

## **О влиянии общей и специальной физической подготовки на процесс этапной подготовки спортсменов**

Гуляев М.Д.<sup>1</sup>, докт. пед. наук, *mixgulyaev@mail.ru*

Поротова М.Н.<sup>2</sup> *estafleur@gmail.com*

Колесова А.Л.<sup>2</sup>, *porotova\_a\_1@mail.ru*

<sup>1</sup>*Постоянный комитет Государственного Собрания (Ил Тумэн) Республики Саха (Якутия) по делам молодежи, физической культуре и спорту, г. Якутск*

<sup>2</sup>*ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва», г. Якутск*

**Аннотация.** Представлены материалы педагогического, методического сопровождения и анализ приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке подведомственных спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) в рамках федеральной экспериментальной площадки.

**Ключевые слова:** *методическое сопровождение, нормативы ОФП и СФП, федеральный стандарт спортивной подготовки, федеральная экспериментальная (инновационная) площадка (ФЭП).*

### **Введение**

Одним из критериев качественного отбора юных спортсменов в спортивный резерв является физическое состояние спортсмена. Основой такой оценки физических данных каждого спортсмена является комплексный контроль путем приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом специальной физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка) [3, 4].

Основной задачей ОФП является создание общей двигательной подготовленности, закладывается фундамент и «школа движений», которые и служат катализатором для специальной физической подготовки. Т.е. потенциал, набранный за счет общей физической подготовки, даёт в итоге больший потенциал в СФП, а от уровня СФП напрямую зависят соревновательные результаты практически во всех видах спорта. Несмотря на многофакторную зависимость уровня физического развития и функциональных возможностей юных спортсменов нами подчеркивается важность соответствия их уровня готовности минимальным требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по нормативам ОФП и СФП по видам спорта. Правильно выполненные соответствующие нормативы дают не просто формальные основания для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, но и отслеживать эффективность реализации утвержденных организациями, программ спортивной подготовки на всех этапах.

### **Методы**

В рамках реализации проекта ФЭП «Разработка модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия))» нами разработана программа региональной информационной системы «Спортивный резерв Якутии». Одним из основных показателей системы являются нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта на каждом этапе спортивной подготовки.

Качественное и технически правильное выполнение упражнений являются основными критериями приема контрольных нормативов. Как показывает практика, необходимость в методическом сопровождении при выполнении контрольных упражнений (тестов) является актуальной. Соблюдение правильности выполнения двигательных действий при сдаче контрольных нормативов гарантирует объективность определения уровня физической и функциональной готовности спортсменов на момент их выполнения.

### Результаты

В целях качественной подготовки спортивного резерва ГБУ Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» разработаны и апробированы методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по 4 группам видов спорта:

- циклические виды;
- сложнокоординационные;
- игровые виды;
- единоборства.

В основе содержание методических рекомендаций вошло описание выполнения классификационных упражнений по 20 видам спорта, культивируемых в подведомственных спортивных школах Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).

В циклических видах спорта были представлены: биатлон, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и шорт-трек. В сложнокоординационных видах - прыжки на батуте, пулевая стрельба, стрельба из лука, в единоборствах - бокс, дзюдо, кикбоксинг, самбо, спортивная борьба, тхэквондо. В группу по игровым видам спорта были включены: волейбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, шахматы и шашки.



