

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Развитие скоростно-силовых качеств у юношей, занимающихся
пожарно-прикладным спортом»**

Автореферат

Барковой Маргариты Сергеевны

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом виде спорта. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, заболеваниям и травмам подвергается чаще. Это вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность.

Физическая подготовка - это устремленный процесс на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, которые организуют благоприятные условия для развития всех сторон подготовки. Физическая подготовка, как вид физического образования - есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на формирование физической готовности людей к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Пожарно-прикладной спорт (ППС) возник в годы СССР, комплекс ГТО сыграл большую роль в возникновении спорта. Позже возникли различные виды ППС на базе надевания боевой одежды и снаряжения, переноска колонки и рукавов, хождение по бревну и прочее. Далее были включены в тренировочный процесс те же этапы, что и сейчас, подъем по штурмовой лестнице, 100 метровая полоса, тушение пожара, установка и подъем по штурмовой лестнице. После некоторых корректировок спустя время рукава стали легче, появилась эстафета и облегченное боевое развертывание для младших ребят. Со временем этот вид тренировок превратился в спорт, где могли участвовать и дети.

Пожарно-прикладной спорт признан развивать смелость, выносливость, силу, быстроту реакции, работать при высоких температурах при ограниченной видимости, выдерживать значительные физические нагрузки. Были созданы временные нормативы, которые обязательны к выполнению.

Этот вид спорта как и другие развивается, происходит рост спортивных результатов, ставятся все новые и новые рекорды, что требует более эффективных и совершенных методов подготовки тренирующихся. Совершенствование своих навыков и результатов, оттачивание мастерства с каждым днем, высокий уровень специальной и технической подготовки – все это важнейшие факторы для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Что требует внедрение более эффективных и плодотворных методов подготовки спортсменов.

Объект исследования : процесс развития скоростно-силовых показателей у юных спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным спортом под влиянием выбранного комплекса упражнений.

Предмет исследования : актуальность выбранного комплекса упражнений для повышения скоростно-силовых показателей.

Цель исследования : определить эффективность выбранного комплекса упражнений, примененного в тренировочном процессе.

Цель определила следующие **задачи :**

1. Проанализировать литературу по физической подготовке скоростно-силовых качеств, исследовать основные физические качества.
2. Выбрать и применить комплексную методику для физической подготовки скоростно-силовых качеств.
3. Установить эффективность в выбранной методике, проанализировать полученные результаты исследования и сделать выводы.

Гипотеза : предполагается, что если организовать регулярный тренировочный процесс (3 дня в неделю) в игровой форме мы можем получить положительную динамику результатов по скоростно-силовым показателям у юных пожарных.

Методические основы и методы исследования.

Определялись исходя из целей и задач работы: анализ научной методологической литературы, организация экспериментальной работы, статическая обработка результатов исследования.

Теоретически значимые работы: полученные результаты дополняют теоретико-методические вопросы по эффективности и иному улучшению скоростно-силовых показателей.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использования полученных результатов в тренировочной работе для подготовки юных спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным спортом.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы. Текст работы изложен на 55 страницах, содержит 10 таблиц, 20 рисунков.

1.1. Понятие физической подготовленности

Физическая подготовка – это продукт физической подготовки, заработанный человеком при выполнении необходимых моторных функций для познания или выполнения профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная) и развитие основных общефизических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость) характеризуются уровнем функциональных допустимостей всяческих систем организма. Физическая культура – это процесс физической подготовленности, в ходе которого приобретает различный уровень.

1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессии и др.), к двигательным способностям человека предъявляет специализированные требования. Физический потенциал является результатом физического препарирования, отражает в сформированных двигательных умений и навыков достигнутую работоспособность, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка). СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта или военном деле. Она проводится систематически и помогает человеку в подготовки к соревнованиям или выполнению ответственных заданий, требующих мобилизации всей физической тренированности на данном этапе. Орудиями ее являются специальные упражнения и элементы.

Для совершенствования важных физических качеств применяют скорость, силу, общую, скоростно-силовую выносливость, координацию движений и др.

Эксплуатируются упражнения в ключевом значении из базовой гимнастики, всяческих видов легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и др.

С помощью представленных модусов можно укрепить мускулы, на которые доводится наибольшая физическая активность, и вспомогательно развивать физические качества, требуемые для конкретно установленной профессии.

