

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫМ СПОРТОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бобровой Оксаны Сергеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Суменков
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Организация и методы исследования технической и специальной физической подготовки спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом

Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Анализ научно-методической литературы. Научно-методическая литература была изучена в течение всего эксперимента. Основное внимание уделялось теоретико-методическим основам, вопросам структуры и содержания занятия. Показана структура подготовки, анализ механизмов и условий проявления, ведущих факторов. Также была представлена литература для определения объективных критериев оценки подготовленности. Изучение литературных источников показало, что на сегодняшний день существует мало средств и много методик для улучшения физической подготовки спортсменок пожарно-спасательного направления. Разрешение данных проблем осуществляется путем изучения специальной литературы по исследуемой проблеме. Очень много материалов было привлечено из научно-методических работ по циклическим видам спорта

Анализ документов планирования и дневников тренировок. Наблюдение проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий и сборов, во время спортивных мероприятий. В результате этого было оценено содержание средств, их объем и интенсивность совершенствования физических качеств испытуемых.

Контрольно-педагогические испытания (педагогический эксперимент).

Для выявления уровня технической и физической подготовленности нами были предложены следующие тесты:

1. Преодоление Штурмовой лестницы (с) .
2. Марш+финиш (с).
3. Бег до башни 32,25 м (с).
4. Бег 100 м (с).
5. Полоса препятствий 100 м (с).

Математико-статистическая обработка экспериментальных данных. Применялись для обработки полученных данных, оценки результатов эксперимента

Исследование технической и специальной физической подготовки спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом, проводилось на стадионе «Торпедо» г. Саратова и на базе пожарной части №15 г. Балаково с января 2022 года по март 2023 года. В эксперименте приняли участие 8 спортсменок, члены сборной Саратовской области по пожарно-спасательному спорту.

В ходе педагогического эксперимента были созданы 2 группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 5 девушек возраста 14-15 лет, примерно с одинаковыми показателями физической и технической подготовленности. Исследование проходило в соревновательный период в

зимний сезон в манеже. Контрольная группа занималась по методике, направленной на развитие технической подготовленности спортсменов в городе Саратове, а экспериментальная группа занималась по предложенному нами комплексу упражнений развития технической и специальной физической подготовленности спортсменов в городе Балаково. Предсоревновательные сборы и соревнования проходили на базе ФАУ ДПО учебный центр ППС Саратовской области. К каждой группе был прикреплен тренер по пожарно-спасательному спорту, в период проведения эксперимента все спортсменки прошли спортивный диспансер.

Занятия в контрольной и экспериментальной группе проходили два раза в день в понедельник, вторник, четверг, пятница, и один раз в день в среду и воскресенье, суббота выходной день.

Пожарно-спасательный спорт сложный не только технически и физически, но и психологически. Психологической подготовке должно отводиться также не мало времени, как и остальным видам. Главное в психологической подготовке состоит в том, чтобы на основе общечеловеческих ценностей развить у спасателя психологическую устойчивость и готовность к выполнению поставленных задач. Должна быть сформулирована психологическая устойчивость (подготовленность), то есть система психологических качеств, определяющих потенциальную возможность спасателей преодолевать трудности и успешно проводить аварийно-спасательные работы.

Комплекс упражнений в соревновательный период спортсменок экспериментальной группы, занимающихся пожарно-спасательным спортом

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на совершенствование технической и специально физической подготовленности спортсменок.

Далее представлен примерный недельный цикл тренировки спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом.

1 вариант:

Понедельник.

1. Разминка обычная: медленный бег 600—800 м. общеразвивающие и специальные упражнения; закончим, разминку беговыми упражнениями (специальные и беговые упражнения по выбору).

2. Ускорение 2X70 м. Ускорение по лестнице 2x10 раз;

3. Старты 2X30 м. и подъем по лестнице с полного разбега на средней скорости, 4 раза.

4. Башня (лестница подвешена в окно второго этажа) —финиш на полу второго этажа в полную силу 6–8 раз.

5. Легкий бег 5–6 мин.

Вторник.

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения, упражнения и укрепление эластичности мышц задней части бедра;
3. Старты под выстрел или хлопок, 8–10;
4. Три пробежки от барьера (забора) до разветвления с соединением головок (гаек);
5. Три пробежки со старта. До разветвления с присоединением рукава.
6. Присоединение рукава к разветвлению с ходя, 25 раз.
7. Легкий бег 5–6 мин.

Среда.

1. Разминка: обычная.
2. Лестница подвешена: в полную силу; финиш на полу второго этажа, 30 раз;
3. Легкий бег 5–6 мин.

