

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

## PHYSICAL TRAINING OF THE WOMEN'S SPORTS TEAM IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPORTS SPECIALIZATION

**T. Mogilevskaia  
B. Saparov  
O. Rogov  
D. Gareev  
I. Joliev**

*Summary:* The article discusses the issues of physical fitness and its features in the preparatory period for the competitive season. The features of this type of training for the women's sports national team are shown on the example of fire and rescue sports. The stage of in-depth sports specialization in fire and rescue sports presupposes the presence of sports experience for those involved from 3 to 5 years. The article provides a comparative analysis of their effectiveness over a two-year period. Specific recommendations are also given on the preparation of a women's sports team in fire and rescue sports.

*Keywords:* physical training, fire and rescue sports, women's sports team, preparatory period, one-year cycle, stages of sports training, in-depth sports specialization.

**Могилевская Татьяна Евгеньевна**

кандидат педагогических наук, доцент, Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург;  
доцент, Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург  
tanya-land@list.ru

**Сапаров Байрамгельды Муджевурович**

кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург  
mister.saparov@yandex.ru

**Рогов Олег Сергеевич**

кандидат педагогических наук, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал), УралГУФК, г. Екатеринбург;  
доцент, Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург  
end.uralgufk@yandex.ru

**Гареев Дмитрий Ринатович**

кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург  
dimagario@yandex.ru

**Джолиев Ислам Мамед Оглы**

старший преподаватель, Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург  
djolievislam@mail.ru

*Аннотация:* В статье рассматриваются вопросы физической подготовки и ее особенности в подготовительном к соревновательному сезону периоде. Показаны особенности этого вида подготовки для женской спортивной сборной команды на примере пожарно-спасательного спорта. Этап углубленной спортивной специализации в пожарно-спасательном спорте предполагает наличие спортивного опыта у занимающихся от 3 до 5 лет. В статье приведен сравнительный анализ их эффективности за двухлетний период. Также даны конкретные рекомендации по подготовке женской спортивной команды в пожарно-спасательном спорте.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, пожарно-спасательный спорт, женская спортивная команда, подготовительный период, годичный цикл, этапы спортивной подготовки, углубленная спортивная специализация.

**П**ериодизация тренировочного процесса в теории и методике спортивной тренировки понятие не новое и предполагает деление годичного цикла подготовки спортсменов на такие периоды, как подготовительный, соревновательный и переходный [1, 2, 6]. По-

строение подготовки спортсменов – сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения разнообразных средств воздействия и сочетания структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов; мезоциклов, микроциклов

Таблица 1.

Соотношение общей и специальной физической подготовки женской команды по пожарно-спасательному спорту.

Общая физическая подготовка	Подготовительный период											
	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь		
Специальная физическая подготовка												
Мезоциклы	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь		

и отдельных занятий [3, 5]. Иначе говоря, под спортивным планированием понимают порядок сочетания его компонентов, их взаимодействие и общую последовательность. Она характеризуется взаимосвязью и соотношением различных сторон спортивной тренировки, ее параметров в общем объеме работы, последовательностью и взаимосвязью периодов и этапов, мезо- и микроциклов, занятий, упражнений и т. д. [4].

В различных видах спорта продолжительность и, соответственно, наполнение этих периодов отличается и зависит от ряда факторов: соревновательного сезона, его продолжительности, количества главных стартов в году, уровня спортивной квалификации спортсменов, их пола и др [6]. Эти же факторы учитываются при планировании содержания периодов подготовки годичного цикла в пожарно-спасательном спорте. Наш научный интерес представляет женская спортивная команда образовательной организации МЧС России на этапе углубленной спортивной специализации уровня кандидатов в мастера спорта России. Подготовительный период годичного цикла в пожарно-спасательном спорте для изучаемой категории занимающихся начинается с учетом специфики образовательных организаций в сентябре и длится до 4 месяцев. В таблице 1 показано соотношение различных видов физической подготовки в подготовительном периоде и продолжительность недельных (микро-) и месячных (мезо-) циклов.

Ранее мы приводили данные педагогических наблюдений по содержанию физической подготовки в подготовительном периоде занимающихся пожарно-спасательным спортом, которая составляет 79,5% относительно других видов подготовки [7].

