О ВЛИЯНИИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРОЦЕСС ЭТАПНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТМЕНОВ

*Гуляев Михаил Дмитриевич,
д.п.н., профессор
ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС"
Республика Саха (Якутия), Россия.*

ON INFLUENCE OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING ON PROCESS OF STAGE TRAINING OF ATHLETES

*Gulyaev Mikhail Dmitrievich,
Ph.D., Professor
FSBOU VO "CHIFKiS"
Sakha Republic (Yakutia), Russia.*

Аннотация. В статье посвящается исследованию о влиянии общей и специальной физической подготовки на процесс этапной подготовки спортсменов. Автором проведен анализ развития процесса подготовки спортсменов в контексте физической культуры и спорта. В статье анализируется и раскрывается основные задачи общей физической подготовки и динамика сдачи нормативов ОФП и СФП на этапах спортивной подготовки, в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении по трем годам. В статье автор дает обобщенную характеристику основы воспитания физических качеств и на физическую подготовку спортсмена, вытекающие из специфических закономерностей спортивного совершенствования.

В целом автор приходит к выводу, что одной из главных особенностей состоит в том, что в физической подготовке спортсмена органически сочетаются две ее стороны общая и специальная физическая подготовка. Таким образом, в целом использование описанных приемов могут быть полезны учителям физической культуры и тренерам по видам спорта с целью повышения профессиональной подготовки педагогов.

Abstract. The article is devoted to a study on the impact of general and special physical training on the process of stage training of athletes. The author analyzed the development of the process of training athletes in the context of physical culture and sports. The article analyzes and discloses the main tasks of general physical training and the dynamics of passing the standards of the OFP and SFP at the stages of sports training, in accordance with the requirements of the FSSP in percentage ratio for three years. In the article, the author gives a generalized characteristic of the basis for the education of physical qualities and for the physical training of the athlete, resulting from specific laws of sports improvement.

In general, the author concludes that one of the main features is that the athlete's physical training organically combines her two sides of general and special physical training. Thus, in general, the use of the described techniques can be useful to physical education teachers and sports coaches in order to increase the professional training of teachers.

Ключевые слова: спорт; физическая подготовка; физические качества; комплексный контроль; анализ; федеральный стандарт.

Keywords: sports; physical training; physical qualities; comprehensive monitoring; analysis; federal standard.

Введение (Introduction). Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Общие основы воспитания физических качеств человека, распространяются, естественно, и на физическую подготовку спортсмена, но ее характеризуют также особенности, вытекающие из специфических закономерностей спортивного совершенствования.

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка заключается в таком воспитании двигательных способностей, которое обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Поэтому специальная физическая подготовка непосредственно входит в соревновательный потенциал и следовательно единственно влияет на спортивный результат [1].

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.

Независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развить его физические способности. В свою очередь, специфическая цель - достижение высоких спортивных результатов, требует создания соответствующего соревновательного потенциала. В процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Таким образом, подготовка спортсмена - целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга[1].

Основной задачей общей физической подготовки 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 специально физической подготовке, а от уровня СФП напрямую зависят соревновательные результаты практически во всех видах спорта.

Материалы и методы (Materials and methods). По линии Министерства спорта Российской Федерации функционировали с 2016 года две федеральных экспериментальных площадок в ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина» по теме: «Создание модели системы непрерывного физкультурного образования и спортивной подготовки олимпийского резерва (на примере Республики Саха (Якутия))» с 2016 по 2020гг. и ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» по теме: «Разработка модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва (на примере Республики Саха (Якутия))» с 2016 по 2024гг.

В рамках реализации проекта федеральной экспериментальной площадки 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. Естественно, в процессе занятий избранным видом спорта необходимо избирательно воздействовать на способности, отвечающие его специфике, с тем, чтобы обеспечить максимально возможную степень их развития. Этим и определяется суть специальной физической подготовки спортсмена.

Общая и специальная подготовка представляют собой две неотъемлемые части всесторонней физической подготовки спортсмена. Как будет видно из дальнейшего изложения, они представлены на всех этапах многолетнего процесса спортивного совершенствования, но их соотношение на различных этапах закономерно изменяется [5].

