

**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

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

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

Брундукова Татьяна Иосифовна – преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: 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

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).

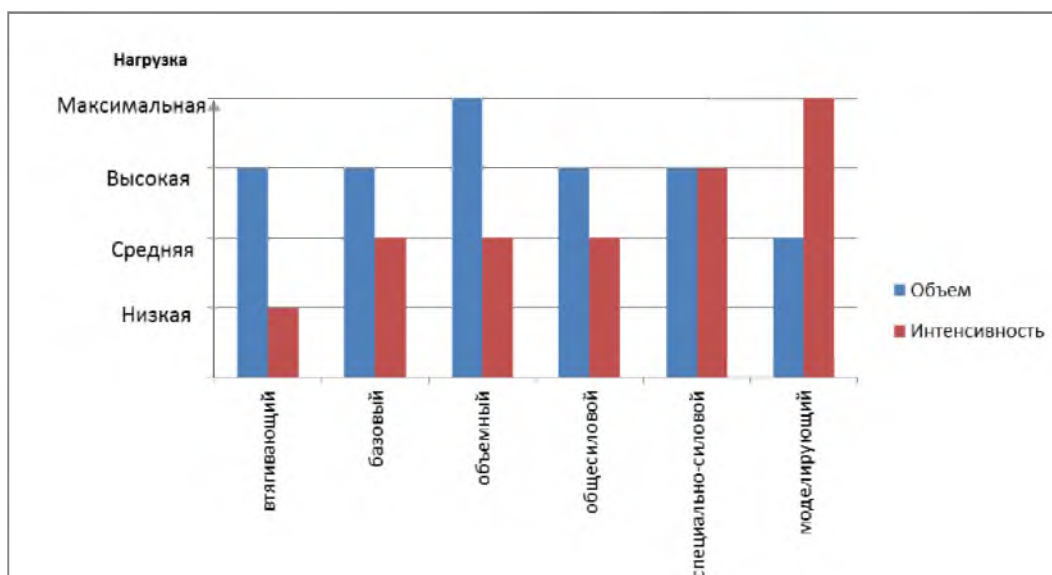


Рисунок 1. Характеристика нагрузки в подготовительном периоде

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 (I) 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 годового 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 годового 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.

