НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ
NSJ.URALGUFK.RU

Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами пожарно-прикладного спорта

Аннотация:

Уточнена сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Выявлены возможности пожарно-прикладного спорта как содержания физкультурно-оздоровительной программы. Разработан проект физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для молодежи. Экспериментально проверена эффективность физкультурно-оздоровительной программы. Представлен анализ опытно-экспериментальной работы.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, Пожарно-прикладной спорт, Физические упражнения, Физкультурно-оздоровительная деятельность, Физкультурно-оздоровительная программа, Эстафета

Информация об авторах:

Нохрина Наталья Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Туризм и сервис» Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК)
454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 1
Телефон моб.89123025557
nohrina_nn@mail.ru
Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами пожарно-прикладного спорта

Актуальность. В последнее время отмечается повышенное внимание со стороны Государства к проблеме «Сохранение населения, благополучие и здоровье людей». Правительство РФ утвердило новую государственную программу «Развитие физической культуры и спорта» от 01.01.2022 г. [4].

Согласно документу, к 2030 году предусматривается увеличение количества граждан, систематически занимающихся спортом, до 70%. К числу приоритетных направлений развития относятся вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, к занятию физкультурой и массовым спортом, повышение уровня физической подготовленности граждан страны, повышение доступности спортивных объектов для населения.

В современном обществе к высшим ценностям относится не только само здоровье, но и факторы, от которых оно непосредственно зависит, в числе которых физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) принадлежит значимая роль. В то же время именно от степени вовлечения молодежи в ФОД во многом зависит ее физическое, психическое и социальное здоровье [7].

Актуальность проблемы исследования обусловлена необходимостью проектирования физкультурно-оздоровительных программ, направленных на восстановление нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека и должны быть направлены на всю молодежь России, а не только на группы спортивно одаренных [6].

Цель исследования – разработать физкультурно-оздоровительную программу с элементами пожарно-прикладного спорта (ППС) для работающей молодёжи.

Гипотеза исследования. Физкультурно-оздоровительная программа с элементами ППС для работающей молодежи повысит физическую подготовленность, будет положительно влиять на общее самочувствие и способствовать улучшению эмоционального состояния, если структура программы включает:

- комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений с элементами ППС для еженедельных занятий;
- программу эстафеты с элементами ППС;
- организацию посещений тренировок спортсменов ППС, пожарных эстафет, соревнований с участием пожарных команд.

Задачи исследования:

- уточнить сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- выявить возможности пожарно-прикладного спорта как содержания физкультурно-оздоровительной программы;

- разработать проект физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта;
- экспериментально проверить эффективность физкультурно-оздоровительной программы.

Результаты исследования.
Исходя из обозначенной проблемы понятие ФОД является одним из основополагающих в нашем исследовании.

Традиционно ФОД определяется как мероприятия, которые осуществляются субъектами сферы физической культуры и спорта для привлечения разных групп населения к занятиям физической культурой [1; 3; 5; 16; 19].

Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни.

В Федеральном законе от 29.06.2015 г. N 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации», [18] статье 26 применяет следующие термин с соответствующим определениям. Физкультурно-оздоровительная услуга − это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга. Вместе с этим необходимо подчеркнуть, что Федеральным закон от 05.04.2021 г. N 87-ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [17] законодательно закреплено понятие «физкультурно-оздоровительной услуги». Согласно закону физкультурно-оздоровительная услуга − это деятельность, осуществляемая физкультурно-спортивной организацией независимо от ее организационно-правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии, включающая в себя, в том числе проведение физкультурных мероприятий. Перечень видов физкультурно-оздоровительных услуг и правила их оказания утверждаются Правительством Российской Федерации.

