

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВФСК «ГТО» ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### PERSPECTIVE PLANNING OF A MULTI-YEAR TRAINING PROCESS DURING PREPARATION FOR SCHOOL-AGE CHILDREN FOR THE VFSK "GTO"

**A. Portnov  
K. Polurenko  
Z. Bilibina**

*Summary:* The article analyzes options for long-term planning in preparation for the All-Russian Sports Sports Complex «GTO». Attention is focused on the need to develop a special model for constructing the annual cycle for different components: normative testing and sports (GTO Games). The construction of an annual cycle is proposed, based on a series of mesocycles consisting of three mesocycles. It is presented in detail that each mesocycle has its own focus, tied to the development of one or more physical qualities. In conclusion, it is emphasized that due to the difference in the goals and objectives of the different components of the All-Russian Sports Sports Complex «GTO» (normative testing and sports «GTO Games»), the features of the construction of the training process should also differ.

*Keywords:* GTO, general physical training, long-term planning, annual training cycle, mesocycle.

**Портнов Алексей Олегович**

Аспирант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры» (г. Хабаровск)  
2015303857@pnu.edu.ru

**Полуренко Кирилл Львович**

кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», (г. Хабаровск)  
polurenko@mail.ru

**Билибина Зоя Юрьевна**

Заведующий аспирантурой и докторантурой, кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры» (г. Хабаровск)  
zoja.bilibina@gmail.com

*Аннотация:* В статье проанализированы варианты перспективного планирования при подготовке к ВФСК «ГТО». Акцентируется внимание на необходимости разработки специальной модели построения годового цикла, для разных составляющих: Нормативно-тестирующей и спортивной (Игры ГТО). Предложено построение годового цикла, на основе серий мезоциклов, состоящих трех мезоциклов. Подробно представлено, что каждый мезоцикл имеет свою направленность, привязанную к развитию одного или нескольких физических качеств. В заключение подчеркивается, что в связи с отличием целей и задач разных составляющих ВФСК «ГТО» (нормативно-тестирующей и спортивной «Игры ГТО»), должны различаться и особенности построения тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* ГТО, общая физическая подготовка, перспективное планирование, годичный цикл подготовки, мезоцикл.

**Т**ренировочный процесс модели многолетней общей физической подготовки детей к ВФСК «ГТО», должен быть системным и последовательным, а также проработанным с учетом перспективного планирования.

Анализ литературы показал, что описанием теории перспективного планирования занимались Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин и многие другие исследователи. Все вышеперечисленные авторы рекомендуют разработку планов трех временных масштабах: 1) перспективных (долговременных) от одного года до четырех лет (олимпийский цикл) 2) средних этапов (мезоциклов, периодов), от 1-1,5 до 6 месяцев; 3) малых (микроциклов) от нескольких занятий до нескольких недель [1,2,3].

Неотъемлемой частью перспективного планирова-

ния, должно быть целеполагание, конкретизация задач, формирование конкретного перечня средств и методов подготовки и восстановления. Кроме того, должно быть понятное количество соревновательных стартов, а также сроки медицинского и педагогического контроля [3]. Подчеркивают необходимость разработки дифференцированных программ, которые систематизируют и позволят придать упорядоченный характер массовой физической культуре. Качество таких программ зависит от их проработки и практического использования. Учет объективных закономерностей, оперативная и этапная корректировка за счет обратных связей, позволит построить систему управления тренировочным процессом максимально результативным образом [2].

При разработке перспективного годового плана не-

обходимо учитывать, что ВФСК «ГТО» имеет две составляющие: Нормативно-тестирующей и спортивной (Игры ГТО). И в отличие от классических видов спорта, в которых спортивная часть является обязательной составляющей и основной целью тренировочного процесса, аудитория ВФСК «ГТО» делится на две целевые подгруппы: 1. Участники движения, которые готовятся к сдаче тестов ВФСК «ГТО»; 2. Те, кто планирует участвовать в соревнованиях «Игры ГТО».

Исходя из чего, можно предположить, что для подготовки обеих целевых групп, нужно разное тренировочное воздействие, которое может быть организовано несколькими вариантами:

1. Вариант: на основе абсолютно разных тренировочных программ;
2. Вариант: на основе одной тренировочной программы, с различными формами дифференцирования нагрузки.

Если использовать первый вариант, то:

1. Программа для подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО», должна быть направлена на: развитие всех физических качеств, в тестируемых упражнениях: на вовлечение широких групп населения, так и иметь возможность дифференцировать участников по различным признакам; а также предполагать использование индивидуального подхода при необходимости.
2. Для организации тренировочной программы для подготовки к играм ГТО подойдет классический подход построения годового плана, принято использовать при планировании тренировочного процесса в большинстве видов спорта. В котором при планировании отталкиваются от календаря соревнований. В качестве календарного плана можно использовать анонс мероприятий на сайте Федерации многоборья ГТО, там же можно найти и положения о соревнованиях. Необходимо учитывать специфику каждого конкретного мероприятия, а именно: что набор соревновательных упражнений может не совпадать с упражнениями нормативной части ВФСК «ГТО»; и что соревнования проходят в режиме круговой тренировки, данное обстоятельство накладывает свою специфику на тренировочный процесс, можно назвать специализацией.

