

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ
СПАСАТЕЛЕЙ 15 – 16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гайюмова Турала Гайюмовича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение. На сегодняшний день развитие современного общества с его автоматизированными системами, усовершенствованными машинами и механизмами и другие факторы приводят не только к улучшению условий труда спасателей, но и делают этот труд более интеллектуальным.

Но в тоже время новые технологически совершенные машины не могут заменить человека, что в связи с этим предъявляет повышенные требования к специальным знаниям, так и к физической подготовке технического прогресса имеет важнейшее значение.

В настоящее время теория и методика спортивной тренировки и ее важнейший раздел - физическая подготовка находятся на этапе дальнейшей разработки и расширения научных представлений, применительно к разным видам спортивной и прикладной профессиональной деятельности. В практическом аспекте это означает, что необходима такая профессионально-прикладная физическая подготовка спасателей и пожарных, которая бы надежно и максимально способствовала воспитанию физических качеств для обеспечения высокой работоспособности в условиях лимита времени, как это диктуют возникшие чрезвычайные ситуации, стихийные бедствия и пожары.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность учебного процесса по физическому воспитанию будет изучение и проведение анализа физической подготовленности пожарного в профессиональной деятельности. Выявление средств и методов для развития выносливости у спасателей.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс пожарных – прикладников.

Предмет исследования: Развитие силовой выносливости у спасателей и пожарных в профессиональной деятельности.

Гипотеза: предполагается, что выполнение специальных упражнений на совершенствование силовых способностей даст им сильный прирост в развитии данного физического качества.

Наряду с этим следует выделить ряд задач, изучить и проанализировать современную обстановку развития пожарно прикладного спорта у юных спасателей.

Задачи исследования:

- Изучить и проанализировать научно – методическую литературу.
- Изучить особенности процесса физического воспитания юных спасателей.
- Экспериментально доказать эффективность комплекса средств физической культуры включенную в физическую подготовку молодых спасателей.
- Выявить необходимые средства тренировочного процесса для развития силовой выносливости у юных пожарных спасателей

Методы исследования включают в себя:

- Анализ и обобщение данных специальной литературы
- Педагогическое наблюдение
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из: введения, главы 1 «Возникновение и развитие пожарно прикладного вида спорта. Общие основы обучения и тренировки спортсмена прикладника. Техника выполнения упражнений пожарно-прикладного вида спорта», главы 2 «Результаты исследования силовой выносливости у спасателей в возрасте 15 – 16 лет», заключения и списка использованной литературы.

Общие основы обучения и тренировки спортсмена прикладника.

Обучение – это первоначальное овладение новым для занимающихся приемом, действием и усвоение главным образом правильной формы движения.

Тренировка является дальнейшим совершенствованием двигательного навыка у обучающегося как по форме его выполнения (технике приемов), так и по качеству стороне его проявления (практическому результату).

Обучение и тренировка тесно связаны между собой, они дополняют и улучшают учебный процесс.

Например, обучение содержит элементы начальной тренировки и, наоборот, на этапе тренировки может быть разучивание (или исправление) отдельных деталей упражнения.

Обучение и тренировка – две важнейшие стороны педагогического процесса, направленного на эффективное решение задач, стоящих перед обучением спортсмена прикладника.

Важнейшими из этих задач являются:

- Овладение техникой выполнения отдельных упражнений пожарно – прикладного спорта;
- Улучшение общего физического развития спортсмена и совершенствование необходимых для данного вида спорта физических качеств;
- Развитие морально – волевых качеств спортсмена – прикладника.

Подготовка спортсмена не ограничивается решением перечисленных задач, а охватывает более широкий круг вопросов, среди которых наиболее значительное место отводится воспитательным задачам и прежде всего идейной направленности обучения и тренировки в духе требований нравственных принципов.

Основой обучения и тренировки в любом виде спорта является способность организма целой системой разнообразных двигательных навыков, физиологический механизм которых открыт и обоснован великим русским ученым – академиком И.П. Павловым.

Спортивный двигательный навык происходит путем многократного выполнения упражнения с постепенным уточнением последовательности определенных действий и конкретизацией деталей техники. В результате

такого многократного повторения упражнения в коре больших полушарий головного мозга создается функциональная последовательность чередования процессов возбуждения и торможения, определенный, согласованный их протекания, так называемый динамический стереотип, внешним проявлением которого является двигательный навык.