Необходимо подчеркнуть, что изучению сущности понятия ФОД посвящены исследования многих авторов. Современный этап исследований теоретических и практических проблем ФОД в образовании в целом

характеризуется стремлением к критическому осмыслению достигнутого, отказом от многих привычных догм при одновременном сохранении того позитивного, что накоплено за многолетний период научных поисков. Анализ этих исследований позволяет выделить по общности взглядов на данную проблему несколько основных подходов. Во-первых, в современных исследованиях ФОД рассматривается как одна из форм человеческой деятельности, направленная на формирование здорового индивида. Во-вторых, как деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья. В-третьих, как сознательно регламентированная двигательная активность, направленная на развитие и совершенствование собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Описывая особенности деятельности субъектов формирования и потребления системы знаний, Г. Г. Наталов [9] выделяет в ней четыре параметра:

1. деятельность общества (предметная и социальная ориентация физической культуры, физического воспитания и спорта);
2. деятельность занимающихся (технология освоения движений, воспитание физических качеств и формирование личности);
3. деятельность специалистов (основы профессионально-педагогического мастерства);
4. совместная (системная) деятельность общества, специалистов и занимающихся в конкретных звеньях систем физического воспитания.

Все эти параметры нами учтены при построении физкультурно-оздоровительной программы с элементами ППС для молодёжи.

Мы разделяем позицию В. И. Угнивенко [16], который указывает на то, что ФОД как одна из форм человеческой деятельности направлена на формирование полноценного здорового индивида. Автор подчёркивает её важность в трудовой и учебной деятельности и рассматривает ФОД как сознательно регулируемую двигательную активность человека, направленную на развитие и совершенствование собственного здоровья и воспитания бережного к нему отношения. Он считает, что эффективность физкультурной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

Таким образом, с целью формирования физического потенциала молодого поколения одним из основных видов деятельности, на наш взгляд, будет

являться именно ФОД, направленная на освоение и совершенствование опыта здорового образа жизни, сохранение оптимального физического состояния, формирование устойчивой потребности в двигательной активности, повышение субъектной позиции самого индивида в достижении положительных результатов.

В контексте настоящего исследования особый интерес для нас представляет пожарно-прикладной спорт как содержания физкультурно-оздоровительной программы. Благодаря зрелищности соревнования этого вида спорта становятся центром внимания подростков и молодежи.

Пожарно-прикладной спорт или пожарно-спасательный спорт – вид спорта, заключающийся в выполнении комплексов разнообразных приемов, применяемых в практике тушения пожаров, как в индивидуальном, так и в групповом зачёте [2; 9; 12; 14]. ПСС развивает такие физические качества как сила, смелость, выносливость и быстрота реакции, прививает здоровый образ жизни (ЗОЖ), воспитывает чувство коллективизма, сознательности и ответственности за доверенное дело. Все виды упражнений многоборья в пожарно-прикладном спорте напрямую связаны с выполнением элементов боевой подготовки спасателей и пожарных, а инвентарь позаимствован со складов пожарно-технических вооружений. Упражнения по пожарно-прикладному спорту достаточно сложные и тяжелые, требующие долгой подготовки спортсменов.

Ниже приведем основные виды упражнений [14].

1. Полоса с препятствиями. Длина дистанции составляет 100 м. Самое напряженное упражнение. Результативность зависит от того, насколько быстро спортсмен преодолеет данное расстояние и какая у него техника прохождения через препятствия. Здесь важен быстрый старт, соблюдение ритмичности бега, способность рационально распределять центр тяжести тела, умение справляться со спортивными снарядами и быстро соединять рукавные линии. При сходе с бревна на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть бревно. После финиша все соединительные головки должны быть сомкнуты. Запрещено прикасаться к рукавам после того, как прозвучит сигнал. В момент касания воображаемого финиша любой частью туловища, за исключением головы, шеи, рук и ног, фиксируется финиширование.
2. Штурмовая лестница на 4 этаж здания. Такое упражнение считается отдельным видом программы. Состоит из следующих этапов: разбег;

бег с учебной лестницей; подвешивание лестницы до уровня 2 этажа; подъем по ней; удержание на подоконнике 2 этажа; переброс лестницы на уровень 4 этажа; подъем по ней; финиш. От участников соревнований требуется развивать скорость в 30 м/мин на подъеме и интенсивно подниматься на уровень 4 этажа при правильной технике выполнения. Участник финиширует, когда он обеими ногами наступает на пол площадки и замыкает контактное устройство.

