

**Ministry of education of Moscow region**  
**Moscow Regional Institution of High Education**  
**«University for Humanities and Technologies»**



**MODERN**  
**HEALTH-SAVING**  
**TECHNOLOGIES**

Quarterly  
scientific and practical journal  
№ 2 (2021)

2021

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 2 (2021)

Орехово-Зуево

Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 2, 2021

Журнал основан

в ноябре 2015

[kaf\\_fv@ggtu.ru](mailto:kaf_fv@ggtu.ru)

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

•  
№ 2 (2021)

Орехово-Зуево  
Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

УДК 796.015.3

**ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ «МНОГОБОРЬЕ»**

*Т. С. Демчук, Т. И. Брундукова, Е. Н. Козловская*

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности построения тренировочного процесса студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» в годичном цикле подготовки, представлен вариант распределения тренировочной нагрузки.

**Ключевые слова:** подготовка, периодизация, тренировочный процесс, студенты, легкоатлетическое многоборье.

---

**Демчук Татьяна Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент, завкафедрой физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: [tsdemchyk@mail.ru](mailto:tsdemchyk@mail.ru)

**Demchuk Tatyana** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture of the Brest State University named after A. S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. E-mail: [tsdemchyk@mail.ru](mailto:tsdemchyk@mail.ru)

**Брундукова Татьяна Иосифовна** – преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: [phiscult@brsu.brest.by](mailto:phiscult@brsu.brest.by)

**Brundukova Tatyana** - Teacher of the Department of Physical Culture of the Brest State University named after A. S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. E-mail: [phiscult@brsu.brest.by](mailto:phiscult@brsu.brest.by)

**Козловская Екатерина Николаевна** – преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: phiscult@brsu.brest.by

**Kozlovskaya Ekaterina** - teacher of the Department of Physical Culture of the Brest State University named after A. S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. E-mail: phiscult@brsu.brest.by

---

**Постановка проблемы.** Одна из важнейших задач государства в области физической культуры и спорта – развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, нравственное и патриотическое воспитание, а также формирование здорового образа жизни людей. Для решения этих задач в 2008 г. Министерством спорта и туризма Республики Беларусь было принято Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – ГФОК РБ) [1].

Программа физкультурно-спортивного многоборья «Здоровье» ГФОК РБ способствуют решению основных задач по физическому воспитанию и оздоровлению студенческой молодежи, формированию жизненно-важных профессионально-двигательных навыков. Занятия видами спорта, входящими в программу многоборья, всесторонне воздействуют на все системы организма человека и являются эффективным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Студенческая молодежь являются особым звеном в составе населения, для которых необходимость сдачи нормативов ГФОК РБ приобретает особое значение. Сегодня в вузах Республики Беларусь выполнение данного комплекса, участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным.

Летнее многоборье «Здоровье» особенно популярный среди молодежи вид спорта, который включает упражнения следующих видов спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжок в длину с места), плавание, стрельба из пневматической винтовки, силовая гимнастика.

Подготовка спортсменов-студентов в высших учебных заведениях представляет собой многосторонний процесс [2] целесообразного использования различных средств, методов, условий, инновационных технологий, позволяющих правильно воздействовать на спортсмена и обеспечивать необходимый контроль физической и функциональной готовности к спортивной деятельности [3]. Одной из задач спортивной подготовки спортсменов является рациональное сочетание соревновательных и тренировочных нагрузок в процессе спортивной тренировки [4, 5].

Поэтому планирование тренировочных нагрузок при построении учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов является особо актуальным направлением исследования.

**Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.** Анализ научно-методической литературы позволил констатировать, что тренировочный процесс спортсмена-многоборца [2] – это методически взаимосвязанный процесс, нацеленный на достижение наилучшего результата и имеющий следующие особенности: взаимное влияние видов многоборий друг на друга [6]; развитие физических качеств до оптимального уровня; единство физической и технической подготовки; необходимость воспитания специальной работоспособности многоборца [8]; зависимость эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборий; построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена [11].

При этом следует отметить недостаточное количество научно-методической литературы, освещающей вопросы подготовки спортсменов – студентов к летнему многоборью «Здоровье» в Республике Беларусь. В

немногочисленных источниках, в частности в одном из учебных пособий, представлена эффективная методика подготовки студентов-спортсменов в разных видах многоборий, разработанная авторами Белорусско-Российского университета на основании многолетнего практического опыта [9].