Формирование и совершенствование двигательного навыка происходит при постоянном участии и взаимодействии как первой (показ), так и второй (распоряжения руководителя) сигнальных систем высшей нервной деятельности человека. Таким образом, спортивный двигательный навык является приобретенной формой реакции организма, выработанной путем целенаправленного педагогического процесса. Первоначально выполнение любого, особенно сложного спортивного движения, затруднено как в координационном, так и во временном и тем более в качественном отношении. Это происходит при непосредственном участии сознания, направленного на осмысливание определенных деталей движения каждым конкретном случае.

Однако при дальнейшем повторении упражнение все более легко, правильно и быстро и, наконец, на определенной стадии тренировки достигается полная автоматизация движения. Выполнение автоматизированного движения не осознается.

Среди различных видов спорта, к которым и относится ППС, возникает необходимость не только высокой автоматизации отдельных двигательных навыков, но также и их сочетание. Любое упражнение состоит из комплекса самых различных не только по форме, но и по структуре действий, а их сочетание на фоне высокой скорости выполнения представляет значительную трудность для организма спортсмена. Поэтому для спортсмена прикладника недостаточно овладеть техникой отдельных приемов, составляющих упражнение пожарно – прикладного вида спорта, и довести их выполнение до автоматизма, необходимо также выработать высокую

способность к мгновенным переключениям от работы одного характера к другому.

Это специфическая и важная сторона данного вида спорта требует как тщательной и высокой функциональной подготовки организма занимающихся, так и творческого, методически правильного и научно обоснованного учебно – педагогического процесса подготовки спортсменов – прикладников.

Качество любого учебно – педагогического процесса зависит от того, в какой степени его руководитель (тренер) учитывает основные, руководящие положения обучения – дидактические принципы¹.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Пожарно спасательной части – 5 «Сокол» с сентября 2019 по февраль 2020 года. В исследовании приняли участие спортсмены возраста 15-16 лет. Были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная занималась по стандартной методике утвержденной Приказом МЧС РФ от 30 марта 2011 г. N 153 "Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы".

Экспериментальной группе, в свою очередь, для совершенствования силовой выносливости мы давали упражнения изолированного воздействия на данное физическое качество.

Для достижения требуемых результатов требуется огромная работа в направлении развития физических качеств юных спасателей, в том числе и совершенствовании силовой выносливости.

В реализации исследований принимало участие 20 учащихся, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Ребята во

¹ Платонов Н.Х. Пособие по пожарно – прикладному виду спорта. М., 1971 г. стр. – 16.

время исследования тренировались в учебном центре «Прометей» города Саратов, где работали над совершенствованием силовой выносливости.

В начале исследования было произведено предварительное тестирование в нормативах, наглядно демонстрирующих уровень развития силовых способностей. Данными нормативами являются: штурмование учебной башни в окно – 2 этажа, штурмование учебной башни в окно – 3 этажа, штурмование учебной башни в окно – 4 этажа, полоса препятствий – бег 100 м.

В данном исследовании было решено отойти от привычной для данной спортивной школы методики. Поэтому для экспериментальной группы были подобраны упражнения, направленные на активное развитие силовых способностей и, в целом, изменил подход к тренировкам.

Данная методика основана на лично – ориентированном подходе. Это подразумевает чёткий контроль за выполнением упражнений каждого участника эксперимента. Требование к строгому соблюдению последовательности и техники выполнения заданий.

В данной методике на развитие стартовой реакции было решено добавить упражнения на развитие стартовой реакции, тем самым мы заменили состав средств, добавив упражнения на развитие быстроты реакции.

Основой для этой методики стали, следующие упражнения:

1. Специальные спринтерские упражнения для поддержания и развития быстроты: семенящий бег 2×40м, ускорение 2×40 и 2×70 м.
упражнения в совершенствовании техники штурмования:
 - ускорения с лестницей и подготовка ее к подвеске у контрольной отметки 2×40 м.;

