

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ
МИНИСТЕРСТВА ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

**РАЗВИТИЕ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сборник материалов
I Международной научно-практической конференции*

1 апреля 2021 года

Минск
УГЗ
2021

УДК [614.8:796]:378
ББК 38.96:75
Р17

Организационный комитет конференции:

Председатель – *первый зам. нач. Университета гражданской защиты МЧС Беларуси И.А. Радьков.*

Заместитель председателя – *д-р тех. наук, заместитель начальника Управления Южно-Чешского края С. Каван.*

Ответственный редактор – *канд. физ.-мат. наук, доц., зам. нач. Университета гражданской защиты МЧС Беларуси А.Н. Камлюк.*

Технический секретарь – *заслуженный тренер Республики Беларусь, преподаватель кафедры ФПиС Университета гражданской защиты МЧС Беларуси В.В. Зырянов.*

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доц., доц. каф. ФПиС Университета гражданской защиты МЧС Беларуси Е.А. Чумила;

нач. каф. ФПиС Университета гражданской защиты МЧС Беларуси Ю.Н. Дубовик;

нач. каф. ПАСП Университета гражданской защиты МЧС Беларуси А.Р. Самсоник.

Развитие пожарно-спасательного спорта в учебных заведениях :
Р17 сб. материалов I Международной научно-практической конференции. –
Минск : УГЗ, 2021. – 128 с.
ISBN 978-985-590-116-8.

Материалы посвящены актуальным направлениям развития пожарно-спасательного спорта в учебных заведениях, также рассмотрены проблемы физической подготовки и спорта на современном этапе. Рассмотрены следующие вопросы: система спортивной подготовки пожарно-спасательного спорта; развитие физических качеств спортсменов пожарно-спасательного спорта; методики подготовки спортсменов пожарно-спасательного спорта; коллективные виды пожарно-спасательного спорта; модернизация и использование пожарного оборудования в пожарно-спасательном спорте; немедикаментозные методы и способы восстановления спортсменов пожарно-спасательного спорта; актуальные вопросы организации профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся и работников МЧС; теоретико-методические проблемы современной системы физической подготовки; физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников МЧС; психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов; физическая подготовка и спорт: наука и практика; совершенствование процесса подготовки спортсменов различного уровня.

**УДК [614.8:796]:378
ББК 38.96:75**

ISBN 978-985-590-116-8

© Государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Арцишевский С.Г., Бражник М.А., Маркач И.И. Физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников МЧС</i>	6
<i>Андросов Я.К., Пискун В.Л., Морозов П.В. Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного уровня</i>	8
<i>Бабеев В.В., Маркач И.И. Теоретические аспекты физической подготовки пожарных-спасателей</i>	11
<i>Бачурин Н.А., Сорокин А.В. Здоровый образ жизни и его составляющие</i>	13
<i>Бекиш Д.Ч., Попков А.Д., Дубовик Ю.Н. Психолого–педагогические аспекты подготовки спортсменов</i>	14
<i>Бодрая А.А., Родевич Е.А., Качурин А.С. Правильное питание и спорт как неделимое целое</i>	16
<i>Бондар О.И., Армейский рукопашный бой как средство повышения физических качеств курсантов университета гражданской защиты МЧС Беларусь</i>	18
<i>Булыга Д.М., Барашикова Д.А. Зарубежный опыт профессиональной подготовки спасателей-пожарных</i>	19
<i>Герасимов А.С., Самсоник А.Р. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов</i>	27
<i>Гурин А.А., Титовец А.Ф., Чумила Е.А. Совершенствование системы профессионально-прикладной физической подготовки специалистов-спасателей</i>	29
<i>Гурин А.А., Титовец А.Ф., Чумила Е.А. Методические основы проведения утренней физической зарядки с обучающимися университета гражданской защиты МЧС Беларуси</i>	33
<i>Дряпко М.Г., Комар Е.И., Кошар А.С. Физическая подготовка и спорт: цели и задачи</i>	37
<i>Елсукова Ю.А. Содержание и составление тренировок спортсменов пожарно-спасательного спорта</i>	39
<i>Ералин Б.С., Сорокин А.В. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психологической устойчивости организма к неблагоприятным факторам</i>	41
<i>Жуков И.С., Колесников Д.А. Немедикаментозные методы и способы восстановления спортсменов пожарно-прикладного спорта</i>	42
<i>Зырянов В.В. Коллективные виды пожарно-спасательного спорта</i>	44
<i>Зубович В.А., Бобылев А.С. Развитие физических качеств обучающихся первого курса Университета гражданской защиты МЧС Беларуси в системе спортивной подготовки пожарно-спасательного спорта</i>	48
<i>Илюшин Д.В., Гаврошко В.С. Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного уровня</i>	50