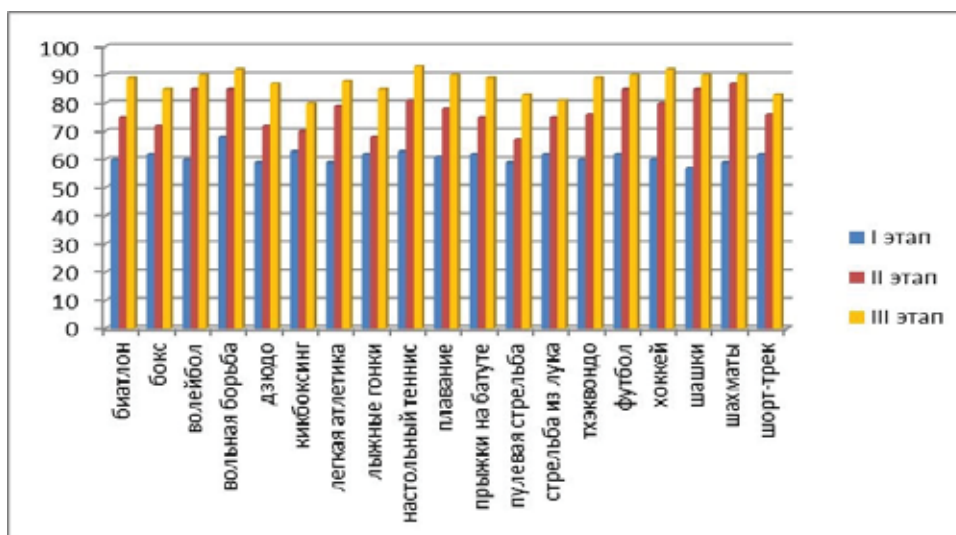
Основным требованием комплектования групп по этапам подготовки являются нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. В целях качественной подготовки спортивного резерва Республиканским центром подготовки спортивного резерва создана комиссия по организации централизованного приема нормативов

ОФП и СФП в спортивных школах, спортивных школ олимпийского резерва Республики Саха (Якутия).

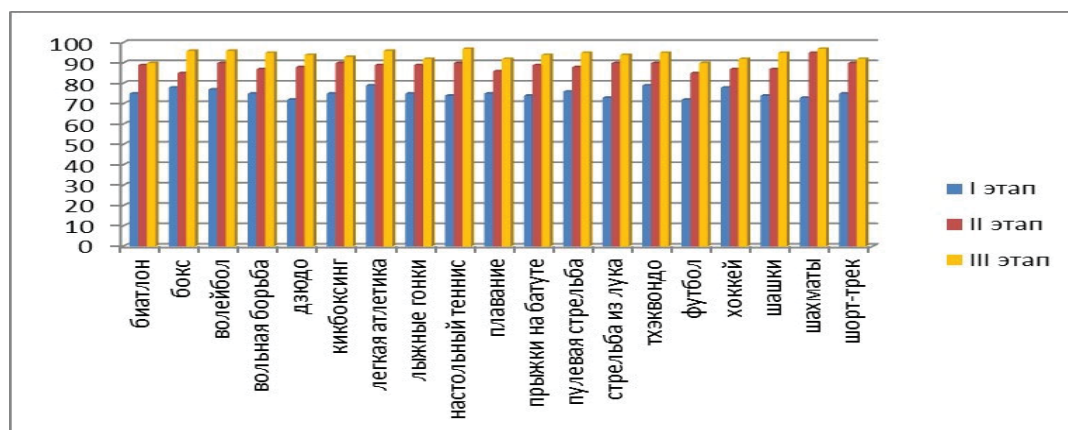
Первый этап приема проводился в переходном периоде спортивных школ от реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта на программы спортивной подготовки. По итогам сдачи нормативов нами проведен анализ по каждому виду спорта. Всего было охвачено 9 143 спортсмена по 19 видам спорта.

На рис. 1-4 показано, что в процентном соотношении количество сдавших нормативы в соответствии с методическими рекомендациями увеличивалось от года к году на каждом этапе спортивной подготовки [1].

