

# ИНФОРМАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПОЖАРНЫХ ПРИКЛАДНИКОВ

Бобкова Елена Николаевна

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия

**Аннотация.** Управление подготовкой квалифицированных спортсменов–прикладников должно осуществляться на основе комплексной оценки уровня развития и степени реализации двигательных возможностей в структуре многолетней подготовки, а также определения степени взаимосвязи между изменением отдельных показателей специальной подготовленности.

**Abstract.** Management training of qualified athletes of applied should be based on a comprehensive assessment of the level of development and degree of relationship between the changes in individual indicators of special physical preparedness.

Одной из главных задач спортивной тренировки является повышение уровня развития основных физических качеств, необходимых для данного вида спорта. Поэтому выявление возрастной динамики становления оптимального уровня физической подготовленности от новичка до мастера спорта международного класса окажет помощь тренерам и спортсменкам в более рациональном построении многолетнего тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность многими специалистами в области физической культуры и спорта рассматривается, как результат учебно-тренировочной деятельности в целом, а спортивный результат как интегральный показатель подготовленности спортсмена [1, 5].

Тренировка спортсменов-пожарных, являясь динамично развивающимся процессом, может рационально обеспечивать выполнение поставленных задач и достижение необходимого эффекта в том случае, если в нее заложена научно обоснованная структура [2].

Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в пожарно-спасательном спорте остро нуждается в существенной доработке с учетом современных научных данных, в основе которых лежат общие принципы теории и методики физического воспитания и спорта. Недостаточное освещение в литературе обоснованных методик тренировки, которые бы учитывали развитие двигательных способностей, их динамику и контроль на различных этапах и периодах подготовки спортсменов-пожарных в значительной степени снижает эффективность тренировочно-

го процесса, что препятствует росту спортивного мастерства. Установление взаимосвязей различных сторон физической подготовленности с результатами соревновательной деятельности поможет оптимизировать учебно-тренировочный процесс в пожарно-прикладном спорте.

В основу рабочей гипотезы было положено предположение о том, что выявление показателей физической подготовленности, влияющих на результативность соревновательной деятельности, и разработка должных нормативных показателей физической подготовленности спортсменов пожарных различной квалификации, позволит обеспечить достижение должной преемственности контрольных показателей и оптимизировать построение учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

В научно-методической литературе по пожарно-прикладному спорту недостаточно представлены контрольные упражнения и методические подходы педагогического контроля за состоянием специальной физической подготовленности, дающие возможность тренеру следить за динамикой развития основных физических качеств на различных этапах годового цикла и проверять состояние физической готовности спортсменов пожарных [2,4,5].

Остается не разработанным раздел по определению этапных нормативных показателей развития физических качеств, ориентированных на достижение определенного результата на основной дистанции в соревновательном мезоцикле. Проблема педагогического контроля физической подготовленности в пожарно-спасательном спорте привлекает пристальное внимание многих специалистов и объяснением тому служит необходимость получения объективной информации о состоянии спортсмена, его готовности к дальнейшему спортивному совершенствованию. Такую информацию может предоставить анализ результатов выполнения комплекса, состоящего из небольшого количества контрольных упражнений, оценивающих различные стороны физической подготовленности спортсменов прикладников, обоснованных предварительно в соответствии с требованиями математической теории тестов (информативность, объективность, надежность, нормативность).

Сопоставление фактических данных с должными нормативными требованиями, соответствующими определенному целевому результату (результат, к которому готовится спортсмен в ближайшем соревновательном мезоцикле), дало бы возможность тренеру более целенаправленно строить учебно-тренировочный процесс, своевременно вносить необходимые коррективы.

Известно, что пожарный-прикладник должен обладать разнообразным комплексом физических качеств: быстрота, ловкость, сила и т.д. Спортсмен должен уметь логически мыслить, чтобы составлять правиль-

ный тактический план действий и вовремя принимать необходимые решения.

При определении возрастных норм физической подготовленности пожарных-прикладников тренеры руководствуются лишь собственным опытом; в качестве базовой величины используется результат основного соревновательного упражнения, а результаты тестирования - как относительные величины. Выполнение юными спортсменами индивидуальных норм физической подготовленности должно явиться планомерным итогом рационально построенного учебно-тренировочного процесса.

При подготовке квалифицированных спортсменов следует ориентироваться на использование средств, обеспечивающих адекватность тренировочных воздействий по характеру деятельности функциональных систем, определяющих результативность в данном виде спорта.

В ходе педагогического эксперимента после проведения контрольно-педагогических испытаний были проанализированы показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности у квалифицированных спортсменов-пожарных и их взаимосвязь с результатом в соревновательном беге 100-метровой полосы с препятствиями высококвалифицированных спортсменов – пожарных (таблица).