Каролик З.С., Федькович В.А. Межличностные взаимодействие в процессе физкультурно-спортивной деятельности	52
Качурин А.С. Методика подготовки спортсменов пожарно-спасательного спорта	54
Кондакова Я.А., Автухович В.М., Сорокин А.В. Влияние физической активности на успеваемость и здоровье обучающихся университета гражданской защиты МЧС Беларуси	56
Контява Е.Д., Валияров Э.Г., Демьянов В.В. Значение волевой подготовки в тренировочном процессе	58
Косик Д.Н., Юнцевич А.А., Зырянов В.В. Физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников МЧС	60
Коростик Д.А., Качурин А.С. Способы повышения эффективности современной системы физической подготовки	62
Кошар А.С., Чумила Е.А. Влияние занятий пожарно-спасательным спортом на уровень профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек университета гражданской защиты МЧС Беларуси	63
Кошар А.С. Ледяные ванны как дополнительный метод восстановления спортсменов различной квалификации	71
Кравчяня Н.И. Современные методики обучения спасателей на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	72
Крень Д.В., Максимов П.В. Физическое воспитание как неотъемлемая часть профессионального становления работника МЧС	74
Лазута И.А., Сорокин А.В. Влияние бега на сердечно-сосудистую систему человека	76
Ловгач Р.В., Качурин А.С. Роль физической подготовки в профессиональной подготовке будущих спасателей	77
Ложкин В.Н. От спортивно-физической культуры воспитания курсантов к высоким показателям аварийного реагирования огнеборцев и достижениям в науке	79
Майсейчик А.Н. Использование средств гимнастики в учебно-тренировочном процессе со спортсменами по пожарно-спасательному спорту	81
Маркач И.И. Особенности построения тренировочного процесса у женщин в пожарно-спасательном спорте	84
Мартос В.А., Демидович А.Ю., Максимов П.В. Планирование тренировочного процесса в пожарно-спасательном спорте в годичном цикле и в процессе многолетней подготовки	86
Мишура А.А., Урбанович О.В. Физическая подготовка и спорт: наука и практика	89
Мулярчик А.Д., Булыга Д.М. Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного уровня	90
Назаров Ф.А., Юлдашев И.Ж. Теоретические основы организации пожарно-спасательного спорта в образовательных учреждениях	92
Науменко И.С., Тихонович С.А. Физическая подготовка как один из важнейших показателей развития личности работника МЧС	95

<i>Петрок В.А., Попко Е.Р., Демьянов В.В. Восстановительные мероприятия в спорте</i>	96
<i>Позняк В.В., Качурин А.С. Сочетанная магнитотерапия как перспективный метод восстановления спортсменов в пожарно-спасательном спорте</i>	98
<i>Попко Е.Р. Демьянов В.В. Методы развития силы с применением отягощений</i>	100
<i>Попко Е.Р., Шемет П.Н., Самсоник А.Р. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов</i>	103
<i>Прокончук А.Д., Козлов Е.А., Максименя М.С. Актуальные вопросы организации профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся и работников МЧС</i>	105
<i>Рыжков М.Б., Маркач И.И. Организация физической подготовки работников газодымозащитной службы</i>	107
<i>Сорокин А.В. Психологическая подготовка спортсменов</i>	109
<i>Сухоруков А.В., Шипилов Р.М., Ведяскин Ю.А., Казанцев С.Г. Совершенствование подготовки обучающихся при подъеме по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни» с помощью методики Air Alert</i>	111
<i>Урбанович О.В. Восстановительные мероприятия, рекомендуемые для спортсменов пожарно-спасательного спорта</i>	114
<i>Устинов Е.В., Сорокин А.В. Физическая подготовка как средство профилактики вредных привычек</i>	118
<i>Чумила Е.А., Гурин А.А. Концепция профессионально-прикладной физической подготовки специалистов-спасателей как объект системного исследования</i>	119
<i>Чумила Е.А. Использование современных педагогических технологий в системе профессиональной подготовки специалистов-спасателей МЧС Беларуси</i>	122
<i>Шерстнева К.Р., Сорокин А.В. Мотивация занятия спортом как составная часть жизни обучающихся университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь</i>	124
<i>Шерстнева К.Р., Качурин А.С. Разработка методического пособия для проведения занятий с обучающимися по пожарно-спасательному спорту</i>	126

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ МЧС

Арцишевский С.Г., Бражник М.А., Маркач И.И.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

