

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ– ПОЖАРНЫХ С РЕЗУЛЬТАТОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ 100–МЕТРОВОЙ ПОЛОСЫ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Е.Н. Бобкова

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия,
helenbobkova@yandex.ru

Введение. В последнее время большую популярность пожарно–спасательный спорт получил не только в России, но и за рубежом. Российским спортсменам на протяжении ряда лет удается держать планку первенства. Из года в год спортсмены МЧС России бьют установленные рекорды и добиваются новых высших спортивных достижений. Международная федерация спорта пожарных и спасателей, борется за включение пожарно–спасательного спорта в олимпийскую программу (В.П. Корж, 2001; С.А. Комендант, 2004).

Пожарно–прикладной спорт – вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приемов, применяемых в практике тушения пожаров. Данный вид спорта обусловлен особенностями профессиональной деятельности пожарных и представляет собой своеобразный комплекс упражнений, включающий элементы легкой атлетики и гимнастики (Самсонов Д.А., 2005).

Одним из прикладных упражнений, которое отражает основные технические приёмы, осуществляемыми пожарными, является преодоление 100–метровой полосы с препятствиями. Данная дистанция разделена снарядами на ряд отрезков, чем создает особые условия бега. Результативность преодоления технических снарядов во многом зависит от скорости выполнения точных профессиональных действий и детального совершенствования техники упражнения в целом и по

элементам, что требует от спортсмена особой физической подготовленности (И.В. Стрельникова, 2005; Лазарев Л.А., 2009).

Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день научно–методическое обеспечение учебно–тренировочного процесса в пожарно–прикладном спорте нуждается в существенной доработке с учетом современных научных данных. Недостаточное освещение в литературе обоснованных методик тренировки, которые бы учитывали динамику и контроль применяемых нагрузок, на различных этапах и периодах подготовки спортсменов–пожарных в значительной степени снижает эффективность тренировочного процесса, что препятствует росту спортивного мастерства.

В последнее десятилетие отмечается особенный рост спортивных результатов в этом виде спорта, что требует от тренеров и научных работников поиска новых, наиболее эффективных и совершенных методов подготовки спортсменов пожарных–спасателей. Решающим фактором достижения высоких результатов в пожарно–прикладном спорте является техническое совершенство спортсмена, в основе которого – высокий уровень специальной подготовки, совершенствование которых является ключевыми разделами тренировки (Корж В.П., 2001; И. В. Стрельникова, 2008).

Цель исследования – заключается в изучении особенностей специальной физической подготовленности и разработке целесообразных рекомендаций по совершенствованию системы многолетней подготовки спортсменов в пожарно–прикладном спорте.

Объект исследования: учебно–тренировочный процесс у юношей 17–20 лет, занимающихся пожарно–прикладным спортом.

Предмет исследования: взаимосвязь отдельных сторон физической подготовленности с результатом в 100–метровой полосе с препятствиями у спортсменов–пожарных 17–20 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что выявленная специфика взаимосвязи соревновательного результата со специальной физической подготовленностью спортсменов–пожарных позволит эффективно управлять учебно–тренировочным процессом.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать специфику распределения объема основных средств тренировки в годичном цикле у спортсменов–пожарных.
2. Исследовать изменения и прирост показателей различных сторон специальной физической подготовленности занимающихся пожарно–прикладным спортом.
3. Определить взаимосвязь отдельных сторон физической подготовленности с результатом в 100–метровой полосе с препятствиями у спортсменов–пожарных 17–20 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно–методической литературы, анализ документов планирования и дневников тренировок, контрольно–педагогические испытания, математико–статистическая обработка экспериментальных данных

Результаты исследования. Эффективность учебно–тренировочного процесса зависит от непрерывности занятий, постоянной взаимосвязи пройденного материала с предлагаемыми систематическими круглогодичными тренировками, что является существенным условием для достижения высокого профессионального мастерства спасателей и пожарных.