1.3. Основные физические качества организма, характеризующие физическую подготовленность и методы их развития

Под физическими характеристиками понимается социально обусловленная совокупность биологических и психологических свойств человека, формулирующая физическую готовность к совершению активной двигательной деятельности. Основными качествами, характеризующими физическое усовершенствование человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но не в одинаковой степени. Физические черты отличаются от других черт личности тем, что их можно выразить, предполагая автоматичные задачи посредством двигательных действий. Моторные действия, используемые для решения автомоторных задач, могут реализовываться каждым человеком по-разному. Одни имеют высокую производительность, другие — высокую точность восстановления параметров движения и т. д.

Силовой потенциал проявляется через силу действия, развиваемую с помощью мышечного напряжения. Сила действия измеряется в килограммах. Форма обнаружения силы действия зависит от внешних факторов - протяженности нагрузок, внешних условий, состояния тела и его связей в пространстве; и от органических - состояние мышечной деятельности и психическое состояние мозговой активности.

Спринтерскую силу развивают с помощью приспособливания упражнений на форсирование веса собственного тела (например, прыжки) и внешних отягощений (например, метание набивного мяча, ядра и др.). Больше всего популярны методы усовершенствования силовых способностей в спринте доводятся повторяющиеся упражнения и круговые тренировки.

Повторяющийся комплекс упражнений допускает выборочно усиливать определенные группы. Предусматривается комплексное воздействие с помощью кругового режима тренировок на различные группы мышц.

1.4.Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Профессиональная физическая подготовка – это специальное руководство и выборочное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности.

Требования к физической подготовке сотрудников различных подразделений внутренних хозяйственных органов в зависимости от особенностей двигательного режима их оперативной деятельности.

Каждая профессия диктует свой уровень развития физических качеств, свой перечень навыков и профессионально-прикладных умений. Следовательно **целью ППФП** является подготовка физической готовности курсантов и сотрудников для успешной профессиональной деятельности. Для достижения этой цели необходимо создать будущим специалистам определенные условия для занятий физической формой:

- ускорение профессионального обучения;
- достижение высокоэффективной деятельности в избранной профессии;
- предупреждение кадровых заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- использование методов физической культуры и спорта для активного отдыха и оздоровления в общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- ведение служебных и общественных функций по внедрению, организация профподготовки и спорта в профессиональный коллектив.

1.5.Общие указания подготовки пожарно-прикладного спорта

Для достижения высоких спортивных результатов в пожарно-прикладном спорте стайер должен обладать силой, выносливостью, быстротой, ловкостью и гибкостью, координацией и психологической устойчивостью.

Известно, что в системе пожарной подготовки в системе боевой подготовки подразделений, оттачиваются необходимые пожарным качества. В тренировочном процессе вырабатываются физические и волевые качества.

Сила и ее развитие. Чтобы развивать силу вспомогательными упражнениями могут послужить различные упражнения на подъём груза и перенос его шагая или выполняя бег, упражнения с весом, в том числе к использованию применяются гири и штанги, рекомендуется использовать перетягивание каната, множественные упражнения с набивными мячами. Так же хорошо подходят для этой цели упражнения на преодоление собственного веса, такие как: приседания, подтягивания, лазание по канату и шесту, упражнения на турниках, тренажерах и гимнастических снарядах. Начинать следует с выполнения медленным темпом, а в дальнейшем дозволено постепенно увеличивать темп нагрузки.

Необходимо учитывать важное правило для определения физической нагрузки в упражнениях с грузом, надлежит помнить – чем тяжелее груз, тем меньше по количеству раз предстоит повторять упражнение.

Бег с высоким подниманием бедра достаточно ценен для развития мышц ног, не менее важными являются приседание с грузом, поднятие груза с согнутой ногой.

Выносливость и ее развитие. Выносливость бывает общая и специальная.

Восприимчивость организма работать продолжительное время, надлежит понимать что это обозначается общей выносливостью. Большим фактом, от чего зависит общая выносливость оказывается – общее состояние здоровья. Данная выносливость вырабатывается в процессе длинной, но умеренной по интенсивности нагрузки (ходьба на лыжах, кросс, гребля).

А уже возможность организмом поддерживать максимальную скорость от старта до финиша является специальной выносливостью.

Обязательно нужно соблюдать систематичность тренировок для вырабатывания специальной выносливости. Для получения результата когда

благодаря тренировкам становится возможным дальнейшее наращивание физической нагрузки путем увеличении количества упражнений до предельной, необходимо обязательно постепенно увеличивать специальную и общую выносливость. Но стоит брать во внимание, что быстрое наращивание нагрузки может переутомить спортсмена. Для повышения выносливости исключительное значение имеет овладение более совершенной техникой выполнения пожарно-прикладных упражнений (экономность в движениях, умение расслабиться и т.п.).