3. Эстафета 4 по 100 м. Самая интересная часть на каждом чемпионате. Включает в себя 4 этапа. Первый участник бежит с лестницей до пожарного домика, перелезает через него, передает эстафету другому участнику. Второй участник должен справиться с иной задачей – преодолеть забор высотой в 2 м. Как только он справляется с преградой, его ожидает третий участник команды, который должен быстро собрать пожарные рукава и присоединить их к пожарному стволу. Четвертый участник, дождавшись своей очереди, берет огнетушитель и ликвидирует горящее масло на противне. Как только пламя потушено, четвертый участник бежит к финишу.
4. Боевое развертывание. Упражнение выполняется в условиях, приближенных к реальному пожару. Действия спортсменов должны быть следующими: необходимо собрать 2 всасывающих рукава, присоединив конец одного из них к мотопомпе, а второго – к резервуару, наполненному водой, затем требуется проложить магистральную линию от мотопомпы, состоящую из 3 рукавов, проложить 2 рукавные линии по 2 пожарных рукава в каждой и справиться с мишенью. От того, как выстроена взаимосвязь между участниками команды, зависит результат и скорость выполнения задания. Максимальное время для этого упражнения – 40 секунд.
5. Спортивное двоеборье. Этот вид представляет собой соревнование, объединяющее подъём по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Определение результатов происходит посредством вычисления суммы времени, установленного участниками в обоих соревнованиях за личное первенство, но в общем командном зачете не засчитывается.

Необходимо подчеркнуть, что представленный комплекс в полном объеме может быть выполнен только профессионалами или спортсменами. В качестве содержания физкультурно-оздоровительной программы можно использовать лишь отдельные упражнения и элементы в спортивно-игровой форме.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что развития ППС в целом, разработка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами пожарно-прикладной спорт в частности, позволят приобщить детей, подростков и молодежь к динамичным и зрелищным видом спорта. Создание условий тренировочного процесса будут способствовать проведению соревнований среди молодежи, общественной адаптации молодежи посредством их вовлечение в занятия ППС, одновременно повышая их уровень культуры БЖД и ЗОЖ

Теоретический анализ проблемы исследования и обобщение практической деятельности позволили разработать проект физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для молодежи.

В контексте настоящего исследования под физкультурно-оздоровительной программой с элементами пожарно-прикладного спорта будем понимать объединенные общей целью и упорядоченные во времени занятия и мероприятия, обеспечивающие процесс удовлетворения физкультурно-оздоровительных и рекреационно-досуговых потребностей работающей молодежи.

Структура программы включает:

1. программа занятий физическими упражнениями – комплекс упражнений для еженедельных занятий (таблица 1);
2. программа эстафеты – этапы эстафеты (таблица 2).

Таблица 1 – Программа занятий физическими упражнениями

Структурная единица	**Упражнение**	**Техника выполнения упражнения**	**Время (мин) / количество**
Подготови- тельная часть	Построение	Построение в шеренгу, перекличка	1 мин
(10 мин)	Ходьба, высоко поднимая колени	Тянем носок, опорная нога прямая	1 мин
	Равномерный бег	Ноги согнуты в коленях, позиция«старт»	5 мин

	Ходьба по кругу, по счету руки: 1 – встороны 2 – вверх 3 – вперед 4 – вниз	И.п. – Прямые руки	2 мин
	Построение	Построение в шеренгу, перестроение, счет 1-2	1 мин
Основная часть (1ч 20 мин)	Прыжки: − на двух ногах − на одной	Ноги на ширине плеч. Отталкивание и приземление одновременно на две ноги. Отталкивание и приземление одновременно на одну ногу (попеременно)	по 16 раз
	Прыжки с ноги на ногу в бок	Ноги на ширине плеч, прыжок в правую сторону на правую ногу, прыжок в левую сторону на левую ногу	16 раз
	Тройной прыжок с места	Ноги на ширине плеч. Прыжок в перед, толчок двумя ногами, приземление. Повторить 2 раза	6 раз

