

Денисенко В.С. ©

Аспирант, ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»

## О ПРОБЛЕМЕ СООТНОШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### *Аннотация*

*В статье рассматривается структура многолетнего процесса профессиональной подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры. Обосновывается предположение о том, что рациональное соотношение компонентов профессиональной подготовки выступает обязательным условием эффективного функционирования всего процесса обучения, в частности рационального соотношения общей и специальной физической подготовки студента.*

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая культура, функциональная готовность.

Телесно-двигательная подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры, целесообразно полагать, включает в себя физическую и непосредственно двигательную (техническую) виды подготовки. Результаты анализа научной литературы по проблеме соотношения этих видов подготовки в период обучения студента в вузе свидетельствуют о том, что эта тема до настоящего времени не получила достаточной степени разработанности, в отличие от проблемы соотношения этих видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе спортсменов на примере различных видов спорта. Целесообразным представляется принять за основу результаты этих исследований, проведённых ведущими учёными страны, для разработки решения проблемы рационального соотношения компонентов телесно-двигательной подготовки студента в период его обучения в учебном заведении сферы физической культуры, принимая во внимание, при этом, положения теории конверсии спортивных технологий [1, 17]. Сущность этой теории состоит не в прямом переносе объёмов и интенсивности нагрузок высококвалифицированных спортсменов на лиц, занимающихся физическими упражнениями оздоровительной направленности, а в нашем частном случае, получающих высшее образование в области физической культуры. Её сущность заключается в применении наработанных и наиболее удачных приёмов для достижения целей физического совершенствования занимающихся в биомеханическом и функциональном плане.

Результаты ряда исследований ведущих учёных страны в этой области [7, 85; 8, 47; 16, 24] свидетельствуют о том, что основой тренировочного процесса в различных видах спорта является техническая подготовка. На неё отводится большая часть времени тренировочных занятий, однако важность физической подготовки в процессе занятий трудно переоценить, так как она во многом обуславливает техническую подготовку и является процессом, направленным на повышение показателей развития физических способностей, что способствует более эффективной работе функциональных систем организма занимающегося и повышению его общей работоспособности.

Процесс физической подготовки спортсменов на примере различных видов спорта достаточно часто являлся предметом исследования ряда учёных [2, 45; 5, 21; 6, 41; 14, 67]. Результаты исследований позволили им прийти к единому мнению, суть которого заключается в целесообразности дифференциации физической подготовки на составляющие её компоненты с постановкой определённых для каждого из них, но весьма близких по направленности задач.

Процесс дробления физической подготовки представляется следствием необходимости решения поставленных задач в многолетнем тренировочном процессе. Однако, постановка конкретных задач, определяющих содержание физической подготовки, у исследователей зачастую не совпадает. Похожие теории выдвигают Н.Г. Озолин и Ю.В. Верхошанский. Они

выделяют три компонента физической подготовки, такие как: разносторонняя, направленная на решение задачи гармоничного физического развития занимающегося; общая физическая, направленная на формирование функциональной базы систем организма; специальная физическая, цель которой увеличить возможности занимающегося согласно требованиям избранной им специализации [4, 225; 13, 457].

В свою очередь, В.Н. Платонов и С.М. Вайцеховский предложили другой вариант дифференциации физической подготовки также на три компонента: общую, вспомогательную и специальную [3, 37; 15, 377].

Существующие отличия в названиях составных частей физической подготовки не столь существенны и не мешают сделать вывод о том, что у большинства авторов имеет место общая направленность в постановке задач, подборе используемых средств и методов подготовки, направленных на достижение конкретной цели – демонстрации максимально высокого спортивного результата и обеспечению гармоничного физического развития занимающегося.

Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, В.М. Платонов отмечают, что общая физическая подготовка преимущественно способствует повышению уровня развития физических способностей. Она направлена на повышение функциональных возможностей организма занимающегося, способствует формированию и поддержанию на высоком уровне жизненно важных навыков, а также создает необходимую базу спортивного мастерства [3, 45; 6, 42]. Таким образом, основываясь на вышеизложенном, считаем целесообразным и необходимым, рациональное применение средств общей физической подготовки в период обучения студента в учебном заведении физической культуры.

В свою очередь, специальная физическая подготовка направлена на решение собственных специфических задач [4, 133; 11, 25; 12, 99] и базируется на фундаменте, созданном средствами общей физической подготовки.