**Актуальность исследования.** В специальной литературе достаточно подробно освещены вопросы периодизации спортивной тренировки многоборцев. Одним из важных аспектов совершенствования подготовки студентов-спортсменов является наиболее рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле с учетом особенностей летнего многоборья «Здоровье».

**Цель исследования** – выявить особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортивного учебного отделения (далее – СУО) «Многоборье» Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

**Задачи исследования.** В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи: 1. Проанализировать учебно-методическую литературу и нормативную документацию, регламентирующую деятельность спортивного учебного отделения «Многоборье» Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2. Выявить особенности планирования спортивной подготовки спортивного учебного отделения «Многоборье».

**Организация и методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, а также нормативной документации.

**Результаты исследования.** В учреждении образования «БрГУ имени А.С. Пушкина» с 2018 года функционирует спортивное учебное отделение – «Многоборье» на основании разработанной учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей.

При построении учебно-тренировочного процесса СУО «Многоборье» применяется принцип одноцикловой периодизации, включающий три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Примерный план распределения тренировочной нагрузки и соревнований по видам «Многоборье» в течение учебного года представлен в таблице.

**Таблица 1. Примерные план распределения тренировочной нагрузки**

Вид многоборья	Кол-во часов за год	Подготовительный		Соревнов. период IV-V месяцы	Переходный период VI месяц	Всего соревнований
		Обще-подготов. этап IX-XII месяцы	Специально-подготов. этап I-III месяцы			
Легкая атлетика	240	96	72	48	24	6
Силовая гимнастика	80	32	24	16	8	4
Плавание	100	40	30	20	10	4
Стрельба	60	24	18	12	6	3
Всего	480	192	144	96	48	17

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 1 сентября со студентами I-IV курсов: – по легкой атлетике и силовой гимнастике – 3 занятия на стадионе, в спортивном зале; – по плаванию – 3 занятия в бассейне; – по стрельбе – 2-3 занятия в зале (по индивидуальному плану).

Процесс управления учебно-тренировочным процессом с целью достижения высокого уровня готовности спортсменов-студентов к соревновательной деятельности начинается с подготовительного периода подготовки.

Подготовительный период является наиболее продолжительным, длительность около 7 месяцев, где происходит постепенное наращивание объемов, способствующих воспитанию физических качеств и способностей, формированию и коррекции элементов техники двигательных действий по различным видам спорта. Решение задач подготовительного периода предусматривает первоначальную подготовку в легкоатлетических видах с

использованием средств разносторонней физической подготовки, которая должна обеспечить необходимый фундамент общей физической подготовленности как для легкоатлетических видов, так и для плавания и пулевой стрельбы. На данном периоде происходит оптимизация и экономизация работы организма и улучшение таких показателей как сила и выносливость.

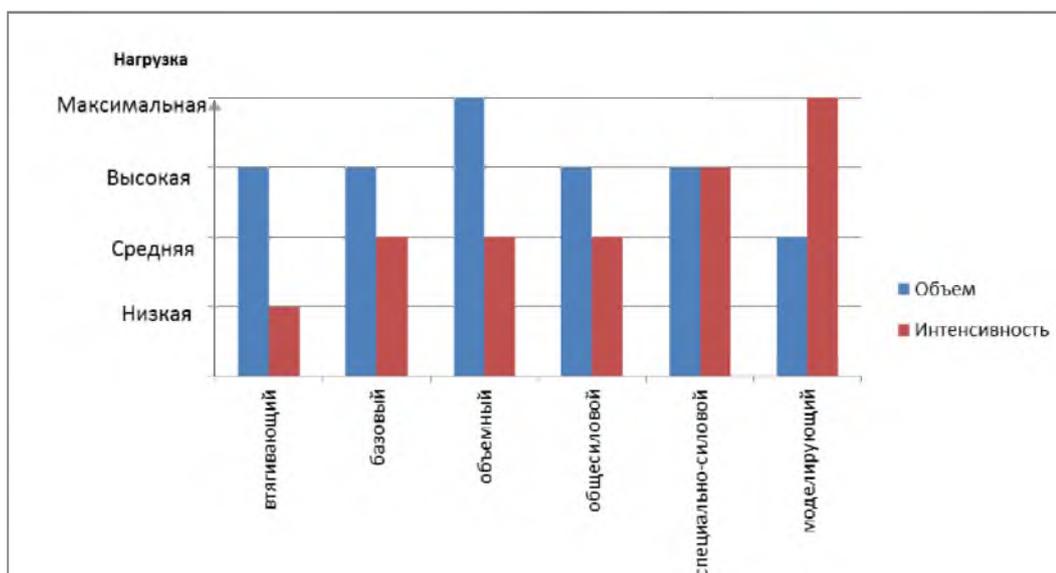
В исследованиях О.В. Машенко доказано, что в подготовительном периоде повышение объема нагрузки в кроссовом беге на 30 % за счет сокращения объема нагрузки в стрельбе способствует более высоким темпам прироста результатов в беге на 2000 м, не оказывая отрицательного влияния на результаты в остальных видах [5]. Это создает условия для функциональной адаптации систем организма спортсменов к предложенному объему тренировочных средств и достижения положительного суммарного тренировочного эффекта.