С каждым годом профессия спасателя-пожарного становится все более трудоемкой, напряженной и опасной. На протяжении всего времени служебной деятельности спасатели испытывают значительные физические, психологические и эмоциональные нагрузки, приводящие к развитию постоянного переутомления и различного рода заболеваний. Абсолютно каждый спасатель в период своей профессиональной деятельности оказывается в различных обстоятельствах, требующих оперативного принятия решения, повышенной концентрации внимания, максимального задействования физических и психологических ресурсов. Одним из наиболее важных факторов, который играет важную роль в своевременном оказании помощи людям, решении определенного рода задач является высокий уровень физической подготовленности специалистов спасательного ведомства. Поэтому со стороны руководства МЧС Беларуси уделяется особое внимание повышению уровня общей и специальной физической подготовленности как обучающихся, так и работников данного силового ведомства.

Изучив особенности физической и психологической подготовки зарубежных коллег, можно сделать вывод о том, что основная часть специальных учебно-тренировочных занятий проводится с использованием многофункциональных тренажерных комплексов. Однако данная методика повышения физической подготовленности работников не в полной мере обеспечивает реализацию принципа всесторонней подготовки спасателей, способных успешно спасать людей и ликвидировать чрезвычайные ситуации.

В Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь организация обучения направлена не только на изучение и освоение специальных дисциплин, но также на достижение необходимого уровня физической и психологической подготовленности. Обучение в стенах данного учебного заведения подготавливает будущих спасателей к выполнению любых задач, которые ставятся перед органами и подразделениями по чрезвычайным ситуациям, также к восприятию физических и психологических нагрузок, выработке таких качеств, как выносливость и стойкость к различным факторам, с которыми работник ОПЧС может столкнуться в период несения службы. Основными формами проведения тренировочных занятий в университете являются: утренняя физическая зарядка, учебные занятия, индивидуальные тренировки, тренировки на полигонах, боевые заступления в учебную пожарно-аварийную спасательную часть и т.д.

Все занятия, как правило, строятся по принципу единства общей и специальной подготовки. Построение тренировочной методики направлено на многостороннее обеспечение требований, предъявляемых к профессиональной деятельности и функциональным возможностям организма спасателя.

Основные требования к общей и физической подготовке курсантов УГЗ МЧС Республики Беларусь регламентируются инструкцией «О порядке организации физической подготовки и спорта в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь», утвержденной приказом МЧС Республики Беларусь от 15.12.2011 г. № 281. Все упражнения и комплексы, указанные в инструкции, в обязательном порядке отрабатываются на практических занятиях по аварийно-спасательной и физической подготовке.

На основе изучения опыта подготовки личного состава подразделений специального назначения и порядка организации испытаний по специальной подготовке, проводимых среди работников силовых ведомств Республики Беларусь и Российской Федерации, а также мнений ведущих специалистов в области подготовки военнослужащих к профессиональной деятельности авторским коллективом университета разработан спортивно-диагностический комплекс «Атлет». Данный комплекс включает в себя шесть упражнений, использование которых в процессе учебных и тренировочных занятий позволяет значительно повысить уровень общей и специальной подготовленности обучающихся и работников силовых структур.

Данная методика повышения уровня физической подготовленности на основе использования упражнений СДК «Атлет» базируется на применении метода максимальных усилий. Основными направлениями данной методики являются: преимущественное увеличение мощности механизмов энергообеспечения при мышечных сокращениях. Данное направление обеспечивает максимальное развитие способности мышц к сильным сокращениям, повышению максимальной силы без значительного увеличения мышечной массы.

С целью всестороннего развития специальной физической и профессиональной подготовленности обучающихся был разработан многофункциональный тренажерный комплекс, в котором смоделированы наиболее распространенные факторы чрезвычайных ситуаций, представляющий полосу боевой и психологической подготовки, состоящую из различных объектов, препятствий и экстремальных ситуаций, которые ставят курсантов перед необходимостью практического решения комплексных задачи в процессе выполнения отдельных профессиональных действий.

Высокие показатели уровня общей и специальной физической подготовки, практические умения и навыки, необходимые для решения профессиональных задач оказывают значительное воздействие на все сферы профессиональной деятельности работников спасательных подразделений МЧС. На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что физическая подготовка напрямую связана с качественным выполнением служебных обязанностей спасателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Каранкевич, А.И. Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности / А.И. Каранкевич, В.А. Барташ. – Могилев: Могилев. ин-т МВД, 2016. – 200 с.

