

ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

ФЕДЯЕВ Николай Александрович

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

ТОКОРЕВ Дмитрий Анатольевич

старший преподаватель кафедры физической культур

Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева
г. Москва, Россия

В статье рассматривается пожарно-прикладной спорт, как эффективное средство развития выносливости у школьников старших классов. Обоснованы преимущества данного вида спорта для укрепления физической подготовки, повышения общего тонуса и выносливости. Описаны основные методики тренировок и их влияние на здоровье подростков. Представлены рекомендации по внедрению занятий в школьную программу физического воспитания.

Ключевые слова: пожарно-прикладной спорт, выносливость, школьники, старшие классы, физическое воспитание, тренировки, здоровье.

Введение. Выносливость является ключевым компонентом физического здоровья и общего развития школьников старших классов. Она обеспечивает способность организма эффективно выполнять длительные физические нагрузки, повышая работоспособность и снижая утомляемость. Формирование выносливости в подростковом возрасте способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что важно для здорового роста и профилактики заболеваний. Спортивные дисциплины играют важную роль в развитии выносливости, обеспечивая систематические тренировки и мотивацию. Пожарно-прикладной спорт, сочетающий силовые и аэробные нагрузки, представляет собой эффективное средство для комплексного развития выносливости у школьников [1; 3; 4].

Пожарно-прикладной спорт представляет собой комплекс спортивных дисциплин, имитирующих профессиональную деятельность пожарных и направленных на развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, скорость и координация [1].

Для старшеклассников занятия пожарно-прикладным спортом способствуют развитию выносливости за счет сочетания аэробных и анаэробных нагрузок, что положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и общую физическую форму. Кроме

того, регулярные тренировки улучшают координацию движений, реакцию и психологическую устойчивость, так же стимулируют адаптационные процессы организма: улучшается кислородный обмен, увеличивается ёмкость легких и повышается эффективность работы сердца. Благодаря этому школьники могут выполнять длительные и интенсивные физические нагрузки с меньшей утомляемостью [1; 3].

Психологический аспект также важен: пожарно-прикладной спорт требует высокой концентрации, быстроты реакции и умения работать в команде, что формирует устойчивость к стрессу и повышает мотивацию к систематическим тренировкам [1].

Методика. На основе анализа научно-методической литературы [1; 4] и педагогического наблюдения, мы оптимизировали базовую методику развития физических качеств по средствам упражнений пожарно-прикладного спорта (таблица 1, таблица 2). Основные элементы пожарно-прикладного спорта включают:

- Легкоатлетическая эстафета с преодолением препятствий;

- Подъем по штурмовой лестнице на высоту;
- Пробег с переноской тяжестей (например, пожарного рукава);
- Прокладка рукавных линий и подача воды.

Таблица 1

**ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА, ОПИСАНИЕ
УПРАЖНЕНИЙ И КЛЮЧЕВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА,
РАЗВИВАЕМЫЕ В КАЖДОМ ЭЛЕМЕНТЕ**

Элемент спорта	Описание упражнения	Основные развиваемые качества	Продолжительность/ расстояние	Особые требования
Легкоатлетическая эстафета	Преодоление полосы с препятствиями	Выносливость, скорость, ловкость	400 м	Техника преодоления препятствий
Подъем по штурмовой лестнице	Подъем на высоту (3–4 этажей)	Сила, выносливость, координация	10–15 секунд	Безопасность, правильная техника
Пробег с пожарным рукавом	Бег с переноской рукава или другого тяжёлого снаряда	Сила, выносливость	50–100 м	Контроль дыхания, правильный хват
Прокладка рукавных линий и подача воды	Симуляция подачи воды через рукава	Сила, выносливость, выносливость рук	30–50 м	Техническая точность, командная работа

Таблица 2

**СТРУКТУРА НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА
ПО ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМУ СПОРТУ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

День недели	Тип тренировки	Основные упражнения	Цели и задачи	Продолжительность (мин)
Понедельник	Аэробная тренировка	Бег на 800–1500 м, эстафета с препятствиями	Развитие общей выносливости	60
Вторник	Силовая тренировка	Подъем по лестнице, переноска рукавов, упражнения на пресс и спину	Развитие силовой выносливости	60
Среда	Восстановительная тренировка	Растяжка, дыхательная гимнастика, легкий бег	Восстановление, снижение утомления	45
Четверг	Техническая тренировка	Отработка техники прокладки рукавных линий, работа с пожарным снаряжением	Совершенствование техники, координации	60