Быстрота и ее развитие. Важнейшее качество для спортсмена пожарно-прикладного спорта является быстрота. Крепкие и сильные мышцы обязательно нужны для упражнений на быстроту. К упражнениям на совершенствование быстроты относятся следующие двигательные действия: бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег с рукавами в скатках и с лесницами, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-прикладного спорта. Быстрота зависит от техники спортсмена, от его силы, выносливости, гибкости и воли.

Ловкость и ее развитие. В пожарно-прикладном спорте, сложном по своему содержанию, ловкость крайне необходима. Спортсмен, обладающий ловкостью, почти всегда найдет выход из затруднительного положения. Овладение техникой в пожарно-прикладном спорте почтенно облегчается с обладанием ловкости в сочетании с другими физическими качествами. Это очень важно не только в прикладном спорте, но и в боевой работе. Для развития ловкости используются упражнения изобилующие непредвиденными ситуациями и подвижные игры. В одинаковой степени с этим ловкость совершенствуется при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, в процессе овладения приемами пожарно-прикладных упражнений, прыжками на скакалке, катанием на коньках и лыжах.

Гибкость и ее развитие. Для развития гибкости требуется процесс продолжительного времени. Чтобы развивать гибкость потребуются воплощение в жизнь упражнений на растягивание мышц – маховые,

пружинящие и выгибающие, которые выполняют на гимнастических снарядах и без них. Необходима разминка, разогрев мышц и растяжка перед упражнениями на гибкость.

Упражнения пожарно-прикладного спорта, например, наклоны туловища для взятия приборов технического вооружения (лестницы, скаток рукавов), занос левой ноги для посадки на подоконник и т. п. требуют большой гибкости. Поэтому процесс тренировок настоятельно рекомендовано контролировать и уделять должное внимание развитию гибкости. Специальные упражнения на гибкость полезно включать в ежедневную утреннюю гимнастику.

Координация и ее развитие. Физиологическая сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном физиологическом акте. Выполнения произвольного движения контролируются ЦНС. Вестибулярный аппарат во многом влияет на координацию, для его развития используются упражнения с вращением вокруг своей оси, затем выполняется бег. Можно для большей эффективности закрыть глаза. Ходьба на руках, различные упражнения на удержание равновесия, помогают развивать координацию. Игры на отбивание мяча от разных поверхностей партнеру в руки, различные прыжки (в том числе с отбиванием мяча), бег по пересеченной местности, упражнения на удержание равновесия со всяческими усложнениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пожарно-прикладной спорт не так распространен, как хотелось. Этот спорт требует выдержки, терпения, стремления улучшить результаты, повторение изо дня в день одних и тех же действий, достижения мышечной памяти настолько, что за секунду выполняется несколько действий, требуется совершенствование своих способностей каждую тренировку.

Для этого вида спорта характерны разнообразные движения и умения: спринтерский бег, остановка и последующий бег с максимальным усилием, координация движений, переход инерции из горизонтальной плоскости в вертикальную, ловкость, преодоление препятствий, хорошо развитая моторика рук и ног, координация движений, сохранение скорости, прыжки, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые и нравственные качества человека.

Пожарно-прикладной спорт тесно связан с легкой атлетикой. На тренировках используются: бег, прыжки, барьеры, легкоатлетические ядра, набивные мячи и тренажеры, что способствует развитию быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, координационных способностей.

Для положительного эффекта проведенного исследования были применены следующие способы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент.

Проведена исследовательская работа, методика по физической подготовке скоростно-силовых качеств у спортсменов занимающихся пожарно-прикладным спортом была введена в тренировочный процесс, которая позволила сделать **выводы:**

1. В результате работы было изучено 45 литературных источников, которые полностью удовлетворили наши задачи.

2. В процессе работы были отобраны и использованы выбранные методики для улучшения физической подготовки скоростно-силовых качеств в разновозрастных исследуемых группах где наблюдался прирост в результатах, то есть положительный эффект по всем тестам. В связи с тем, что в экспериментальной группе были использованы несколько другие методики для улучшения скоростно-силовых показателей мы увидели что лучшие результаты были в группе пожарно-прикладного спорта, хотя мы видим что и в контрольной группе по сравнению с начальными этапами тоже отмечается положительная динамика.

3. При анализе полученных результатов мы увидели что данный комплекс упражнений является эффективным и может быть рекомендован к использованию. Очевидно, что в экспериментальной группе по всем тестам динамика показателей по сравнению с контрольной группой была достаточно выше.