	Приседания	И.п. – ноги шире плеч, колени мягкие, поясница прогнута. Руки в перед или за головой. Опустить таз параллельно полу, колени не выходят за носки. Вернуться в И.п.	3х10-12 раз
	Приседания с мячом	И.п.– присед, мяч в руках у груди 1 – подъем и одновременно толкание мяча вверх 2 – поймать мяч 3 – И.п.	16 раз
	Запрыгивание на ступеньку	И.п. – ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, корпус наклонен вперед 1 – прыжок вперед на ступень, приземление 2 – И.п.	16 раз
Заключительная часть (10 мин)	Растяжка плечевых суставов	Отвести грудь и плечи назад и потянитесь правой рукой в сторону и назад через грудь до ощущения мягкого натяжения. Поменять руку.	30-40 сек

	Растяжка рук	Встать на пол, поставить ноги вместе, а грудь и плечи отвести назад. Закинуть правую руку за голову, а левой рукой чуть надавить на локоть, чтобы усилить натяжение. Сохранить положение. Повторить упражнение на другую сторону.	30-40 сек
	Растягивание подколенного сухожилия	Сесть на пол и вытянуть ноги прямо перед собой. Грудь и плечи отвести вперед. Наклониться вниз, чтобы дотянуться до пальцев ног. Сохранить натяжение.	30-45 сек
	Охлаждение всего тела	Встать на пол и поставьте ноги вместе. Поднять прямые руки над головой, как можно выше, стараясь всеми силами дотянуться до потолка.	10-15 сек 2-3 раза
	Хождением по беговой дорожке без активной динамики	Сосредоточиться на глубоком дыхании, чтобы нормализовать частоту сердечных сокращений	3-5 мин

Под формами занятий физическими упражнениями традиционно понимается способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (инструктора, тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Оптимальным признаком таких форм занятий являются:

- регламентация и возможность эффективного управления деятельностью, физическими и психофизическими нагрузками;
- возможность непосредственно на занятиях комплексно и системно осуществлять обучение, воспитание и развитие личности, формирование физической культуры и потребности здорового образа жизни [8].

Для занятий физическими упражнениями характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту (инструктор, тренером), который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания, двигательной рекреации и др. относительно постоянной по составу группой занимающихся в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения, воспитания, развития. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для таких форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление занятия на три составные части (структурных единиц): подготовительную, основную и заключительную. Каждая из которых имеют свое назначение, содержание, последовательность, продолжительность и взаимосвязь.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. В спорте называется разминка.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, овладение двигательными умениями и навыками, воспитания и развитие физических и личностных качеств, формирование ценностных ориентаций и потребностей.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки на организм и организованного окончания занятия. В спорте спокойное окончание тренировки называют заминкой. Она направлена на расслабление мышц, нормализацию частоты дыхания, сердечных сокращений.

Заключительная часть, разработанная нами физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для молодежи

представлена в форме эстафеты. Участвующие в ней молодые люди имеют возможность продемонстрировать ловкость, быстроту и физическую силу. Это любительская эстафета, спортивно-игровой направленности – командное соревнование со смешанным составов.

Таблица 2 – Программа эстафеты

Этапы	**Техника выполнения упражнения**	**Время (мин)**
Разминка	Построение в шеренгу, перекличка Ходьба, высоко поднимая колени Равномерный бег Ходьба по кругу, по счету руки: 1 – встороны 2 – вверх 3 – вперед 4 – вниз Построение в шеренгу, перестроение, счет 1-2	10 мин
Этапы эстафеты		25-30 мин
1 – бег с препятствиями по бревну	Бег с препятствиями по бревну, переступая лежащие препятствия на бревне	
2 – бег по лестнице	Бег по лестнице вверх-вниз	
3 – ходьба до середины пути с мячом	Ходьба до середины пути, на руках мягкий мяч, руки вытянуты прямо вперед; при падении мяча необходимо отжаться от пола (с колен для женщин) 3 раза; продолжить путь, обогнуть препятствие и бегом обратно вторую половину пути	