В течение данного периода создаются предпосылки, обеспечивающие становление спортивной формы. Он делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный, каждый из которых имеет свои особенности.

Обще-подготовительный этап в отличие от специально-подготовительного более продолжителен и основная направленность тренировки на этом этапе – создание, расширение и совершенствование предпосылок на базе которых формируется спортивная форма. Все это накладывает свой отпечаток на структуру мезоциклов, придавая ей черты, типичные для тех или иных периодов и этапов тренировочного процесса.

Другим отличием спортивной подготовки СУО «Многоборье» является то, что общего-подготовительный этап включает следующие мезоциклы: «втягивающий», «базовый», «объемный» и «общесиловой», задачами которого являются реализация накопленного потенциала, контроль за развитием подготовленности по различным ее компонентам в течение продолжительного подготовительного периода.

На основе анализа соответствующей документации по планированию учебно-тренировочного процесса спортивного учебного отделения «Многоборье» можно констатировать следующее, что характер нагрузки в подготовительном периоде изменялся волнообразно по объему, а интенсивность постепенно повышалась (Рисунок).



**Рисунок 1. Характеристика нагрузки в подготовительном периоде**

Так, «втягивающий» мезоцикл характеризуется наиболее плавным ростом интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать значительных величин, причем содержание тренировки имеет здесь выражено предпосылочную направленность к интенсивным нагрузкам.

«Базовый» мезоцикл направлен на повышение общего уровня нагрузок, которые зависят от адаптационных возможностей спортсмена, особенностей вида спорта, характера предшествующей тренировки и других обстоятельств. Характер нагрузки по объему (O) был высокий (B), интенсивность (И) была средней (C).

В рамках «объемный» и «общесиловой» мезоциклов применяются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональные потенциалы организма спортсменов, обеспечивается освоение новых или преобразование освоенных ранее форм двигательной деятельности. В «объемном» мезоцикле нагрузка характеризовалась по объему (O) как

максимальная (М), интенсивность (И) была средняя (С). В «общесиловом» мезоцикле нагрузка была по объему (О) высокая (В), интенсивность (И) была средняя (С).

Специально-подготовительный этап строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Данный этап представлен «специально-силовым» и «моделирующим» мезоциклом, длительностью по 4 недели каждый, где предусматривается снижение нагрузки по объему и понижение интенсивности с учетом ее специфичности.

«Специально-силовой» и «моделирующий» мезоциклы характеризуются интенсификацией специально-подготовительных упражнений, либо стабилизацией или даже снижением общего уровня нагрузок (когда намечаются симптомы переутомления). И в том и в другом случае для содержания данных мезоциклов характерна детальная шлифовка спортивно-технических и тактических навыков и умений.

В «специально-силовом» мезоцикле тренировочная нагрузка по объему (О) была высокой (В), интенсивность (И) была тоже высокой (В). В «моделирующем» мезоцикле нагрузка характеризовалась по объему (О) как средняя (С), по интенсивности (И) как максимальная (М).

Так, тренировочная нагрузка «моделирующего» мезоцикла сочетается здесь с участием в серии состязаний, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к основным соревнованиям.

В процессе тренировки на данном мезоцикле закономерно возникает необходимость периодически изменять ее преимущественную направленность то на общую подготовку, то на спортивную специализацию, обеспечивать специфическую непосредственную подготовку к наиболее ответственным соревнованиям, создавать условия для сохранения и роста тренированности между соревнованиями и, наряду с этим, предупреждать возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку».