Литературный обзор (Literature Review). Изданы методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по видам спорта Государственным бюджетным учреждением Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва». Показаны о порядке выполнения нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по 19 видам спорта, культивируемых в подведомственных спортивных школах. По направлениям: единоборствам, циклическим, игровым и сложно-координационным видам спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Республики Саха (Якутия) от 28.04.2018 года №133-ОД и протоколом Ученого совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» от 11.12.2018 года №3, постановление №4.3.

Основу методических рекомендаций составляет последовательное изложение выполнения контрольных физических упражнений. Ценность методических рекомендаций заключается в том, что собран и систематизирован алгоритм выполнения физических упражнений для развития физических качеств спортсмена, имеют практическую значимость в помощь тренеру и станут настольной книгой руководителя, тренера, специалистов в области физической культуры и спорта.

Также будет полезным для студентов института (колледжа) физической культуры и спорта в качестве основы по организации тренировочного процесса подготовки спортивного резерва. В целях качественной подготовки спортивного резерва государственным бюджетным учреждением 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; стрелковые виды; 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 стрелковые виды: пулевая стрельба, стрельба из лука; в единоборствах: бокс, кикбоксинг, дзюдо, самбо, спортивная борьба, тхэквондо. В группу по игровым видам спорта были включены: волейбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, настольные игры: шахматы и шашки.

Обсуждение (Discussions). Первый этап приема проводился в переходном периоде спортивных школ от реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта на программы спортивной подготовки. Проведены контрольные тесты общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соответствии с ФССП по физическим качествам: скоростные качества, выносливости, координации, скоростно-силовые, гибкости. Контрольные тесты по техническим мастерствам.

По итогам сдачи нормативов нами проведен анализ по каждому виду спорта. Всего было охвачено 9 143 спортсмена по 19 видам спорта. В процентном соотношении количество сдавших нормативы увеличивалось от года к году на каждом этапе спортивной подготовки. Результаты сданных нормативов и данные всего контингента пилотных школ были внесены в региональную информационную систему «Спортивный резерв Якутии».

По итогам сдачи нормативов за период 2018-2020 годы 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».

Результаты (Results). Всего было охвачено в двух спортивных школах 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.

Сравнительный анализ воспитанников ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина» приема нормативов ОФП и СФП по этапам подготовки в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении за 2018 - 2020 учебные годы представлены на таблицах 1,2,3,4 и на рис 1,2,3.

Из данной таблицы воспитанников можно констатировать, что общее количество детей по спортивным отделением не совпадают с количеством сдавших нормативов ОФП и СФП, так как, что в момент сдачи нормативов некоторые юные спортсмены уезжают на учебно-тренировочные сборы или соревнования. По мере возможности все сдали нормативы ОФП и СФП. Сдача нормативов по ОФП и СФП является фундаментом к достижению высоких спортивных результатов. На начальном этапе подготовки ее значительный вес во многом определяется квалификацией спортсмена.

Динамика сдачи нормативов ОФП и СФП на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на 2018-2020 годы (табл.1).

Виды спорта	2017-2018			2018-2019			2019-2020		
	Всего детей	Соответствует		Всего детей	Соответствует		Всего детей	Соответствует	
		Кол- тво детей	% соотн		Кол-тво детей	% соотн		Кол-тво детей	% соотн
Вольная борьба	237	129	54,4	237	217	91,6	247	211	85,4
Шашки	40	35	87,5	40	35	87,5	29	12	41,4
Легкая атлетика	215	172	80	215	200	93,0	122	98	80,3
ВСЕГО:	492	336	68,3	492	452	91,8	398	321	80,6

Вывод. На таблице 1 представлен сравнительный анализ сдачи нормативов ОФП и СФП на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на 2018-2020 годы. Из таблицы можно сделать вывод, что количество сдавших по годам на соответствие показывает стабильность. На этапе начальной подготовки по видам спорта: вольная борьба, шашки, легкая атлетика показывают одинаковые высокие результаты. На начальных этапах подготовки ОФП и СФП имеют высокий уровень, чем на этапах спортивного совершенствования. За 2020 год отделения сохраняют стабильность сдачи нормативов в процентном соотношении в соответствии с требованиями ФССП. Динамика сдачи нормативов ОФП и СФП на этапе тренировочной подготовки в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на 2018-2020 годы (табл.2).