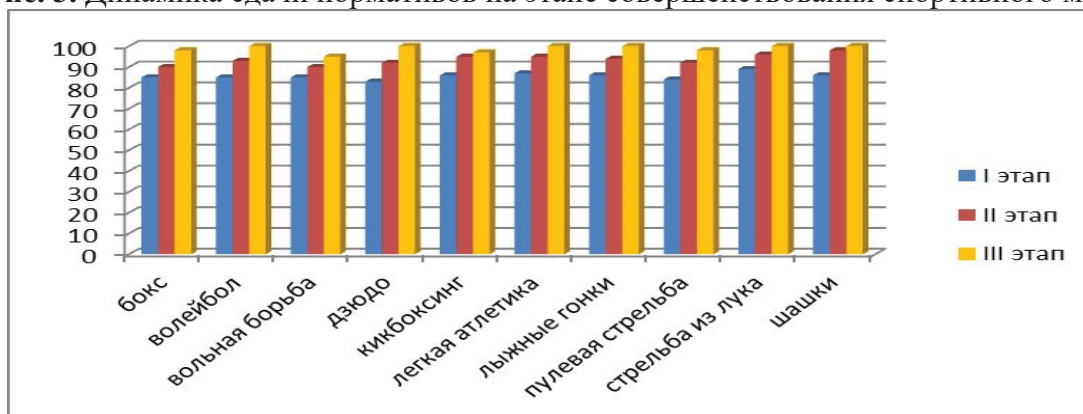
**Рис. 1.** Динамика сдачи нормативов на этапе начальной подготовки



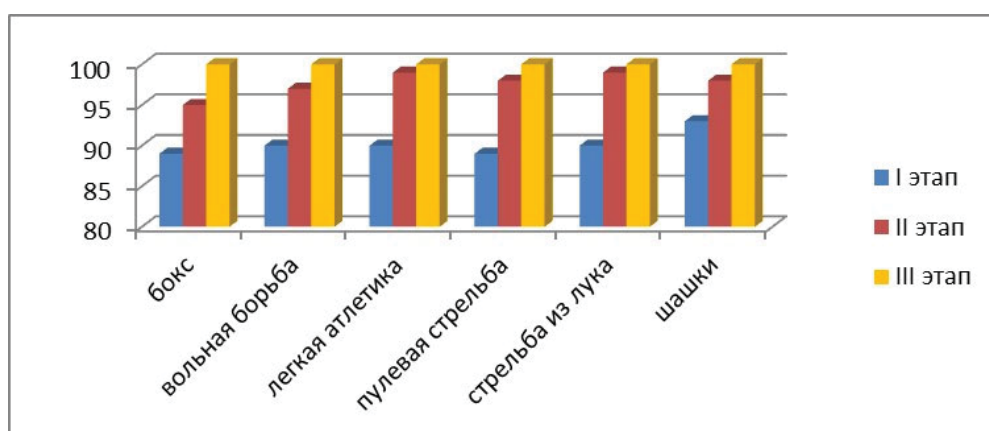
**Рис. 2.** Динамика сдачи нормативов на тренировочном этапе



**Рис. 3.** Динамика сдачи нормативов на этапе совершенствования спортивного мастерства



**Рис. 4.** Динамика сдачи нормативов на этапе высшего спортивного мастерства



### Обсуждение результатов

Результаты сданных нормативов и данные всего контингента пилотных школ были внесены в региональную информационную систему «Спортивный резерв Якутии».