Особенности распределения объемов тренировочной нагрузки по месячным циклам у спортсменов–пожарных 17–20 лет:

- для развития скоростных способностей максимальный объем приходится на февраль (12,15 % от годичного объема) и июнь – июль (13,81 и 11,60 %);
- для развития скоростной выносливости выполняется спортсменами преимущественно в ноябре–декабре (11,18 и 12,14%) и в апреле (10,22%);
- для развития общей выносливости в большом объеме выполняется в августе и сентябре (14,62 и 13,85 % соответственно);
- основной объем прыжковых упражнений приходится на сентябрь–декабрь и составляет от 11,19 до 12,44 %;
- упражнения с отягощением используют в в большом объеме в октябре–ноябре (14,71 и 16,18%).

У юношей старшего возраста тренировочный процесс приобретает еще более специализированный характер. В занятиях используется весь арсенал эффективных средств и методов тренировки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок приближаются к индивидуальному максимуму.

Одним из основных показателей в области пожарно–прикладного спорта спортивного мастерства является стабильность выступления на 100–метровой полосе с препятствиями, которая определяется количеством зачетных попыток (всего спортсмену даётся две попытки). Успешное прохождение данной дистанции связано с правильным выполнением сложно–координационных технических действий во время движения на высокой скорости.

В ходе эксперимента были проанализированы показатели, характеризующие скоростные, скоростно–силовые способности у спортсменов–пожарных 17–20 лет и их взаимосвязь с результатом в соревновательном беге 100–метровой полосе с препятствиями.

Зафиксировано, что в группе 1разряд–КМС достоверный уровень корреляционной взаимосвязи выявлен в тройном прыжке с места ($r=0,51$), в беге на 60м ($r=0,89; p<0,05$), в группе МС в прыжках в длину ($r=0,77$), тройном прыжке с места ($r=0,64$) и в беге на 60м ($r=0,73; p<0,05$).

Необходимо отметить, что на протяжении всего эксперимента у спортсменов–пожарных 17–20 лет не было выявлено достоверной корреляции результата бега 100–метровой полосе с препятствиями с результатом бега на 30м ($0,21>r<0,57; p>0,05$).

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

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

Литература:

1. Лазарев, Л.А. Методические основы тренировки в пожарно–спасательном спорте/ Л.А.Лазарев //Пожарное и спасательное дело.–2008.–№4.–С.3–6.
2. Самсонов, Д.А. Теоретико–методические аспекты совершенствования профессионально–прикладной физической подготовки пожарных: автореф. дис... канд. наук/ Д.А.Самсонов. –М., 2005.– 21 с.
3. Стрельникова, И. В. Пути совершенствования специальной физической подготовленности у занимающихся пожарно–прикладным спортом / И.В. Стрельникова // Научно–методические проблемы физической культуры на современном этапе и пути их решения: сборник научных статей. – Киров: ВятГГУ, 2005. – С. 76–78.
4. Стрельникова, И.В. Управление тренировочным процессом спортсменов–пожарных в годичном цикле / И. В. Стрельникова //Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: сборник научных статей. – Киров: ВятГГУ, 2008. – С. 85–89
5. Корж, В.П. Усовершенствования тренировочного процесса в пожарно–прикладном спорте у спортсменов высокой квалификации: автореф. дис... канд. наук / В.П. Корж. – Киев: Нац. ун–т физ. воспитания и спорта Украины, 2001. – 18 с.
6. Комендант, С.А. Опыт подготовки спортсменов сборной команды МЧС Республики Беларусь по пожарному спорту к первому Чемпионату мира / С.А. Комендант // Международная научная конференция психологов спорта и физической культуры "Рудиковские чтения", 21–22 янв. 2004 г. : материалы / Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун–т физ. культуры, спорта и туризма, Рус. Ассоц. психологов спорта и физ. культуры. – М., 2004. – С. 46–47.