Виды спорта	2017-2018			2018-2019			2019-2020		
	Всего детей	Соответствует		Всего детей	Соответствует		Всего детей	Соответствует	
		Кол-тво детей	% соотн		Кол-тво детей	% соотн		Кол-тво детей	% соотн
Вольная борьба	406	121	29,8	406	156	38,4	38,5	100	25,9
Шашки	165	72	43,6	165	106	64,2	130	54	41,5
Легкая атлетика	260	25	9,6	260	25	9,6	200	57	28,5
ВСЕГО:	831	218	26,2	831	287	34,5	715	211	29,5

Вывод. На таблице 2 представлен сравнительный анализ приема нормативов ОФП и СФП на этапе учебно-тренировочной подготовки в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на 2018-2020 годы. Из таблицы можно сделать вывод: по годам количество сдавших на соответствие наблюдается некоторое снижение показателей. На этапе учебно-тренировочной подготовки воспитанники отделений шашек, легкой атлетики показывают наиболее стабильные результаты (43,6% до 64,2% и 9,6 до 28,5%). Отмечается, что в вольной борьбе на 2020 год идет снижение процентов на соответствие с 38,5 до 25,9%. Из таблицы видно, что процент соответствие идет волнообразной схеме. Это может быть связано со сложившимися обстоятельствами, вызванными с пандемией. С 18 марта 2020 года по Указу Главы Республики Саха (Якутия) все общеобразовательные учреждения перешли на дистанционное обучение.

Динамика сдачи нормативов ОФП и СФП в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на этапе совершенствования спортивного мастерства на 2018-2020 годы (табл3).

Виды спорта	2017-2018		2018-2019		2019-2020	
	Соответствует		Соответствует		Соответствует	
	Количество детей	% соотн	Количество детей	% соотн	Количество детей	% соотн
Вольная борьба	9	100	9	100	9	100
Шашки	5	100	5	100	28	100
Легкая атлетика	9	100	9	100	3	100
ВСЕГО:	23	100	23	100	40	100

Динамика сдачи нормативов ОФП и СФП в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на этапе высшего спортивного мастерства на 2018-2020 годы (табл 4).

Виды спорта	2017-2018		2018-2019		2019-2020	
	Соответствует		Соответствует		Соответствует	
	Количество детей	% соотн	Количество детей	% соотн	Количество детей	% соотн
Вольная борьба	4	100	4	100	4	100
Шашки	6	100	6	100		
ВСЕГО:	10	100	10	100	4	100

Сравнительные анализы приема нормативов ОФП и СФП на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями ФССП в процентном соотношении на 2018-2020 годы. Из таблицы можно сделать вывод, что численность учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства по годам показывает стабильность, но в 2020 году увеличилась на 7 учащихся.

Общее число на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 40 учащихся, а на этапе высшего спортивного мастерства 10 учащихся. Количество сдавших по годам на соответствие показывают стабильность - 100%. Наибольшее число на этапе совершенствования спортивного мастерства показывают отделения вольной борьбы и легкой атлетики: по 9 учащихся, отделения шашек по 5 учащихся, а на этапе высшего спортивного мастерства: 4 учащихся - отделение вольной борьбы и 6 учащихся - отделение шашек.

Вывод. Исходя из этого, нужно отметить, что реализация программ спортивной подготовки по 3 видам спорта (вольная борьба, шашки, легкая атлетика), утвержденных и реализуемых в Чурапчинской спортивной

школе в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по данным видам спорта положительно влияет на выполнение этапных требований ОФП и СФП.

На рис 1,2,3 видны сравнительные анализы сдачи нормативов ОФП и СФП в процентном соотношении по видам спорта на этапах с 2018 по 2020 годы.

Рис 1.

Рис 2

Рис 3.

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 видам спорта с целью стимулирования

индивидуальной траектории физического развития, функциональной готовности спортсмена, начиная с начального этапа спортивной подготовки и возможного перехода детей в другие виды спорта.