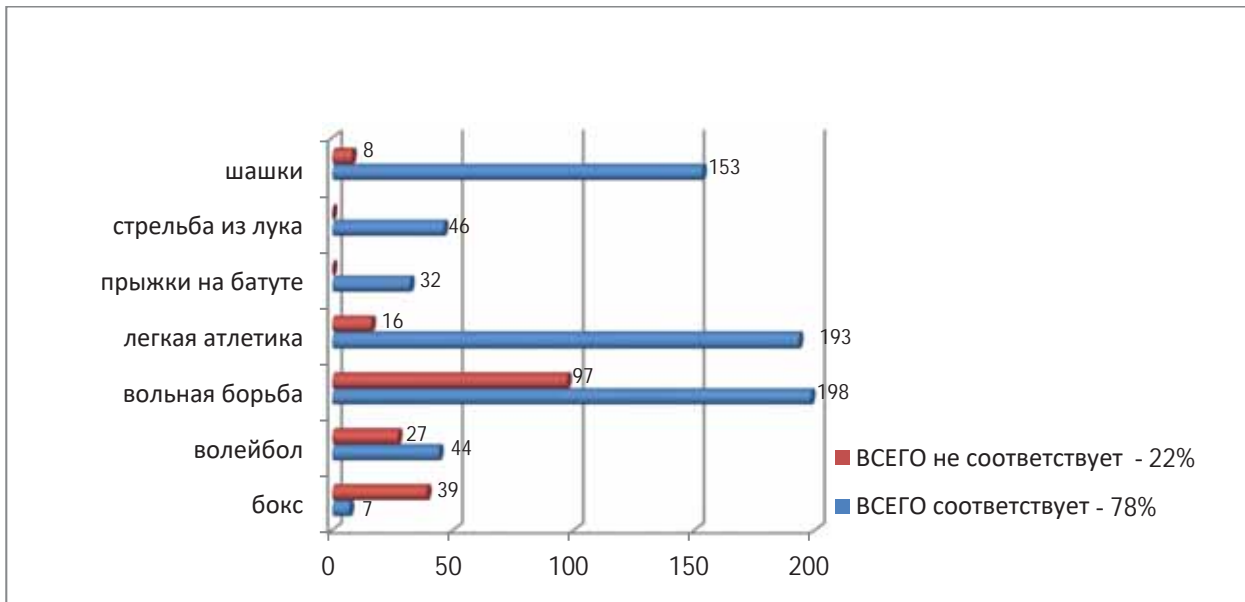
По итогам сдачи нормативов за 2018 год был проведен анализ показателей отдельно по видам спорта на всех этапах спортивной подготовки в следующих пилотных школах: ГБОУ Республики Саха (Якутия) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина», ГБУ Республики Саха (Якутия) «Республиканская специализированная спортивная школа олимпийского резерва в с. Бердигестях».

Всего было охвачено на 1 этапе 1155 человека, на 2 этапе - 962 юных спортсменов по 8 видам спорта.

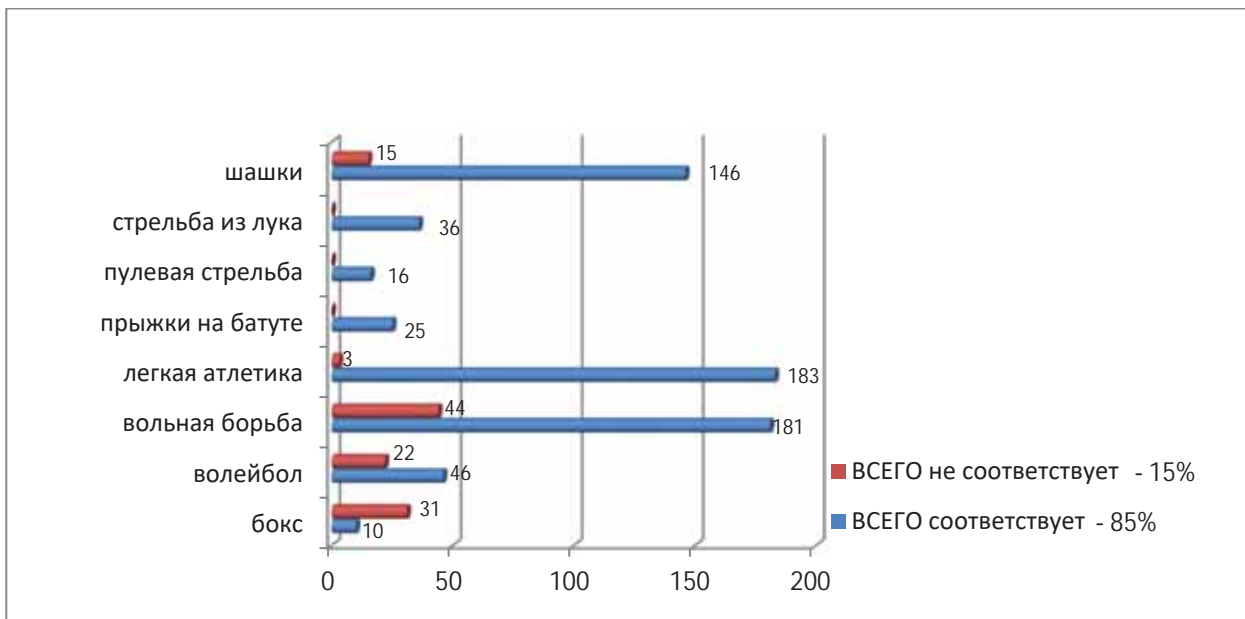
Анализ показывает положительную динамику выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Если на 1 этапе двух пилотных школах выполнение требований федеральных стандартов по ОФП и СФП составляла 74,54 %, то на втором этапе соответствие увеличилось на 6,95%, что составляет 81,49 % от общего числа (рис. 5-8).

