЛ), как международные, так и национальные. Их продолжительность – от 3 до 15 дней. Задача поддержания максимальной мышечной силы решается в УТМ с помощью включения 2-4 занятий соответствующей направленности.

Как видно из таблицы 5, в ТЛ представлены однонаправленные концентрированные нагрузки аэробно-анаэробной направленности, что является основанием для отнесения их к накопительному блоку. Однако, моделирующие соревнования поединки со 100-процентной интенсивностью в них являются средством интегральной подготовки и решают комплекс задач. Это уменьшает концентрацию нагрузки. К тому же их наибольшая продолжительность достигает лишь 14–15 дней (половина типичного мезоцикла). В связи с этим, многие эксперты считают, что ТЛ, чаще всего, занимают по внутреннему объему тренировочной нагрузки промежуточное положение между трансформирующим и накопительным блоками.

В целом, модернизация и настройка МЦБТ для специфических условий в дзюдо отвечают пожеланиям, высказанным в одной из последних работ с участием В.Б. Иссурина. В данной работе авторы рекомендовали комбинировать МЦБТ с «традиционно разработанными программами» [13].

**Выводы.** Анализ научных публикаций, исторического опыта и современной практики спортивной тренировки свидетельствует о закономерной эволюции моделей периодизации от ТП к БП. Вклад профессора В.Б. Иссурина в эту эволюцию заключается в разработке нового методологического подхода к планированию тренировки высококвалифицированных спортсменов, создании конкретной модели периодизации (МЦБТ) и определении перспектив её развития.

В различных видах спортивной борьбы также имеет место динамика от ТП к БП. Однако практика в применении БП опережает экспериментальные исследования. Наибольшее внимание к МЦБТ отмечено в дзюдо и самбо.

Специфическими особенностями применения МЦБТ в дзюдо являются направленность накопительного блока на развитие максимальной мышечной силы на фоне занятий по отработке техники, большая продолжительность трансформирующих блоков, которые могут включать УТМ и ТЛ. ТЛ состоят из ежедневных спаррингов (однонаправленная концентрированная интегральная тренировка) и являются уникальной особенностью спортивной борьбы. Указанная модель может быть использована, наряду с классической моделью МЦБТ, во всех видах спортивной борьбы.

#### Список источников

1. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Москва : Советский спорт, 2010. 283 с. ISBN 978-5-9718-0410-9. EDN: QXWCSN.
2. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. Москва : Физкультура и спорт, 1964. 247 с.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. 2-е изд., стер. Москва : Спорт, 2019. 183 с. (Олимпийское образование). ISBN 978-5-907225-03-9.
4. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2005. 304 с. ISBN 966-7133-78-8.
5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 461 с. ISBN 978-5-906839-57-2. EDN: YRSQITZ.
6. Тимофеев В. Д., Брайнин А. А. Современные системы периодизации и планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в единоборствах (на примере дзюдо). Санкт-Петербург : ООО «Квадро», 2022. 136 с.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
8. Потребич В. А., Шиян В. В. Планирование и контроль тренировочных нагрузок дзюдоистов в период подготовки к соревнованиям // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 9. С. 40–43. EDN: URWBVD.
9. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Невзоров В. М. Тренировочные макроциклы высококвалифицированных борцов в рамках олимпийского цикла (методология и некоторые результаты исследования).

Москва : Государственный Центральный институт физической культуры, 1988. 30 с.

10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4 : Планирование и контроль. Москва : Сов. спорт, 2000. 383 с. ISBN 5-85009-481-4.

11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 288 с.

12. Аросьев Д. А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1969. 27 с.

13. Иссурин В. Б., Лях В. И., Лёвушкин С. П. Результаты исследований и практические рекомендации по построению тренировки спортсменов на основе блоковой периодизации // Вестник спортивной науки. 2023. № 2. С. 15–22. EDN: FHWIVY.

14. Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training / Marques L., Franchini E., Gabbett T. J. [et al.]. DOI 10.5114/biolsport.2017.69825 // *Biology of Sport*. 2017. Vol. 34, № 4. P. 371–378.

15. Зекрин Ф. X. Планирование специальной физической подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 90–92. EDN: OHFVEJ.

16. Косман М. Д. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов 16-17 лет с избирательной направленностью тренировочных нагрузок в мезоциклах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 5.8.5. Смоленск, 2025. 24 с.

17. Мальцев Г. С., Зебзеев В. В. Подготовка самбистов-юниоров в рамках годичного цикла на основе блоковой периодизации спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 137–142. EDN: ZWUPED.

18. Контроль функционального состояния самбистов в годичном цикле подготовки / Мальцев Г. С., Степанов М. Ю., Зекрин А. Ф., Чернова Г. М. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 11–12. EDN: ZLPNTN.

19. Меньшиков А. И. Блоковая система планирования специальной силовой подготовки борцов высокого класса в годичном цикле // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2012. № 1. С. 2–6. EDN: OUXDLN.

20. Календарь международных соревнований // International Judo Federation (IJF). URL: <https://www.ijf.org/calendar?year=2026&age=sen> (дата обращения: 02.02.2026).

21. Календарь соревнований по самбо на 2026 год // Международная федерация самбо (FIAS). URL: <https://sambo.sport/ru/events/> (дата обращения: 02.02.2026).