Таблица

Коэффициенты корреляции между показателями физической подготовленности и их соревновательным результатом спортсменов-пожарных высокой квалификации ( $p < 0,05$ )

| Физические способности        | Контрольно-педагогические испытания | Результаты исследований | Результат бега 100 м полосы с препятствиями |         |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---|---------|
|                               |                                     |                         | КМС   | МС      |
| Скоростные способности        | Бег 30м с низкого старта            | Стрельникова И.В. [5]   | 0,70  | 0,82*   |
|                               |                                     | Собственные данные      | 0,67  | 0,81*   |
|                               | Бег 60м с низкого старта            | Стрельникова И.В. [5]   | 0,82*                                       | 0,93**  |
|                               |                                     | Собственные данные      | 0,73  | 0,91**  |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места              | Стрельникова И.В. [5]   | 0,71  | 0,90**  |
|                               |                                     | Собственные данные      | 0,70  | 0,87*   |
|                               | Тройной прыжок с ноги на ногу       | Стрельникова И.В. [5]   | 0,82*                                       | 0,95*** |
|                               |                                     | Собственные данные      | 0,81*                                       | 0,91**  |

Условные обозначения: \*- информативность теста средняя; \*\*- информативность теста хорошая; \*\*\*-информативность теста отличная

Полученные данные послужат в дальнейшем опорным моментом для разработки и обоснования критериев физической подготовленности пожарных прикладников I и II разрядов (табл.2).

Зафиксировано, что в группе КМС достоверный уровень корреляционной взаимосвязи выявлен в прыжке в длину с места и тройном прыжке ( $r=0,59$  и  $r=0,61$ ), в беге на 60м ( $r=0,89$ ;  $p<0,05$ ), в группе МС в прыжках в длину ( $r=0,77$ ), тройном прыжке с места( $r=0,84$ ) и в беге на 60м ( $r=0,89$ ;  $p<0,05$ ).

Необходимо отметить, что на протяжении всего эксперимента у спортсменов-пожарных в беге на 30м выявлены самые низкие показатели достоверной корреляции результата бега 100-метровой полосе с препятствиями ( $r=0,57$  и  $r=0,61$ ;  $p<0,05$ ).

Корреляционный анализ позволил выявить, что с ростом спортивного мастерства растет теснота взаимосвязи показателей специальной физической подготовленности с соревновательным результатом в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями.

Зафиксированные результаты позволили определить надежность используемых для оценки физической подготовленности пожарных прикладников контрольно-педагогических упражнений. Необходимо отметить, что наши данные полностью подтверждаются результатами исследований, проведенными И.В. Стрельниковой [5].

Достижение высоких спортивных результатов в пожарно-прикладном спорте во многом обусловлено оптимальным уровнем развития физических качеств, стабильными двигательными навыками, хорошей психологической подготовленностью спортсмена. Глубокое изучение всех этих компонентов необходимо для эффективного управления тренировочным процессом, опирающегося на информативные и объективные данные о состоянии всех сторон подготовленности спортсмена [3,4].

Однако вопросы, связанные с поэтапным контролем, за специальной физической подготовленностью спортсменов пожарных до настоящего времени не получили необходимого научного обоснования. Практически ни одна из работ специалистов не была направлена на разработку должных поэтапных нормативных требований развития основных физических качеств пожарных-прикладников. Вместе с тем, наличие системы критериев и оценок уровней развития основных физических качеств спортсменов в мезоциклах имело бы существенное значение для совершенствования процесса управления подготовкой. Сопоставление фактических данных с должными нормативными требованиями, соответствующими определенному целевому результату (результат, к которому готовится спортсмен в ближайшем соревновательном мезоцикле), дало бы возможность тренеру более целенаправленно строить учебно-тренировочный процесс, своевременно вносить необходимые коррективы.

Анализ научно-методической литературы, передового практического опыта, а также результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что управление подготовкой квалифицированных спортсменов-прикладников должно осуществляться на основе комплексной оценки уровня

развития и степени реализации двигательных возможностей в структуре многолетней подготовки, а также определения степени взаимосвязи между изменением отдельных показателей специальной подготовленности. Это актуализирует исследование данной темы и позволяет экспериментально обосновать эффективность построения годичного цикла пожарных прикладников различной квалификации с учетом уровня их физической подготовленности.

#### **Литература:**

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: монография/А.П. Бондарчук. – М: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
2. Григоренко, Д.Н. Нормирование тренировочных средств в подготовке спортсменов пожарно-спасательного спорта./Д.Н.Григоренко, К.К. Бондаренко.//Современный олимпийский спорт и спорт для всех/Под ред. М.Е.Кобринского: матер. 11 междунар. науч.конгр.-Минск : БГУФК, 2007.- Ч.4.-С.24-25.
3. Муловицкий, А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки :дис. ... канд. пед. наук : Смоленск, 2004.- 127 с.
4. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: автореф. дис... канд. наук/ Д.А.Самсонов. –М.:ВНИИФК.- 2005.- 21 с.
5. Стрельникова, И.В. Оптимизация физической подготовленности пожарных /И.В. Стрельникова, А. Вожегов // Научно-методические проблемы физической культуры на современном этапе и пути их решения: сб. научн.-практ.конф. – Киров: ВятГГУ, 2005. – С. 73–76.