Четверг.

1. Разминка.
2. Беговые и специальные упражнения.
3. Старты под выстрел или хлопок, 6–8 раз.
4. Преодоление забора, 5 раз со старта.
5. Три попытки на время в полную силу.
6. Баскетбол или ручной мяч, два тайма по 15 мин.

Пятница.

1. Разминка.
2. Кросс в равномерном темпе 30–40 мин.
3. Упражнения со штангой средних весов, 3–4 упражнения по 2–3 подхода.

Суббота (отдых).

Воскресенье.

Участие в прикидке или в соревновании.

2 вариант.

Понедельник.

1. Разминка обычная: медленный бег 600–800 м, общеразвивающие и специальные упражнения; закончить разминку беговыми упражнениями (специальные и беговые упражнения по выбору).
2. Ускорения 2X70 м.
3. Старты под выстрел 4X6 по 20 м.
4. Добегание до лестницы и вход на нее с полного разбега на средней скорости, 2–3 раза.
5. Башня. Финиш на полу второго этажа в полную силу, 2–3 раза (лестница подвешена в окно второго этажа).
6. Три пробежки от забора до разветвления с присоединением к нему головок рукава и ствола к рукаву.
7. Присоединение рукава к разветвлению с хода, до 10 раз.
8. Легкий бег 5–6 мин.

Вторник.

1. Разминка: обычная.
2. Передача эстафеты 4x50 м, 2–3 пробежки.
3. Прыжковые упражнения на одной-двух ногах, тройные прыжки, пятерные и т. д.
4. Лестница подвешена: на полную силу, финиш на полу второго этажа, 10 раз;
5. Взятие рукавов после соскока с забора и выход на бум, 4–6 раз.
6. Финишное ускорение после разветвления с присоединением ствола, 5–6 раз.
7. Легкий бег 5–6 мин.

Среда.

1. Разминка: обычная.
2. Старты групповые, 5–6 раз по 40-50 м.
3. Преодоление забора. Взятие рукавов. Присоединение к разветвлению рукава и ствола к рукаву, по 5 раз каждое упражнение.
4. Пробегание дистанции с полного разбега и финиш в окно второго этажа в три четверти силы, 5 раз.
5. Бег со старта, 1 раз 150 м на время.
6. Штанга — упражнения для опорно-двигательного аппарата (толчки, подскоки, подседы с небольшими сами повторно). Легкий бег.

Четверг.

1. Разминка: обычная.
2. Кросс в виде бега с переменной скоростью 2,5–3 км.
3. Специальные упражнения.
4. Метание легкоатлетических снарядов.

Пятница.

1. Разминка: как для подготовки к соревнованиям заканчивается разминка сначала беговыми ускорениями, а затем ускорениями по лестнице.
2. Одна попытка на время на второй этаж со старта (желательно с партнером).
3. Одна попытка в 100-метровой полосе на время» (желательно с партнером);
4. Работа над элементами техники по указанию тренера.
5. Баскетбол или ручней мяч, два тайма по 10 мин.

Суббота (отдых).

Воскресенье.

Легкая атлетика (кросс по лесу, кросс в манеже).

Краткий перечень специальных упражнений, рекомендуемых как средство тренировки спортсмена.

Специальными называются упражнения, которые по структуре и характеру выполнения близки к основному упражнению. Специальные упражнения способствуют приобретению и развитию нужных для спортсмена-прикладника качеств и навыков. Без специальных упражнений

нельзя достичь желаемого результата, разрешить задачу роста спортивного мастерства. Специальные упражнения надо выполнять ежедневно в большом количестве, в утренней зарядке и в каждой тренировке. Некоторые занятия в течение всего года иногда полностью должны состоять из специальных упражнений.

Для овладения техникой бега и развития нужных для быстрого бега качеств применялись следующие упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте и затем с продвижением вперед.
2. Бег на месте (с опорой руками) с высоким подниманием бедра.
3. Поднимание бедра (попеременно) вверх с отягощением (до 10 кг).
4. Приседание на двух ногах и на одной ноге (попеременно) с отягощением.
5. Прыжки на месте на обеих ногах; то же, на одной ноге (попеременно).
6. Упражнения на растягивание, упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов, — для увеличения длины шага.
7. Прыжки на одной ноге (попеременно) с быстрым продвижением вперед.
8. Прыжкообразный бег — для увеличения длины шага.
9. Различные тройные, пятерные и т. д. прыжки с ноги на ногу и на обеих ногах.
10. Бег под уклон на ускорение и бег в гору — 50— (30 м.
11. Мелкий, частый, семенящий бег на носках.