Несоответствие выполнению нормативов ОФП и СФП было зафиксировано в большей степени на начальном этапе по видам спорта вольная борьба, бокс, волейбол [2].

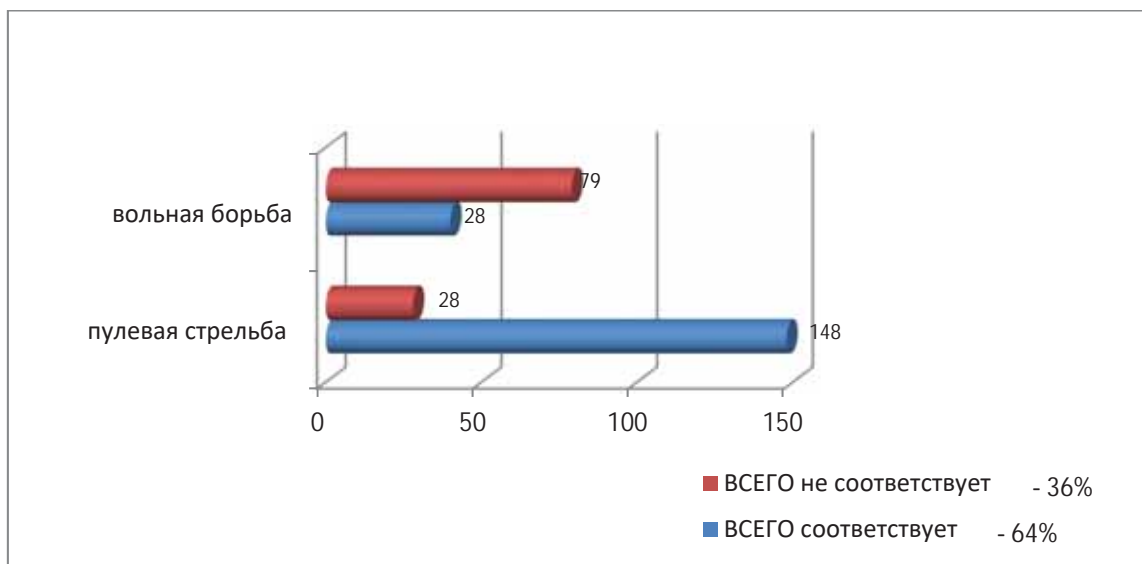
**Рис. 5.** Общий анализ сдачи ОФП и СФП (май 2018 г.) по видам спорта ГБОУ РС (Я) "ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина"