Как мы видим из таблицы 1 тренировочный процесс подготовительного периода для женской команды делится на четыре месячных мезоцикла соответственно сентябрь, октябрь, ноябрь и декабрь. Каждый из этих мезоциклов включает в себя четыре недельных микроцикла. Тренировочный режим в микроциклах составляет пять тренировок в неделю в течение первых двух мезоциклов. В последующих третьем и четвертом месячных циклах происходит постепенное увеличение количества тренировок в микроцикле до десяти. Первый мезоцикл подготовительного периода полностью построен на общей физической подготовке. Это связано с постепенным

втягивающим режимом в тренировочный процесс после периода отдыха. В первые три недели второго мезоцикла мы включаем специальную физическую подготовку, которая ориентирована на укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся и на развитие ведущих физических качеств пожарно-спасательного спорта. Далее считаем целесообразно в некоторых недельных циклах сочетать оба вида физической подготовки. При этом в третьем мезоцикле в тренировочный процесс добавляем техническую работу на индивидуальных спортивных дисциплинах пожарно-спасательного спорта, а именно «подъем по штурмовой лестнице в окно 2 этажа учебной башни» и «преодоление стометровой полосы с препятствиями».

Подобное распределение общей и специальной физической подготовки положительно зарекомендовало себя на протяжении более пяти лет. Ниже приведем оценку эффективности тренировочного процесса в подготовительном периоде, где нами проведен сравнительный анализ контрольных испытаний общей и специальной физической подготовки за предшествующий двухлетний период сезона 2022/2023 и 2023/2024, который заключался в тестировании женской спортивной сборной команды по пожарно-спасательному спорту на быстроту, координацию движений и скоростно-силовые качества. В каждом физическом качестве мы использовали четыре упражнения. Проявления быстроты оценивались по следующим упражнениям: упражнение 1 – бег 10 м с хода, упражнение 2 – бег 30 м, упражнение 3 – бег 60 м, упражнение 4 – бег 100 м. Упражнения на координацию движений включали в себя упражнения с использованием десятиметровой координационной лестницы и малого мяча: упражнение 1 – ведение малого мяча правой рукой с продвижением вперед и отведением левой ноги в каждую ячейку координационной лестницы; упражнение 2 – отведение правой ноги в каждую ячейку координационной лестницы с продвижением вперед; упражнение 3 – челночный бег 3x10 м; упражнение 4 – марш по штурмовой лестнице в окно 2 этажа учебной башни. При выполнении упражнений на координацию учитывалось время выполнения упражнения, наличие ошибок и задержка мяча в руке. Упражнения на проявление скоростно-силовых качеств оценивались по следующим упражнениям: упражнение 1 – прыжок в длину с места толчком двух ног, упражнение 2 – тройной прыжок, упражнение 3 – пятерной прыжок, упражнение