Особое внимание следует уделять укреплению и развитию мышц задней стороны бедра. Немало травм происходит только из-за того, что многие спортсмены не заботятся об укреплении и развитии мышц, которым во время бега приходится выполнять работу с большой нагрузкой. Чтобы избежать этих травм, нужно в первую очередь заботиться об укреплении мышц задней стороны бедра (двуглавая, полусухожильная), а также постоянно укреплять связки и сухожилия в коленном и голеностопном суставах.

Специальные подготовительные упражнения для работы со штурмовкой:

1. Бег по маршевым лестницам по каждой ступеньке на скорость.
2. Бег по маршевым лестницам через одну, две или три ступеньки.
3. Бег по гимнастическим стенкам и лестницам.
4. Бег по нескольким штурмовым лестницам, стационарно закрепленным одна вслед другой.
5. Имитация посадки на подоконник и финиша без преодоления препятствий:
 - а) поднимание маховой ноги коленом вперед-вверх с последующим разгибанием ее и опусканием голени вперед-вниз на землю с разворотом носка и таза внутрь;

б) то же упражнение, но с одновременным отталкиванием толчковой ногой от земли;

в) то же упражнение, усложненное сгибанием толчковой ноги после толчка и подниманием ее коленом вверх-вперед;

г) то же упражнение с поворотом корпуса на 90° внутрь и выпрямлением толчковой ноги с постановкой ее на землю.

Эти же специальные упражнения можно проводить, с использованием препятствий (гимнастический конь, бум, скамейка). Но в этом случае в выполнении движений активное участие принимают руки спортсмена, имитируя посадку и финиш тем или иным способом хвата за ступеньки.

6. Бег по лестнице с хода и со старта на различных отрезках.

7. Финиш в окно любого этажа с хода.

Специальные упражнения для подготовки к 100-метровой полосе с препятствиями

1. Старты высокие, с опорой на руку и низкие.

2. Преодоление забора с места.

3. То же, с шага.

При выполнении указанных упражнений необходимо: быстро пробежать барьер.

4. Имитация взятия рукавов без снарядов.

5. Бег с различными скоростями по специальным бревнам, имеющим большую длину и малую ширину рабочей поверхности.

6. То же, с усложнением за счет соединения головок.

7. То же, с соединением трудно смыкающихся головок.

8. Бег с рукавными скатками по наклонным бревнам большой длины
(10 м)

9. Соединение рукава с разветвлением в движении.

10. Финишное ускорение с двумя, тремя и более па рами рукавов волоком.

Спортсменки при подготовке могут не использовать весь комплекс предложенных специальных упражнений. Вопросы использования упражнений по не периодам круглогодичной тренировки и по дням тренировочных циклов подробно были изложены выше.

Приведенный перечень специальных упражнений не является исчерпывающим. Планируя тренировочные занятия, тренеры и спортсмены должны творчески подходить к использованию большого комплекса различных физических упражнений из арсенала таких видов спорта, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. п.

Приведенные примерные планы даны с учетом тренировки спортсменок в одном из упражнений пожарно-прикладного вида спорта. Однако практика показывает, что спортсмены, как правило, на соревнованиях выступают в нескольких упражнениях. Следовательно, тренерам и спортсменам при планировании тренировочного процесса необходимо творчески подходить к

распределению объема и интенсивности нагрузки с учетом индивидуальных визуальных особенностей занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня технической и физической подготовленности спортсменок были проведены исходные и итоговые тесты. Таблицы с результатами тестирований в процессе эксперимента экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 1–5.

Далее представлены таблицы 1, 2 с результатами тестирований в начале эксперимента экспериментальной и контрольной группы. Данные результаты спортсменки показали на соревнованиях. По правилам соревнований спортсмен выполняет по 2 попытки подъема по штурмовой лестнице башни второго этажа, и полосы препятствий 100 м. Мы взяли лучшие попытки.

Из выше представленных таблиц и диаграмм можно проследить уровень подготовки спортсменок до проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группе. Так результаты в выбранном тестировании составили: в тесте преодоление штурмовой лестницы – участники экспериментальной группы на 0,1 сек. быстрее участников контрольной группы, в тесте марш+финиш – участники экспериментальной группы быстрее участников контрольной группы на 0,03 сек, бег до башни 32,25 м – на 0,08 сек также быстрее оказалась экспериментальная группа, бег 100 м – контрольная группа уступает экспериментальной на 0,02 сек, в тесте же полоса препятствий контрольная группа опережает экспериментальную на 0,1 сек.

Из всего анализа можно сделать вывод о незначительном отличии уровня подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента.