В соревновательном периоде главные задачи сводятся к тому, чтобы создать наиболее благоприятные условия для реализации приобретенной спортивной формы. В нём предусматривается два соревновательных этапа – первый и второй этапы. «Соревновательные» мезоциклы состоят как минимум из «подводящего» микроцикла, включающего одно из основных состязаний и восстановительного микроцикла. В зависимости от особенностей программы, режима соревнования, состава участников, а также общей системы построения тренировки структура соревновательных мезоциклов может иметь несколько вариантов.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В основном включает «восстановительно-подготовительный» и «восстановительно-поддерживающий» мезоциклы. Первый строится в основном как «базовый» или «шлифовочный» мезоцикл, но включает вначале один-два восстановительных микроцикла, т. е. обеспечивает в одной из своих фаз относительную «разгрузку» в форме активного отдыха. Второй характеризуется еще «более мягким» тренировочным режимом и более полным использованием эффекта «переключений» для исключения монотонности тренировки и содействия оптимальному течению восстановительных процессов.

**Выводы.** Таким образом, подготовительный период характеризуется значительными объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Именно в этот период для предотвращения эффекта перетренированности, срыва иммунной системы, необходимо строгое дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма тренирующихся.

На основе анализа научно-практической, методической литературы, документации по планированию учебно-тренировочного процесса в спортивном учебном отделении «Многоборье» определены следующие особенности подготовки студентов:

– в условиях вуза при подготовке спортсменов используется одноцикловое планирование, состоящее из подготовительного, соревновательного и переходного периодов;

– большое значение при планировании тренировочных нагрузок в годичном цикле уделяется подготовительному периоду, на который приходится больше половины всего объема годовой тренировочной работы;

– обще-подготовительный этап подготовительного периода представлен следующими мезоциклами: «втягивающий», «базовый», «объемный» и «общесиловой», задачами которого являются реализация накопленного потенциала, контроль за развитием подготовленности по различным ее компонентам в течение продолжительного подготовительного периода;

– специально-подготовительный этап подготовительного периода включает «специально-силовым» и «моделирующим» мезоциклы, направленный на непосредственное становление спортивной формы;

– в недельном микроцикле одно учебно-тренировочное занятие направлено на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, второе – силовая подготовка и плавание, третье – выносливость и стрельба.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшее исследование учебно-тренировочного процесса спортсменов-многоборцев будет направлено на выявление эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборий, а также влияние видов многоборий друг на друга.

### **Литература**

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. – Минск : РУМЦФВН, 2008. – 49 с.

2. Гильмутдинов Т. С. Построение тренировочного процесса студентов-полиатлонистов в подготовительном периоде / Т. С. Гильмутдинов // Полиатлон. - 2000. – № 1-2. – С. 18-20.

3. Коновалов В. Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: автореф. дис. ... д-ра под. наук / В.Н. Коновалов. – Омск, 1999. – 48 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

5. Мащенко О. В. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Мащенко. – Смоленск, 2011. – 21 с.

6. Писаренко В. Ф. Структура, содержание и особенности тренировочного процесса в полиатлоне / В. Ф. Писаренко, В. Н. Каменских // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материал II Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 65-летию физическо-спортивному образованию на Тамбовщине. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. – С. 172-174.

7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов и объективизация управления тренировочным процессом / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1980. – С. 181-199.

8. Садилкин А. Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / А. Ф. Садилкин. – Тамбов, 2014. – 187 с.

9. Физическая культура. Тренировка спортсменов-полиатлонистов в условиях ВУЗа : методические указания / В.Ф. Писаренко. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2004. – 42 с.

10. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 480 с.

11. Шитухин Г. М. Тренировка спортсменов-полиатлонистов в условиях вуза : учебно-методическое пособие / Г.М. Шитухин. – Йошкар-Ола

: Марийский государственный университет, 2001. – 60 с.

*Summary*

**FEATURES OF PLANNING OF THE TRAINING AND TRAINING  
PROCESS OF THE SPORTS EDUCATIONAL DEPARTMENT  
"MULTIATHLON"**

*T. Demchuk, T. Brundukova, E. Kozlovskaya*

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus

**Abstract.** The article reveals the features of the construction of the training process of students of the sports training department "multiathlon" in the annual training cycle, presents a variant of the distribution of the training load.

**Key words:** preparation, periodization, training process, students, athletics multiathlon.

