

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Роль пожарно-прикладного спорта в формировании физической
подготовки молодежи»**

Автореферат магистерской работы

Барковой Маргариты Сергеевны

студентки 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета 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 2026

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, травмам и заболеваниям 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 изменилось оборудование - 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 : эффективность тренировочного комплекса для повышения скоростно-силовых показателей юношей и девушек.

Цель исследования : определить актуальность и результативность выбранного комплекса упражнений, примененного в тренировочном процессе для юношей и девушек.

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 Магистерской работы. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературных источников. Текст работы изложен на 90 страницах, содержит 11 таблиц, 10 рисунков.

1.1. История развития пожарно-прикладного спорта

Пожарно-прикладной спорт представляет собой уникальную спортивную дисциплину, которая объединяет элементы физической подготовки, практических навыков и командной работы. Он возник как результат необходимости подготовки пожарных к выполнению их служебных обязанностей и со временем стал популярным видом спорта. В данной работе будет рассмотрена история развития пожарно-прикладного спорта с момента его зарождения до наших дней, включая ключевые этапы, изменения в правилах, значимые события и влияние на общество.

1.2. Пожарно-прикладной спорт как средство формирования готовности школьников к преодолению экстремальных ситуаций

На сегодняшний день в России пожары представляют собой одну из самых опасных экстремальных ситуаций, приводящих к значительному числу жертв и серьезным последствиям. В связи с этим перед образовательной системой страны стоит важная задача — формирование у учащихся навыков безопасного поведения и готовности к преодолению экстренных ситуаций. Это соответствует требованиям, установленным Государственными образовательными стандартами (ФГОС, 2010) для среднего (полного) общего образования второго поколения. В законе «Об образовании в РФ» (2012 г.) подчеркивается, что педагоги обязаны развивать у обучающихся познавательную активность, инициативу, творческие способности и формировать гражданскую позицию, а также культуру здорового и безопасного образа жизни.

Различные аспекты формирования готовности учащихся к преодолению экстремальных ситуаций были исследованы рядом ученых, таких как И.А. Алёхин, Д.В. Егоренков, Н.В. Елисеева, В.Н. Мошкин, А.А. Сергин, Л.Ю. Скрипник, А.М. Столяренко и другие. Однако внедрение методов, способствующих формированию навыков безопасного поведения в условиях пожароопасных ситуаций, сталкивается с определенными трудностями из-за недостаточной разработанности соответствующих методик и средств.

1.3. Снижение числа пожаров и летальных исходов благодаря пожарно-прикладному спорту

Пожарно-прикладной спорт, как вид физической активности и подготовки, играет важную роль в формировании навыков и умений, необходимых для эффективного реагирования на пожары и другие чрезвычайные ситуации. В последние десятилетия наблюдается положительная динамика в снижении числа пожаров и связанных с ними летальных исходов, что можно отчасти объяснить развитием пожарно-прикладного спорта. В данном разделе мы рассмотрим, как именно этот вид спорта способствует улучшению ситуации с безопасностью и снижению рисков, связанных с пожарами.

- Повышение уровня подготовки пожарных и спасателей
- Профессиональные навыки
- Образование и просвещение населения
- Участие молодежи
- Статистические данные и результаты
- Снижение летальных исходов
- Примеры успешных практик
- Партнерство с образовательными учреждениями.

1.4. Пожарно-прикладной спорт: Определение и Значение

Пожарно-прикладной спорт — это относительно новый вид спортивной деятельности, который быстро завоевал популярность в России. Он включает в себя элементы, требующие высокой физической подготовки и психологической устойчивости, что делает его уникальным. Спасение людей в экстренных ситуациях требует не только физической силы, но и способности быстро принимать решения, поскольку в критических ситуациях каждая секунда может иметь решающее значение.

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.

1.6. Правила проведения соревнований по видам пожарно-прикладного спорта и спасательного спорта: общие положения, старт, бег по дистанции, финиш

Судья имеет право отменить соревнование, перенести старт, приостановить дальнейшее соревнование, устроить временные перерывы или изменить расписание соревнований.

Соревнования по бегу на 100 метров с лестницами могут включать забеги, полуфиналы и финалы.

Соревнования по лестнице на 3 колена состоят из двух попыток. Команда свистка:

Первый длинный свисток – «Старт», второй – «Внимание» и третий – «Марш». Виды соревнований:

Товарищеские, календарные, чемпионаты и первенства, кубковые соревнования, матчевые встречи, контрольные встречи и классификационные соревнования.

Порядок проведения каждого вида соревнований указан в правилах соревнований или определяется судьями на месте. Организация полуфинальных забегов осуществляется с учетом показанного участниками времени и с соблюдением порядка забега.

1.7. Понятие физической подготовленности

Физическая подготовленность представляет собой важный аспект общего здоровья и жизнедеятельности человека. Она охватывает способность организма выполнять физическую работу, а также адаптироваться к различным

условиям и нагрузкам. В этом контексте физическая подготовка становится неотъемлемой частью как профессиональной, так и спортивной деятельности, а также повседневной жизни. Далее более подробно раскроем понятие физической подготовленности, ее составляющие, виды, цели и методы достижения.

Физическая подготовка — это результат систематической работы человека над своим телом, направленный на развитие необходимых моторных функций, которые требуются для выполнения различных видов деятельности. Она включает в себя не только спортивные достижения, но и общую активность, необходимую для поддержания здоровья и физического состояния.

- Основные компоненты физической подготовки
- Основные общефизические качества
- Физическая культура и ее роль
- Специализированная физическая подготовка (СФП)
- Общая физическая подготовка (ОФ)
- Методы достижения физической подготовленности
- Игровые виды спорта
- Значение физической подготовленности для здоровья и жизни

1.8. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой специализированный процесс, направленный на достижение успеха в конкретной деятельности, будь то спорт, профессия или другие сферы. Она включает в себя систематическую работу по развитию двигательных способностей, адаптированных к специфическим требованиям выбранной области.

- Определение и цели специальной физической подготовки
- Цели специальной физической подготовки
- Методы и инструменты специальной физической подготовки
- Применение естественных движений

- Психическая подготовка
- Значение специальной физической подготовки в профессиональной деятельности
- Современные требования к физической подготовке
- Научные и организационные основы физической подготовки
- Организационные аспекты

1.9. 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.

1.10. 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.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ. МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ

Под наблюдением находилось 32 человека, из них экспериментальная группа в составе 8 девочек и 8 мальчиков занимающихся пожарно-прикладным спортом (ППС), контрольная группа не имеющая отношение к рассматриваемой методике в составе - 8 мальчиков и 8 девочек занимающихся спортивным туризмом (СПТ). Начало исследования происходило в сентябре 2025 года на базе стадиона Торпедо и МОУ «СОШ №22», возраст подростков 13-15 лет, конец исследования в январе 2026 года, на базе тренировочного комплекса «Прометей» и МОУ «СОШ №22».

2.1. Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации

Педагогическое исследование проходило в 2025-2026 году. Наблюдение проводилось с сентября по январь, контрольные упражнения были проведены в начале и конце эксперимента. Использованы следующие контрольные упражнения:

1. Бег на 60 метров;
2. Прыжок в длину с места
3. Приседания за минуту
4. Марш по лестнице без учета разбега
5. Марш по лестнице с разбегом в 30 метров

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, 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 тренировочных занятиях 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 52 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.