Далее представлены результаты тестирования после проведения эксперимента. Таблицы с результатами тестирований в конце эксперимента экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 3,4.

Можно проследить уровень подготовки спортсменок после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группе. Так результаты в выбранном тестировании составили: в тесте преодоление штурмовой лестницы – участники экспериментальной группы на 0,35 сек. быстрее участников контрольной группы, в тесте марш+финиш – участники экспериментальной группы быстрее участников контрольной группы на 0,11 сек, бег до башни 32,25 м – на 0,23 сек также быстрее оказалась экспериментальная группа, бег 100 м – контрольная группа уступает экспериментальной на 0,26 сек, в тесте полоса препятствий контрольная группа уступает экспериментальной на 1,08 сек.

Из всего анализа можно сделать вывод о значительном отличии уровня подготовленности в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента.

Далее рассмотрим средние результаты девушек 14–15 лет экспериментальной группы до и после эксперимента.

Анализ результатов, полученных в ходе проведения эксперимента представленных в таблице 5 и диаграмме 3 показал, что показатели технической и физической подготовленности в экспериментальной группе значительно увеличились.

Результаты после окончания эксперимента в экспериментальной группе следующие: в тесте преодоление штурмовой лестницы показатель с начала эксперимента увеличился на 0,5 сек, в тесте марш+финиш – на 0,27 сек, бег до башни 32,25 м – 0,22 сек, бег 100 м – 0,28 сек, в тесте полоса препятствий – 1,64 сек.

Из всего анализа можно сделать вывод об увеличении всех показателей технической и физической подготовленности участников экспериментальной группы. Отсюда можно сделать вывод о доказательстве гипотезы исследования и утверждать о том, что взаимосвязанные комплексы технической подготовки со специальной физической подготовкой спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом, позволяют повысить уровень физической подготовленности.

Заключение

В настоящее время пожарно-спасательный спорт является составной частью физической подготовки личного состава пожарных частей. Он включает комплекс разнообразных упражнений, применяемых в практике работы пожарной охраны и выполняемых индивидуально и коллективно. Спортсмены соревнуются в следующих видах: подъём по штурмовой лестнице в окно четвёртого этажа учебной башни; преодоление 100-метровой полосы с препятствиями; двоеборье (подъём по штурмовой лестнице на 2-й, 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями); пожарная эстафета 4x100 м (с препятствиями); боевое развертывание.

Пожарно-спасательный спорт в настоящее время служит основой профессионально-прикладной подготовки личного состава противопожарных и спасательных подразделений МЧС России. Сегодняшняя ориентация профессиональной подготовки на комплексный подход предусматривает общую физическую подготовку, освоение отдельных нормативов по традиционным видам спорта, при этом слабо отражает реальные требования к экстремальной служебно-спасательной деятельности. В этом отношении решение возникшей проблемы видится в адекватности содержания физической подготовки требованиям соревновательной деятельности, которая достигается в системе спортивных занятий пожарно-прикладным и спасательным спортом. Разработанные модели способствуют объективному контролю структуры соревновательных действий в дисциплинах пожарно-спасательного спорта. А также разработанные квалификационные нормативы для спортсменов в дисциплинах пожарно-спасательного профиля могут быть

приняты во внимание при формировании норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

В начале работы нами были поставлены задачи, которые мы успешно решили.

1. Проанализировали специфику распределения объема основных средств тренировки в соревновательном периоде у спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом.

2. Исследовали изменения и прирост показателей с различных сторон специальной физической подготовленности, занимающихся пожарно-спасательным спортом.

Результаты после окончания эксперимента в экспериментальной группе: в тесте преодоление штурмовой лестницы показатель с начала эксперимента увеличился на 0,5 сек, в тесте марш+финиш – на 0,27 сек, бег до башни 32,25 м – 0,22 сек, бег 100 м – 0,28 сек, в тесте полоса препятствий – 1,64 сек.

3. Определили взаимосвязь отдельных сторон физической подготовленности спортсменок-девушек 14–15 лет.

Подготовка по предложенному комплексу позволили спортсменкам успешно выступить на зимнем чемпионате Саратовской области по пожарно-спасательному спорту, посвященный памяти Героя Советского Союза А. Я. Гнусарева 27 января 2023 года в спортивном комплексе «Прометей» г. Саратов. Занимающиеся заняли два первых места, два вторых в дисциплине «Подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни», 2 первых места в дисциплине «Боевое развертывание», одно первое место и одно второе место в дисциплине «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями», первое место в дисциплине «Пожарная эстафета 4x100 м (с препятствиями)».