Несмотря на то обстоятельство, что проблемами специальной физической подготовки спортсменов в разное время занималось большое количество известных учёных, на данный момент имеют место разногласия по различным аспектам предмета исследования. Большинство исследователей считают целесообразным рассмотрение специальной физической подготовки как процесса совершенствования двигательных способностей, которые отражают специфику избранного вида спорта и направлены на улучшение состояния функциональных систем организма занимающегося [3,51; 11, 26; 15, 451; 17, 141].

Другое представление о сущности специальной физической подготовки предлагает Ю.В. Верхошанский, по его мнению, её функция заключается не только в совершенствовании показателей развития физических способностей, но и в повышении интенсивности работы мышечных групп в специфическом, обусловленном конкретным видом спорта двигательном режиме. Это обстоятельство способствует активизации процессов адаптации организма занимающегося к нестандартным условиям физкультурно-спортивной деятельности. Автор отмечает необходимость объединения всех средств специальной физической подготовки в особую самостоятельную систему, имеющую определённые, присущие только ей цели [4, 139].

Главным структурным элементом специальной физической подготовки являются особые средства, такие как, во-первых, составные части соревновательных упражнений или упражнения целиком, во-вторых, группы подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой соревновательных упражнений, ввиду близости по кинематической структуре, характеру мышечных усилий, а также времени двигательного действия [10, 55; 15, 335].

По мнению Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой и Е.Ю. Розина, достижение высоких спортивных результатов практически невозможно в случае нерационального применения средств физической подготовки в тренировочном процессе [9, 43]. Таким образом, целесообразно полагать, что подготовка компетентного бакалавра физической культуры в период его обучения в вузе также практически невозможна в случае нерационального применения или полного нивелирования средств физической подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Соотношение средств физической подготовки, таких как общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в различных условиях заметно отличаются. Это обусловлено несколькими факторами, такими как избранный вид спортивной деятельности, условия тренировочных занятий, пол и возраст занимающихся, уровень спортивного мастерства и т.д.

Авторы предлагают различные схемы соотношения этих двух видов подготовки, но с акцентом внимания на их определённую условность и изменчивость, что обусловлено вышеизложенными факторами. Учитывая то обстоятельство, что на современном этапе развития теории и практики физической культуры достигнуто весомое продвижение в получении и систематизации научных данных о деталях процесса физической подготовки в спорте, тем не менее, учёным так и не удаётся сойтись в едином мнении по вопросу гармоничного соотношения общей и специальной физической подготовки. Точно рассчитать доминирование воздействия на спортсмена, а по аналогии и на студента учебного заведения сферы физической культуры, одного или другого вида подготовки является довольно трудной задачей. Это связано с доказанным фактом, что неоправданное увеличение времени, затрачиваемого на применение средств специальной физической подготовки в совокупности со снижением, либо с полным нивелированием времени, выделенного на общую физическую подготовку, не даёт ожидаемых результатов и считается неэффективным [2, 45; 9, 47; 17, 127]. Отмеченное не теряет своей актуальности и в случае трактовки в обратном направлении, то есть, чрезмерное увеличение доли общей физической подготовки, что неминуемо связано с уменьшением доли специальной физической подготовки, не даёт прогресса в достижении основной цели – высокого спортивного результата, а в нашем частном случае – оптимального состояния функциональной готовности организма студентов для эффективного осуществления педагогического процесса.

### Литература

1. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 15-25.
2. Вайцеховский С.М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1966. – №1. – С. 45-46.
3. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: ФиС, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. – (Наука – спорту).
5. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – М., 1963. – 21 с.
6. Матвеев Л.П., Аросьев Д.А., Гороховский Л.З., Богомоллов А.П. Новый метод тренировки (о принципе чередования работы разной направленности в микроциклах): СПб. Гимнастика, 1971. – С. 41-42.
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореферат дисс. докт. пед.наук. – М. – 1990.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка спортсмена: методологические основы. Учебное пособие – М., МГАФК – 1997. – 100 с.
9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Набатникова М.Я. Плавание. Учеб. для тренеров / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
11. Набатникова М.Я., Балашова Н.Н., Левшина Г.П., Шаймухаметова О.В. Воздействие нагрузок соревновательного упражнения на организм юных спортсменов // Теория и практика физической культуры 1988. – № 7 –С. 23-27.
12. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
13. Озолин Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
14. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 111с.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
16. Розин Е.Ю., Рогачев О.Н. Особенности структуры специальной физической подготовленности юных гимнасток // Теория и практика физической культуры 1988. – № 1 – С. 24-25.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов М. – ФиС – 1974. – 232 с.