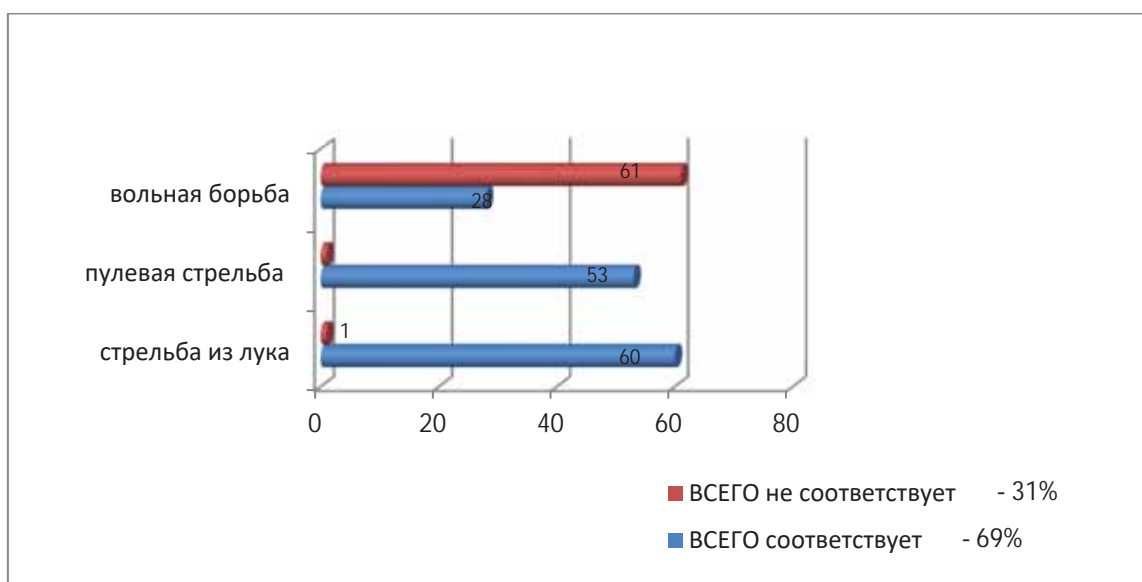
**Рис. 6.** Общий анализ сдачи ОФП и СФП (сентябрь 2018 г.) по видам спорта ГБОУ РС (Я) "ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина"



**Рис. 7.** Общий анализ сдачи ОФП и СФП (май 2018 г.) ГБОУ РС (Я) "РССШОР в с. Бердигестях"



**Рис. 8.** Общий анализ сдачи ОФП и СФП за сентябрь 2018 года ГБУ РС (Я) "РССШОР в с. Бердигестях"



Исходя из этого, нужно отметить, что реализация программ спортивной подготовки по 5 видам спорта (пулевая стрельба, шашки, стрельба из лука, легкая атлетика, прыжки на батуте), утвержденных и реализуемых в пилотных спортивных школах в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по данным видам спорта положительно влияет на выполнение этапных требований ОФП и СФП. Прослеживается положительная динамика при соблюдении нормативов по соотношению объемов тренировочного процесса, тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по видам спорта и доказывает эффективность перехода на программы спортивной подготовки. Вместе с тем, необходимо внесение изменений в содержание программ спортивной подготовки по вольной борьбе, боксу и волейболу с целью стимулирования индивидуальной траектории физического развития, функциональной готовности спортсмена, начиная с начального этапа спортивной подготовки и возможного перехода детей в другие виды спорта.

### Выводы



Результаты тестирования, прием которых выполнен в соответствии с методическими рекомендациями и заложенные в базу данных региональной информационной системы «Спортивный резерв Якутии» являются наглядным и оперативным инструментом по выявлению спортивно одаренных детей, определению их предрасположенности к виду спорта и необходимости возможной корректировки содержания программ спортивной подготовки на разных этапах спортивной подготовки. Кроме того, новые возможности цифрового обеспечения спортивной подготовки с использованием региональной информационной системы «Спортивный резерв Якутии», внедренной в пилотных школах позволили оптимизировать процесс сбора данных (организация, спортсмен, тренер, нормативы, результаты и др.), систематизировать процесс перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки, оценивать эффективность деятельности тренеров.

Таким образом, при приеме нормативов ОФП и СФП методическое сопровождение обеспечивает положительное влияние на качественное выполнение контрольных упражнений (тестов) показателей физических качеств спортсмена.

### Список литературы

1. Поротова М.Н., Поротова А.Л, Готовцев И.И. Систематизация и централизация приема нормативов ОФП и СФП в рамках федеральной экспериментальной площадки на примере Республики Саха (Якутия)// Материалы Всероссийской научно-практ. конф. «Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва». - Омск, 2019, с 295-300.

2. Поротова М.Н., Колесова А.Л, Готовцев И.И. К вопросу общефизической и специально-физической подготовки занимающихся в модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта»- Чайковский, 2020, с.138-142.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное, 2003;

4. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994;

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.