При использовании 2 варианта:

Необходимо объединить обе программы, таким образом, чтобы обе целевые группы достигали желаемых результатов. Опять же может быть два пути: взять за основу программу по подготовке к нормативам ВФСК «ГТО» и добавить дополнительные тренировки со свойственной соревновательному процессу специализацией; взять за основу программу подготовки к играм ГТО.

На наш взгляд, поскольку основной задачей ВФСК ГТО укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности..., за основу должна быть взята «Программа подготовки к нормативам ГТО».

При моделировании годичного тренировочного цикла ВФСК «ГТО», на основе мезоциклов, мы не можем использовать их классические черты: поскольку подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО», не является подготовкой к соревновательной деятельности, исходя из чего, деление на подготовительный, соревновательный, переходный периоды, не имеет необходимости. Однако, исходя из того, что подготовка к сдаче нормативов ГТО предполагает развитие всех физических качеств, мы не можем игнорировать затруднение развития одних физических качеств при тренировке их с другими физическими качествами (Например: сила-выносливость, быстрота-выносливость) [4]. В такой ситуации мы предполагаем, что необходимо выстраивать наполнение и последовательность мезоциклов исходя из особенностей развития одного физического качества (или группы качеств, не мешающих совершенствованию друг друга, которое(ые) можно будет классифицировать как основные, а остальные в качестве второстепенных, будут тренироваться в поддерживающем режиме. В каждом последующем мезоцикле в качестве основного(ых) будет другое физическое(ие) качество(а).

Похожий подход прослеживается в основных школьных программах по физической культуре (Матвеев А.П., Лях В.И. и Виленский М.Я.), где в каждой четверти (а по факту мезоцикле) делается акцент на конкретном виде спорта (гимнастика, волейбол и т.д.), что даст возможность вписать процесс подготовки к ГТО во внеурочную деятельность школьной физической культуры, без ущерба им обоим.

Таким образом, проведя предварительный анализ воздействия одних физических качеств на другие и выявив те, которые нежелательно развивать одновременно. Мы предположили, что наиболее эффективной будет структура годового цикла, которая будет состоять из трех серий мезоциклов (1 серия «осень – зима» – с 1 сентября до 31 декабря; 2 серия «зима – весна»; 3 серия «Лето».

Каждая серия мезоциклов должна состоять из трех мезоциклов (1 мезоцикл «координация и скорость»; 2 мезоцикл «сила и гибкость»; 3 мезоцикл «выносливость».

Первым мезоциклом должен быть цикл «координации и скорости», который должен быть направлен на развитие, всех доступных в рамках конкретных условий, видов координационных способностей (координация деятельности больших мышечных групп всего тела, общее равновесие, быстрота перестройки двигательной деятельности и т.д.) и скоростных способностей [4]. Особое внимание должно быть направлено на совершен-

ствование упражнений, которые используются в качестве тестов ВФСК «ГТО» (бросок меча в цель, челночный бег, и т.д.). Кроме того, данный мезоцикл должен иметь стягивающий эффект.

Следующим (вторым) должен стать мезоцикл «силы и гибкости», в котором необходимо чтобы сила и гибкость: во-первых, развивались во всех основных мышечных группах (ноги, мышцы кора, спина, верхний плечевой пояс); во вторых должны нивелировать побочные эффекты воздействия друг друга (гибкость будет предотвращать чрезмерное закрепощение мышц, а сила в свою очередь уменьшать чрезмерную амплитуду в суставах). Соответственно особое внимание в данном цикле должно быть сделано на разучивании двигательных действий и совершенствовании тестовых навыков ВФСК «ГТО» (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе на высокой перекладине, прыжкам в длину и т.д.).

Так же, логично, если заключительным (третьим) ме-

зоциклом серии станет цикл «выносливости», в этом мезоцикле постепенно наращивается продолжительность выполнения циклических упражнений (бег, гребля, лыжи, а также формы их имитации). Так же такие виды выносливости как силовая и скоростная, могут развиваться с использованием метода круговых тренировок.

Подводя итоги необходимо отметить, что в связи с отличием целей и задач, разных составляющие ВФСК «ГТО» (нормативно-тестирующей и спортивной «Игры ГТО»), различаются и особенности построения тренировочного процесса. Соответственно и построение годичного тренировочного цикла будет разным. Подготовка к нормативно-тестирующей составляющей должно осуществляться, отталкиваясь от непосредственной ее направленности на развитие всех физических качеств с учетом тестовых упражнений [4]. Так же следует отметить, что особого внимания требует проработка микроцикличности тех описанных в данной статье мезоциклов, но это будет материалом наших будущих статей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2004—463 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. З. Л.П. Матвеев — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. — 863с.
4. Портнов А.О. Годичный цикл общей физической подготовки / А.О. Портнов, К.Л. Полуренко // Парадигмальные установки естественных и гуманитарных наук: междисциплинарный аспект: материалы XVI Международной научно-практической конференции, ч-3 — Ростов-на-Дону, 2021. — С. 125–129.

© Портнов Алексей Олегович (2015303857@pnu.edu.ru), Полуренко Кирилл Львович (polurenko@mail.ru), Билибина Зоя Юрьевна (zoya.bilibina@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»