4 – «ползание по-пластунски»	Передвижение по земле на локтях, не отрывая тело от земли	
5 – прыжки на одной ноге по гибкой лестнице	Прыжки на одной ноге; перед участниками расстелена гибкая лестница; задача – пропрыгать всю лестницу на одной ноге, в каждую ячейку; обратно на другой ноге	
6 – «тушение огня»	«Тушение огня»; в середине пути «контролируемое возгорание»; задача участника – взять ведро с водой, подбежать к возгоранию, залить его и бежать обратно	
Финиш	Финиш команды фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша последним участником какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Финиш определяется по сигналу судьи.	
Подведение итогов и награждение участников	Победитель определяется: – по наименьшему времени прохождения дистанции; – по наибольшему количество очков по совокупности всех этапов эстафеты	5 мин

Эстафе́та (фр. estafette) нарочный, посыльный, курьер [13] – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Переход с этапа на этап осуществляется разными способами исходя из специфики видов спорта. В частности в ППС эстафетой служит пожарный ствол. Эстафета является составной частью программы соревнований спортсменов-профессионалов в разных видах спорта, в том числе и ППС.

В наши дни – это отдельный зрелищный вид спорта, пользующийся огромной популярностью. Помимо того, очень популярны спортивные мероприятия в виде эстафеты, проводимые на любительском уровне как для взрослых, так и для детей. На таких соревнованиях обычно царит здоровый дух соперничества и бушуют нешуточные эмоции.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Экспериментальная проверка эффективности физкультурно-оздоровительной программы с элементами пожарно-прикладного спорта для работающей молодежи проходила в период с 1 мая по 1 октября 2021 года. В исследовании принимали участие 14 человек: 8 юношей и 6 девушек, в возрасте 18–27 лет.

В соответствии с логикой проведения опытно-экспериментального исследования нами было выделены основные этапы эксперимента [10].

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент, основная цель которого – констатация исходных параметров. Он направлен на изучение существующего явления, на установление фактического состояния исследуемого объекта. На этом этапе было проведено констатирующее тестирование уровня физической подготовленности работающей молодежи (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты констатирующего тестирования уровня физической подготовленности работающей молодежи.

Вид тестового упражнения	**Участники**													
	Девушки						**Юноши**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Скручивания на Пресс (кол-во)	39	41	37	36	40	43	47	45	42	43	39	44	42	45
Удержание пред-мета (сек)	46,2	51,3	42,0	48,1	63,2	58,9	61,0	58,3	62,3	68,1	60,0	57,6	52,9	62,4
Прыжок с места, в длину (см)	211	217	175	182	183	226	231	203	201	206	189	209	216	236
Бег на100м (сек)	13,8	14,3	13,5	15,1	12,3	11,9	12,0	10,8	11,5	10,2	12,6	11,8	10,9	11,6
Наклон перед со-бой (см)	14	22	17	16	19	18	20	20	21	19	21	23	21	22

Ходьба на бревне с поворотами(сек)	7,2	6,8	7,8	8,2	6,1	7,0	6,0	5,7	5,4	5,9	6,1	7,0	5,3	5,9

В целях диагностики уровня физической подготовленности использовались не сложные упражнения, отражающие состояние физической подготовки в целом, а так же ряд упражнений, которые показывают состояние определенных физических показателей, необходимы в пожарно-прикладном спорте.

1. Скручивания на пресс. Данное упражнение выполняется лежа на спине, на твердой поверхности, для удобства можно подложить мат или гимнастический коврик. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, угол 90°, руки за головой или скрещены на груди. Ступни прижаты к полу и зафиксированы другим участником. По команде «Старт!» согнуться до колен и вернуться в И.п. Необходимо выполнить максимальное количество скручиваний за отведенное время. Время на выполнение – 60 сек.
2. Удержание предмета. Данное упражнение выполняется стоя на полу, ноги на ширине плеч. В руках набивной мяч. По команде «Старт!» поднять руки до уровня глаз. Необходимо как можно дольше по времени продержать мяч в руках. Результат записывают по показаниям секундомера.
3. Прыжок с места, в длину. Данное упражнение выполняется на полу рядом с сантиметровой лентой/рулеткой или специально размеченной дорожке. Встать перед отмеченной линией. Ноги вместе, носки разведены, отвести руки назад, согнуть обе ноги в коленях. Делая энергичный мах руками вперед и отталкивание от поверхности обоими ногами прыгнуть вперед вдоль разметки. Расстояние прыжка замеряют от линии прыжка до пятки любой ноги.
4. Наклон перед собой сидя на полу. Данной упражнение выполняется сидя босиком на полу, ноги прямо расстояние между ними 25-30 см, руки ладонями вниз вытянуты вперед. Колени зафиксированы другим участником. Между стоп проходит сантиметровая лента, отметка ноль находиться на уровне пяток. Засчитывается четвертый наклон – основной, предыдущие три выполняются в спокойном темпе, без рывков. Необходимо коснуться ленты кончиками пальцев. Результат округляют до значения сантиметр.
5. Ходьба на бревне с поворотами. Шаг выполняется путем приставления ног. Стоя на бревне, ноги вместе, руки в стороны. Шаг правой ногой на