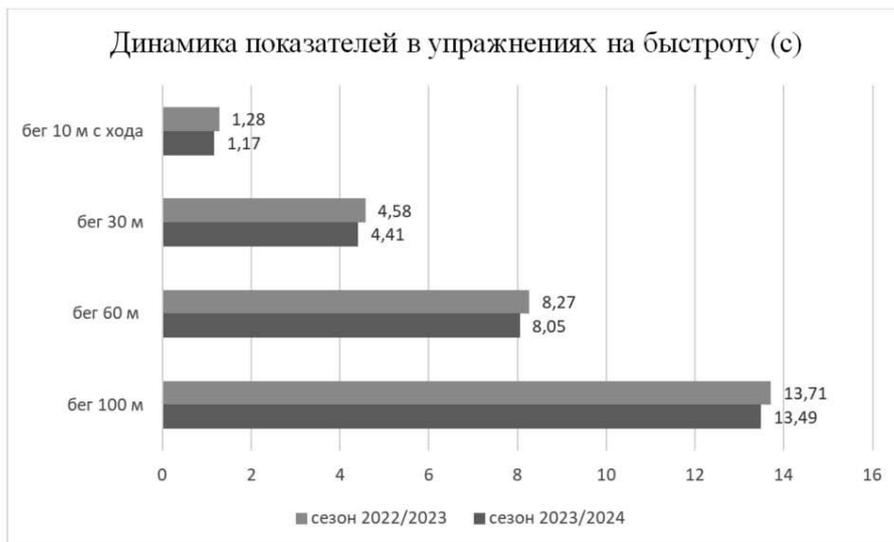


Рис. 1. Изменения показателей при проявлении быстроты

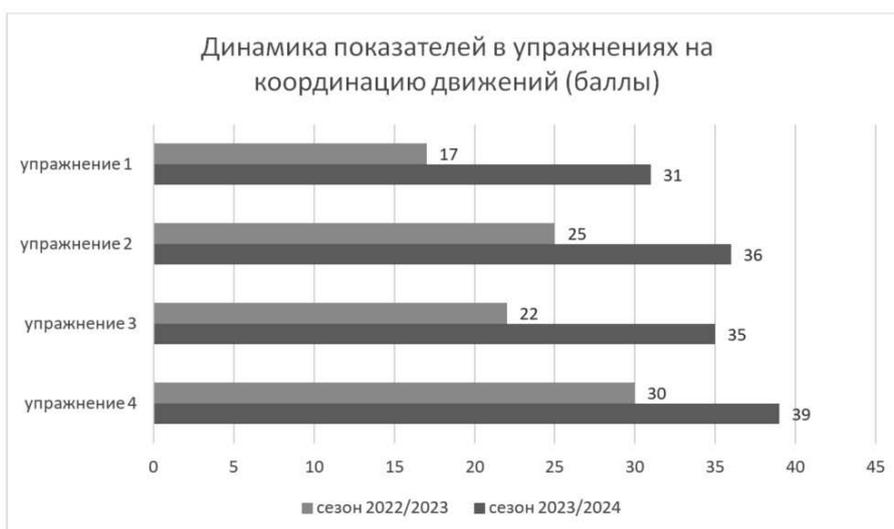


Рис. 2. Изменения показателей при проявлении координации движений

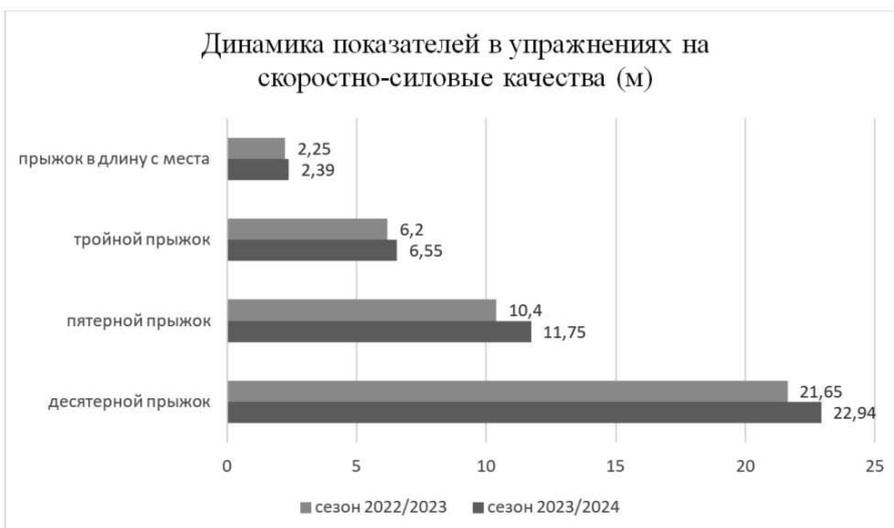


Рис. 3. Изменения показателей при проявлении скоростно-силовых качеств

4 – десятерной прыжок.

В исследовании приняли участие 8 спортсменок в возрасте 19–20 лет. Выбранная категория спортсменок находится на этапе углубленной спортивной специализации и являются кандидатами в мастера спорта России по пожарно-спасательному спорту.

Нами получены данные изменений средних показателей во всех упражнениях на быстроту, координацию движений и скоростно-силовые качества. За двухлетний период все показатели меняются в сторону улучшения, при этом мы полагаем, что это не связано с естественными процессами роста и развития организма спортсменок, а являются педагогически направленными, так как в данном возрастном периоде интенсивность вышеуказанных процессов завершена.