Пятница	Комбинированная тренировка	Эстафета, силовые упражнения, спуск с лестницы	Развитие выносливости и скорости	60
Суббота	Активный отдых / Игровые упражнения	Спортивные игры, эстафеты	Поддержание мотивации и интереса	45
Воскресенье	Отдых	-	Восстановление организма	-

Организация и результаты исследования. Для оценки эффективности разработанных нами элементов по оптимизации методики тренировочного процесса мы использовали педагогический эксперимент, который длился 3 месяца, где экспериментальная группа тренировалась по оптимизированной

нами методики занятий, так же в начале и конце эксперимента был проведен тест на выносливость (разработанный и апробированный авторитетными специалистами) [2; 3; 5], для определения различий в результатах до и после эксперимента (таблица 3).

Таблица 3

КЛЮЧЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ДО И ПОСЛЕ КУРСА ЗАНЯТИЙ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНЫМ СПОРТОМ

Показатель	До начала занятий	После 3 месяцев занятий	Изменение (%)	Примечания
Максимальное потребление кислорода (VO ₂ max, мл/кг/мин)	38,5	45,2	+17,4%	Повышение аэробной выносливости
Время выполнения беговой дистанции 1500 м (мин:сек)	6:30	5:50	-10,8%	Ускорение работы при нагрузке
Частота пульса после нагрузки (уд./мин)	165	150	-9,1%	Улучшение восстановления
Количество подтягиваний за 1 минуту	8	12	+50%	Рост мышечной выносливости
Уровень субъективного утомления (по шкале БОР)	7 (из 10)	4 (из 10)	-42,9%	Снижение усталости после нагрузки

Результаты показали, что упражнения из пожарно-прикладного спорта способствует значительному улучшению выносливости и общего физического состояния старшеклассников. Это подтверждает его эффективность, как средства физического воспитания и профилактики заболеваний, а также как подготовки к возможным экстремальным ситуациям.

Заключение. Грамотное планирование

тренировок позволяет обеспечить комплексное развитие выносливости, улучшить физическую подготовку и снизить риск травм.

Индивидуальный подход и регулярный контроль помогают адаптировать программу под конкретные потребности школьников и повысить эффективность занятий.

Пожарно-прикладной спорт является эффективным средством развития выносливости у

школьников старших классов. Его комплексный характер, включающий аэробные и анаэробные нагрузки, способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитию мышечной выносливости и координации. Регулярные тренировки улучшают физическую работоспособность, способствуют формированию устойчивости к усталости и повышают общий уровень здоровья подростков. Методически правильно организованный тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей учащихся обеспечивает система-

тическое и безопасное развитие необходимых физических качеств. Внедрение пожарно-прикладного спорта в школьные программы физического воспитания может стать важным инструментом для формирования здорового образа жизни и подготовки школьников к возможным экстремальным ситуациям. Результаты исследований и практическая реализация свидетельствуют о значительной пользе данного вида спорта для гармоничного физического развития и повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Величко В.М.* Современный пожарно-спасательный спорт: учебное пособие. – М.: Академия ГПС МЧС России 2023. – 346 с.
2. *Германов Г.Н.* Нормативы и требования отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – Т. 157. – № 3. – С. 90-95.
3. *Губа В.П.* Теория и методика современных спортивных исследований. – М.: Спорт, 2016. – 230 с.
4. *Дорноступ И.Б.* Моделирование деятельности пожарного с помощью «специальной полосы препятствий пожарного» на учебном занятии по физической подготовке // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 133-137.
5. *Кисляков А.В.* Экспертные оценки степени влияния различных видов подготовки на результативность преодоления полосы препятствий в пожарно-спасательном спорте / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т. 169. – № 3. – С. 141-146.

FIRE-APPLIED SPORTS AS A MEANS OF DEVELOPING ENDURANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

FEDYAEV Nikolai Aleksandrovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Physical Education

TOKOREV Dmitry Anatolyevich

Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Russian State Agrarian University – Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev
Moscow, Russia

The article discusses fire-applied sports as an effective means of developing endurance in high school students. The advantages of this sport for strengthening physical training, increasing the general tone and endurance are substantiated. The main training methods and their impact on the health of teenagers are described. Recommendations for introducing these activities into the school physical education program are presented.

Keywords: fire-applied sports, endurance, schoolchildren, high school students, physical education, training, health.