полу-пальцах, поворот на 45°, приставление левой ноги. Выполняется ходьба до конца бревна, с чередованием обеих ног. Данное упражнение на время, фиксируется с округлением до 0,1 сек.

6. Бег на 100 метров. Данное упражнение выполняется по 7 человека в забеге. Бег из положения высокого старта. По команде «Марш!» участники стартуют от линии старта, судьи запускают секундомеры. Время фиксируется с округлением до 0,1 сек.

На втором этапе ставился формирующий эксперимент, который направлен на апробацию разработанной программы и проверку ее эффективности. На этом этапе было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности работающей молодежи (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности работающей молодежи на формирующем этапе эксперимента

Вид тестового упражнения	**Участники**													
	Девушки						**Юноши**							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Скручивания на пресс (кол-во)	41	44	40	39	43	41	49	47	44	44	45	47	43	46
Удержание пред-мета (сек)	47,3	52,1	43,0	48,8	63,2	59,9	61,9	58,8	63,0	69,1	62,0	56,9	53,5	63,9
Прыжок с места, в длину (см)	213	216	179	185	187	194	236	208	205	207	234	212	219	240
Бег на100м (сек)	13,5	14,1	13,1	14,8	12,0	11,2	11,0	10,1	11,0	9,8	12,1	11,2	10,0	10,1
Наклон перед со-бой (см)	15	23	18	18	21	20	23	21	24	22	24	26	23	26
Ходьба на бревне с поворотами(сек)	7,1	6,5	7,3	7,0	5,8	5,6	5,2	5,0	5,2	5,3	8,0	6,8	7,1	5,7

Все фактически переменные исследования обработаны методами математической статистики для последующей интерпретации их результатов. При обработке полученных данных применялись общепринятые методы расчета существенных характеристик выборочных распределений. Для характеристики анализируемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов замеров – X (таблица 5). Чаще всего он используется для сравнения двух зависимых выборок, так же зависимыми являются измерения, выполненные у одних и тех же людей, но в разное время.

Средняя арифметическая величина X рассчитывается по формуле (1):

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^{n} \cdot Xi}{n}$$

(1), где Xi – показатель отдельного измерения; n – общее количество измерений в группе.

Таблица 5 – Сравнение зависимых измерений

Вид тестового упражнения	**Констатирующий этап, X**	**Формирующий этап, X**	**Эффективность**
Скручивания на пресс (кол-во)	41,6	43, 8	2,2
Удержание пред-мета (сек)	56,6	57,4	0,8
Прыжок с места, в длину (см)	192,1	209,6	17,5
Бег на100м (сек)	12,3	11,7	0,6
Наклон перед собой (см)	19,5	21,8	2,3
Ходьба на бревне с поворотами (сек)	6,5	6,3	0,2

Для оценки эмоционального состояния участников эксперимента был выбран тест САН – разновидность опросников состояний и настроений [15]. Опросник представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). САН разработан сотрудниками Московского медицинского института им. Сеченова в 1973 г. и нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Результаты тестирования отображены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты тестирования САН