22. United World Wrestling schedule // United World Wrestling (UWW). URL: <https://uww.org/events> (дата обращения: 02.02.2026).

23. Тимофеев В. Д. Прогнозирование и оценка результатов выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира по дзюдо на основании их достижений на международных турнирах // Вестник спортивной науки. 2020. № 4. С. 22–27. EDN: APFQKJ.

## References

1. Issurin V. B. (2010), “Block Periodization of Sports Training”, Moscow, Sovetsky Sport, 283 p., ISBN 978-5-9718-0410-9.

2. Matveyev L. P. (1964), “The Problem of Periodization of Sports Training”, Moscow, Physical Culture and Sport, 247 p.

3. Verkhoshansky Yu. V. (2019), “Programming and Organization of the Training Process”, Moscow, Sport, 184 p., ISBN 978-5-907225-03-9.

4. Bondarchuk A. P. (2005), “Periodization of Sports Training”, Kyiv, Olympic Literature, 303 p., ISBN 966-7133-78-8.

5. Issurin V. B. (2016), “Training of Athletes of the 21st Century. Scientific Foundations and Structure of Training”, Moscow, Sport, 461 p., ISBN 978-5-906839-57-2.

6. Timofeyev V. D., Brainin A. A. (2022), “Modern Periodization Systems and Training Planning for Highly Qualified Athletes in Martial Arts (using Judo as an Example)”, Saint Petersburg, OOO Quadro, 136 p.

7. Tumanyan G. S. (1984), “Wrestling: Selection and Planning”, Moscow, Physical Culture and Sport, 144 p.

8. Potrebnich V. A., Shiyay V. V. (1986), “Planning and control of training loads of judokas during the preparation period for competitions”, *Theory and practice of physical education*, No. 9, pp. 40–43.

9. Tumanyan G. S., Koblev Ya. K., Nevzorov V. M. (1988), “Training Macrocycles for Highly Qualified Wrestlers within the Olympic Cycle (Methodology and Some Research Results)”, Moscow, State Central Institute of Physical Culture, 30 p.

10. Tumanyan G. S. (2000), “Wrestling: Theory, Methodology, and Organization of Training”, Book 4: Planning and Control, Moscow, Sov. Sport, 383 p., ISBN 5-85009-481-4.

11. Platonov V. N. (1986), “Training of Qualified Athletes”, Moscow, Physical Culture and Sport, 288 p.

12. Arosyev D. A. (1969), “Research of some forms of constructing the pre-competition stage of training”, author's abstract. dis. ... candidate of ped. sciences, 13.00.04, Moscow, 27 p.

13. Issurin V. B., Lyakh V. I., Levushkin S. P. (2023), “Research Results and Practical Recommendations for Organizing Athletes' Training Based on Block Periodization”, *Bulletin of Sports Science*, No. 2, pp. 15–22.

14. Marques L., Franchini E., Gabbett T. J. [et al.] (2017), "Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training", *Biology of Sport*, Vol. 34, No. 4, pp. 371–378, DOI 10.5114/biolsport.2017.69825.
15. Zekrin F. Kh. (2022), "Planning special physical training of judokas at the stage of improving sports skills", *Theory and practice of physical education*, No. 10, pp. 90–92.
16. Kosman M. D. (2025), "Pre-competition training of 16-17 year old judokas with selective focus of training loads in mesocycles", author's abstract. diss. ... candidate of ped. sciences, 5.8.5, Smolensk, 24 p.
17. Mal'tsev G. S., Zebzeev V. V. (2017), "Training of Junior Sambo Wrestlers within the Framework of an Annual Cycle Based on Block Periodization of Sports Training", *Scientific Notes of F. Lesgaft University*, No. 11 (153), pp. 137–142.
18. Mal'tsev G. S., Stepanov M. Yu., Zekrin A. F., Chernova G. M. (2022), "Monitoring the functional state of sambo wrestlers in the annual training cycle", *Theory and practice of physical education*, No. 2, pp. 11–12.
19. Men'shikov A. I. (2012), "Block System for Planning Special Strength Training of Elite Wrestlers in the Annual Cycle", *Physical Education, Sport – Science and Practice*, No. 1, pp. 2–6.
20. International Judo Federation (IJF), "Calendar of International Competitions", URL: <https://www.ijf.org/calendar?year=2026&age=sen> (accessed: 02.02.2026).
21. International Sambo Federation (FIAS), "Sambo Competition Calendar for 2026", URL: <https://sambo.sport/ru/events/> (accessed: 02.02.2026).
22. "United World Wrestling schedule", *United World Wrestling (UWW)*, URL: <https://uww.org/events> (accessed: 02.02.2026).
23. Тимофеев В. Д. (2020), "Forecasting and evaluating the performance results of national teams at the World Judo Championships based on their achievements in international tournaments", *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 22–27.

**Информация об авторах:**

**Тимофеев В.Д.**, руководитель комплексной научной группы сборной команды России по дзюдо, ORCID: 0009-0000-9432-6404, SPIN-код: 3384-9157.

**Макаров В.В.**, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России, главный тренер сборной команды России по дзюдо, ORCID: 0009-0003-9434-628X, SPIN-код: 1600-5493.

**Брайнин А.А.**, заслуженный тренер России, тренер-преподаватель, ORCID: 0009-0000-9523-4042, SPIN-код: 6639-5259.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 10.02.2026.*

*Принята к публикации 19.02.2026.*