Заключение (Conclusions). 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. В целях повышения профессионального мастерства спортсмена необходимо конкретизировать критерии перехода поэтапно (по годам) по требованиям ОФП и СФП. А также по выполнению массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий.

Список литературы:

1. Теория и методика физической культуры: учебник для института физической культуры в двух томах. / Под ред. Б.А. Ашмарина. -М.: Просвещение, 1990.
2. Гуляев М.Д. Основы тренерского мастерства: учебно-методический комплекс по дисциплине по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» - Чурапча: Чурапч.гос.инст.физ.культуры и спорта. 2013 – 79с.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с.
4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТИМФВ для ИФК. - М.: ФиС, 1967, -236 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по сложно координационным видам спорта в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки / Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).— Якутск : Бичик, 2018. - 28 с. ISBN 978-5-7696-5672-9.
7. Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по единоборствам в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки / Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).— Якутск : Бичик, 2018. - 77 с. ISBN 978-5-7696-5673-6.
8. Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по циклическим видам спорта в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки / Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).— Якутск : Бичик, 2018. - 40 с. ISBN 978-5-7696-5671-2.
9. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.Т. Ревякин, Г.Н. Попов, И.А. Зюбанова, О.В. Громова, А.В. Вакурин; под общей редакцией Ю.Т. Ревякина. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 232с. ISBN 978-5-89428-663-1/
10. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с. УДК 796 ББК 75 Кх-5
11. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с. УДК 796 ББК 75.10я73 Кх-3 Изд-во МИУ, 2008. - 240с.

References.

1. Theory and methodology of physical culture: textbook for the Institute of Physical Culture in two volumes ./Ed. B.A. Ashmarina.-M.: Enlightenment, 1990.
2. Gulyaev M.D. Fundamentals of coaching skills: educational and methodological complex in discipline in the direction of training 034300 "Physical culture" - Churapcha: Churapch.gos.inst.fiz.kulturas and sports. 2013 - 79s.
3. Zheleznyak, Yu.D. Fundamentals of scientific and methodological activity in physical culture and sports/Yuri Dmitrievich Zheleznyak, Pavel Karpovich Petrov. – Moscow: Academy, 2005. - 272s.
4. Zatsiorsky V.M. Physical qualities education: Learning. MFB for IFK. - M.: FiS, 1967, -236 s.

5. Matveev L.P. Basics of sports training. Training manual for physical education institutions. M.: Physical education and sports, 1977.
6. Methodological recommendations on the procedure for implementing the OFP and SFP standards for difficult coordination sports in accordance with the requirements of the federal standard for sports training/Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Sakha (Yakutia). - Yakutsk: Bichik, 2018. - 28 sec. ISBN 978-5-7696-5672-9.
7. Methodological recommendations on the procedure for the implementation of the standards of the OFP and SFP in single combats in accordance with the requirements of the federal standard of sports training/Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Sakha (Yakutia). - Yakutsk: Bichik, 2018. - 77 sec. ISBN 978-5-7696-5673-6.
8. Methodological recommendations on the procedure for implementing the standards of the OFP and SFP in cyclic sports in accordance with the requirements of the federal standard for sports training/Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Sakha (Yakutia). - Yakutsk: Bichik, 2018. - 40 sec. ISBN 978-5-7696-5671-2.
9. Physical culture of the student: textbook/Yu.T. Revyakin, G.N. Popov, I.A. Zyubanova, O.V. Gromova, A.V. Vakurin; edited by Yu.T. Revyakin. Tomsk: Publishing House of TSPU, 2013. – 232 pages. ISBN 978-5-89428-663-1/
10. Lukyanenko, V.P. Physical culture: foundations of knowledge/Victor Pavlovich Lukyanenko. - Moscow: Council. sport, 2003. - 224s. UDC 796 BBK 75 Kh-5
11. Theory and methodology of physical culture/ed. Yu.F. Kurmashin. - Moscow: Soviet sport, 2003. - 464s. UDC 796 BBK 75.10y73 Kx-3 Publishing House, 2008. - 240s.