Участник	**Показатель**					
	Констатирующий этап			**Формирующий этап**		
	С	**А**	**Н**	**С**	**А**	**А**
1	4,5	3,1	4,0	5,0	4,2	4,2
2	5,5	4,0	5,0	5,6	4,0	5,0
3	5,0	4,2	3,9	5,4	4,6	4,6
4	5,3	4,2	4,3	6,2	5,1	5,1
5	4,5	5,1	4,0	6,0	5,2	4,2
6	4,3	4,6	3,7	5,4	4,6	4,3
7	6,2	4,3	4,1	6,2	4,4	4,4
8	5,3	3,8	4,2	5,3	5,1	5,1
9	4,8	4,2	4,1	5,5	4,2	4,2
10	4,7	3,4	4,1	5,1	4,2	4,2
11	5,5	4,0	5,0	5,6	4,1	5,1
12	5,0	4,1	4,0	5,4	4,7	4,7
13	5,3	4,1	4,2	6,2	5,1	5,1
14	4,7	4,2	4,1	5,5	4,2	4,2

Результаты тестирования САН наглядно отображают общую положительную динамику психоэмоционального состояния испытуемых.

Заключение. В ходе опытно-экспериментального исследования для характеристики анализируемых признаков на констатирующем и формирующем этапах исследования было проведено: тестирование уровня физической подготовленности работающей молодежи, исследование артериального пульса, диагностика психоэмоционального состояния

респондентов. Статистическая обработка полученных результатов и анализ опытно-экспериментальной работы подтверждают выдвинутую гипотезу – физкультурно-оздоровительная программа с элементами ППС для работающей молодежи повысит физическую подготовленность, будет положительно влияет на общее самочувствие и способствовать улучшению эмоционального состояния.

Список литературы:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779 с.
2. Величко, В. М. Пожарно-прикладной спорт : учеб. пособие для курсантов и слушателей образовательных учреждений МЧС России / В. М. Величко. – М. : Политоп, 2014. – 344 с.
3. Волошина, Н. Б. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении [Электронный ресурс] / Н. Б. Волошина, М. М. Мусанова. – Академия Естествознания, 2012. – Режим доступа : https://monographies.ru/ru/book/view?id=179#:~:text
4. Госпрограмма «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.pnp.ru/politics/kabmin-utverdil-gosprogrammu-razvitie-fizicheskoy-kultury-isporta.html
5. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: автореферат дисс. канд. социол. наук / Г. Ю. Козина. – Пенза, 2007. – 22 с.
6. Макунина, О. А. Технологии оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов / О. А. Макунина // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 38-42.
7. Макунина, О. А. Состояние здоровья студентов-спортсменов как критерий качества образования вуза / О. А. Макунина, Е. В. Быков // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : XII Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 31 января 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 161-164.
8. Мельчаков, Г. Г. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г. Г. Мельчаков, А. В. Мельчаков. – Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2012. – 220 с.

9. Наталов, Г. Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. … докт. пед. наук в виде научного доклада / Г. Г. Наталов, Краснодарский ИФК. – Краснодар, 1998. – 105 с .
10. Нохрина, Н. Н. Организация экспериментальной работы : учебное пособие / Н. Н. Нохрина ; под ред. И. А. Фрейнкиной. – Челябинск : Уральская Академия, 2012. – 92 с.
11. Пожарно-спасательный спорт : учебное пособие / А. Н. Зубарев, А. В. Вахлеев, А. С. Симоненко, Р. С. Воробьев. – Железногорск : ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России, 2021. – 122 с.
12. Пожарно-спасательный спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина. – М. : Юрайт, 2022. – 394 с.
13. Словарь иностранных слов / под ред. И. В. Лехина, С. М. Локшиной, Ф. Н. Петрова и др. – М. : Русский язык, 1988. – 608 с.
14. Теребнев, В. В. Пожарно-строевая подготовка / В. В. Теребнев, В. А. Грачев, А. В. Подгрушный. – М. : Академия ГПС, 2006. – 332 с.
15. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141-145
16. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: http: // v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm (дата обращения: 25.10.2016)
17. Федеральным закон от 05.04.2021 г. N 87-ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_381383/
18. Федеральный законе от 29.06.2015 г. N 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации», Физкультурно-оздоровительная услуга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://docs.cntd.ru/document/420284277#8Q40M1.
19. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – М : Издательство Юрайт, 2022. – 334 с.

Опубликовано: 26 июня 2023
Ссылка на статью: https://nsjuralgufk.ru/articles/32