- подвеска и выход на лестницу с короткого разбега на малой скорости;
 - выброс лестницы сидя на подоконнике, 2 серии подряд по 5 раз.
 - Бег по стационарно закрепленным лестницам.
2. Специальные упражнения с гирей, 2 серии по 15 выбросов стоя с пола над головой. Упражнения для развития силы специальных мышечных групп: поднятие штанги из – за головы лежа на гимнастической скамейке, отрыв штанги от земли на прямых ногах, отрыв штанги от земли разгибая ноги, согнутые в коленных суставах, толчок штанги. Вес штанги по силам занимающихся, чтобы они могли выполнить упражнение за один подход 3 – 4 раза. Медленный бег на передней части стопы.
 3. Лыжные гонки (свободный стиль) – 15 км.
 4. Выброс гири 16 кг с пола выше головы с разворотом кисти на себя, 2 серии по 15 раз правой и 2 серии по 10 раз левой рукой. Подтягивание обратным хватом на турнике, подъем ног перед собой на брусках, подъем на носки со штангой на плечах.
 5. Старты с лестницей в три четверти силы 2×30 м, старты без лестницы 3×30 м сильно. Бег по лестнице с ускорением на второй этаж 3 серии по 5 раз с отдыхом 2 – раза. Выброс и подвеска лестницы в выше расположенные этажи и выход на нее с подоконника, 4 серии по 3 раза. Спортсмены, постепенно увеличивая количество упражнений, доводят выполнение выброса до 30 раз в одной серии или бег по стационарной лестнице в течении 10 мин с интервалами для выхода на исходное положение и т.д. Бег по дорожкам 8 – 10 мин.

Выполнять движения и приемы со штурмовой лестницей на башне спортсмен должен с одинаковой быстротой и точностью независимо от того, на какой высоте он будет находиться. Малейшая оплошность спортсмена на башне

или на лестнице, грозит ему срывом и падением на землю. Данные упражнения направлены на развитие силовой выносливости, что в свою очередь даст положительный прирост показателей спортсменов.

Данная методика применялась в течение 6 месяцев. После чего вновь проводилось тестирование на нормативах, представленных в начале эксперимента: штурмование учебной башни в окно – 2 этажа, штурмование учебной башни в окно – 3 этажа, штурмование учебной башни в окно – 4 этажа, полоса препятствий – бег 100 м. Изучив итоговые результаты ребят из контрольной группы, можно отметить, что методика предложенная согласно Приказу МЧС РФ от 30 марта 2011 г. N 153 "Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы", действительно работает неплохо, но нуждается в доработке, так как для достижения высоких результатов требуется постоянная вариативность в упражнениях, ведь монотонность сильно тормозит развитие физических качеств спортсмена, касающихся как специальной, так и общей выносливости. Которые, начинают проявляться в условиях длительных тренировок. Получив положительные результаты можно сделать вывод, что средства, которое были подобраны для экспериментальной группы положительно влияют на развитие силовой выносливости.

В свою очередь, главной задачей методики представленной в научном исследовании являлось совершенствование силовой выносливости в максимально короткие сроки.

Заключение Пожарно – прикладной вид спорта имеет решающую роль в системе физического воспитания профессиональных пожарных и добровольцев. Кроме того, с введением его во Всероссийскую спортивную квалификацию в секции спортивных сообществ, культивирующих этот вид, пришло большое количество молодежи с желанием добиться определенных спортивно - технических результатов. Требования спортивной квалификации возросли, все это требует методически правильной постановки учебно –

тренировочного работы по данному виду спорта. Однако в области пожарно прикладного вида спорта нет еще достаточного количества учебно – методической литературы, поэтому основываясь на научной литературе, также возможно составление собственной методики. Так, в своей выпускной квалификационной работе я предложил методику по совершенствованию силовых способностей. В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Был проведен анализ научно – методической литературы и информационных образовательных ресурсов, что в итоге легло в основу создания данной методики.

Были изучены особенности физического воспитания юных спасателей и совершенствования силовых способностей у спортсменов 15 – 16 лет. Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирования, для выявления текущего уровня развития скоростных способностей. В них были включены данные упражнения: штурмование учебной башни в окно – 2 этажа, штурмование учебной башни в окно – 3 этажа, штурмование учебной башни в окно – 4 этажа, полоса препятствий – бег 100 м.

2. Применение представленной методики позволило определить влияние данных упражнений на совершенствование силовой выносливости у юных спортсменов 15 – 16 лет. Так как в данной методике преобладал личностно – ориентированный подход, а также были подобраны упражнения для акцентированного совершенствования силовых способностей, динамика экспериментальной группы после 5 месяцев эксперимента сильно отличалась от контрольной.

Исходя из совокупности всех материалов представленных в выпускной квалификационной работе можно сделать вывод, что методика была успешно применена на учебно-тренировочных занятиях в Учебном центре «Прометей» и значительно ускорила динамику совершенствования силовой выносливости у юных спасателей.