Исследование комплекса параметров, отражающих уровень формирования физического качества «быстрота» показало (см. рис. 1), что за двухлетний период в первом упражнении средний показатель улучшился на 0,11 с, что составило 8,59%. Во втором упражнении мы получили улучшение результатов на 0,17 с, 3,71%, в третьем упражнении – на 0,22 с и 2,66%, в четвертом упражнении улучшение средних результатов также составило 0,22 с и 1,60% соответственно.

При изучении состояния двигательно-координационной составляющей, помимо улучшения показателей выполнения упражнений, нами отмечено значительное снижение количества ошибок при выполнении двигательных задач на координацию (рис. 2). Разница показателей в первом упражнении составила 14 баллов или 45,16%, во втором упражнении – 11 баллов, 30,55%, в третьем – 13 баллов и 43,58% и в четвертом улучшение

показателей координации движений составили 9 баллов или 23,07%.

Тестирование физической подготовленности в упражнениях на проявление скоростно-силовых качеств спортсменок показало, что за двухлетний период и здесь произошли количественные и качественные изменения.

В первом упражнении повышение среднего показателя составило 0,14 м или 5,85%, во втором упражнении – 0,35 м (5,34 %), в третьем упражнении динамика составила 1,35 м, или прирост на 11,48% и в четвертом упражнении соответственно произошло улучшение средних показателей спортсменок на 1,29 м, что составило 5,62%.

Таким образом планируемое распределение общей и специальной физической подготовки в подготовительном периоде обеспечивает вработывание, позволяет спортсменкам постепенно войти в тренировочный процесс, создает условия для адаптации организма к повышению тренировочных воздействий, снижает риск получения спортивных травм и содействует восстановлению организма. Результативность тренировочного процесса, соревновательной деятельности женской команды образовательной организации за два года показала эффективность планирования всего годичного цикла в целом, и подготовительного периода в частности. Предлагаемое планирование охватывает вопросы организации и построения спортивной тренировки, повышения работоспособности и результативности в соревновательной деятельности. Оно является необходимым условием для управления, которое позволяет реализовать цели и задачи подготовки спортсменок на этапе углубленной спортивной специализации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова Т.В. Развитие физических качеств легкоатлетов на этапе начальной подготовки / Т.В. Артамонова. - Волгоград: ВГАФК, 2016. – 118 с.
2. Бучин Н.И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства / Н.И. Бучин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 40–44.
3. Васильев Б.Ю. Применение средств физической подготовки для решения военно-профессиональных задач у курсантов военного вуза инженерного профиля / Б.Ю. Васильев // материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 110 - ой годовщине образования Военного института физической культуры. В 2-х частях. Под редакцией В.Л. Пашута. – 2019. – С.58-60.
4. Иванченко Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019. – 59 с.
5. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. // Автореферат дисс..докт. пед. наук. – СПб., 1993. – 48 с.
6. Кудинова В.А. Стратегия многолетней подготовки юных легкоатлетов / В.А. Кудинова // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №11(81). – С.80-83.
7. Могилевская Т.Е. Особенности педагогического контроля в спортивной тренировке по пожарно-спасательному спорту / Т.Е. Могилевская, Б.М. Сапаров, А.С. Мишин, В.А. Обносков, Л.И. Смернягин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2024. – № 11. – С. 71–73.
8. Рыбина И.А. Адаптационные изменения гомеостаза под влиянием высокоинтенсивных физических нагрузок / И.А. Рыбина, А.А. Михеев, А.И. Нехвядо-

- вич // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – Т. 93–№ 1. – С. 21–24.
9. Табаков А.И. Особенности подготовки юных легкоатлетов / А.И. Табаков, В.Н. Коновалов // Легкая атлетика. – 2020. – №3–4. – С. 12.

---

© Могилевская Татьяна Евгеньевна (tanya-land@list.ru), Сапаров Байрамгельды Муджевурович (mister.saparov@yandex.ru),  
Рогов Олег Сергеевич (end.uralgufk@yandex.ru), Гареев Дмитрий Ринатович (dimagario@yandex.ru),  
Джолиев Ислам Мамед Оглы (djolievislam@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»