2. Динаев, Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.М. Динаев. – Шуя, 2009. – 157 л.
3. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.А. Самсонов. – М., 2005. – 201 л.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.; М., 2004. – 160 с.
5. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. –191 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

Андросов Я.К., Пискун В.Л., Морозов П.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Спортивная тренировка – один из важнейших компонентов подготовки спортсменов. Занятия физическими упражнениями используются для повышения спортивных качеств у человека, совершенствования имеющихся навыков, достижения более высоких результатов в спортивном направлении. Спортивная тренировка напрямую зависит от руководителя занятий. Чем более квалифицирован и опытен педагог, тем больше умений, знаний и навыков он может заложить в своего подопечного спортсмена. А также раскрытие потенциальных возможностей подчиненного. Это способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, способность преодолеть трудности, решительность, собранность, смелость, чувство коллективизма, организованность в работе, привычка к порядку, а также раскрытие волевых и физических качеств.

Основной целью спортивной подготовки спортсменов являются: увеличение уровня тренировок, максимальное развитие и результат в спортивных соревнованиях между спортсменами различного уровня подготовки и класса, достижение максимально возможного для спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности. Процесс спортивной подготовки осуществляется в течении нескольких лет, все это зависит от возраста спортсмена, пола, индивидуальных особенностей, отклонений по здоровью, уровня физической, моральной, психологической подготовки и вида спорта.

Спортивная тренировка решает такие основные задачи как:

- 1) Повышение уровня развития качеств опорно-двигательной системы, возможность выполнения основной нагрузки в данном виде спорта.
- 2) Получение необходимых знаний и техники, укрепленной подводящими упражнениями, в данном виде спорта.

3) Психологическая – удовлетворения от занятия любимым делом, а также воспитание в себе уверенности, целеустремленности.

4) Получение опыта на практике для успешных результатов в соревновательном направлении.

Основные обязанности тренера перед своим спортсменом являются: обеспечение всевозможной помощи, контроль за физическим и моральным состоянием спортсмена, мотивационный контроль, контроль за правильностью выполнения физических упражнений, фиксация и анализ результатов, рациональное и эффективное распределение нагрузки, подготовка к соревнованиям различного уровня, повышение своей квалификации для внесения новых знаний, умений, контроль за питанием и сном.

1) Помощь способствует развитию выносливости, а также и упорности. Поддержка и страховка спортсмена позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, обходя и побеждая психологические барьеры страха.

2) Контроль за правильностью выполнения упражнений влияет на постановку правильной техники выполнения элемента или целого упражнения. Тем самым способствует развитию тех групп мышц, которые должны быть задействованы при выполнении данного упражнения. Помимо этого, правильная техника снижает травмоопасность у спортсмена и благодаря этому не вынуждает пропускать тренировки.

3) Фиксация результатов спортсмена позволяет провести углубленный анализ изменения уровней силовых, пластичных и выносливых качеств. Исходя из этого, тренер делает вывод и корректирует занятия, вносит изменения, сделав акцент на недоработанные показатели.

4) Во время подготовки к соревнованиям тренер обязан сконцентрировать свое внимание на всех недостатках спортсмена, помочь ему обойти стресс. Морально настроить подопечного перед соревнованиями, дать выгодную установку на матч или же тактику победы над соперником, например, проанализировать команду соперника и выявить ее слабые места.

5) Контроль за питанием, сном и здоровьем являются тремя составляющими успешного развития спортивных качеств. Питание спортсмена должно быть по времени рациональным и разнообразным, что положительно повлияет на работоспособность, мышечный рост и процесс восстановления. Также, как и питание здоровый сон влияет на восстановление организма, минимальная продолжительность сна должна составлять не менее восьми часов. Здоровье спортсмена должно находиться под пристальным контролем как спортивного врача, так и его самого. Врач производит длительное наблюдение за спортсменом, делая различные анализы и проводя медицинские осмотры, выписывает комплекс недостающих витаминов в организме. В случае травмы он обязан провести срочный осмотр и в короткие сроки разрешить проблему, если травма не несет за собой серьезные осложнения и длительное лечение.

Спортивные тренировки должны быть систематическими, пропуск занятия или выполнения тренировочной программы в полной мере несет за собой регресс. Но тренер всегда должен контролировать процесс восстановления организма спортсмена. Перетренированность может понести

за собой плохие последствия. Если спортсмен соблюдает расписание тренировок, его результаты будут незамедлительно расти, что говорит о повышении уровня подготовки. Кроме этого, человек затрачивает меньше энергии, если он подготовлен правильно.

Неотъемлемой частью тренировок является мотивационный контроль тренера. Тренер должен оказывать психологическое воздействие на спортсмена, завлекать тренировками, поддерживать и помогать в трудные минуты или в непонятных ситуациях. Тренеру необходимо прививать спортсмену соревновательный дух, используя конкурентов, которые выше его по уровню, для того, чтобы у спортсмена появилось желание повышать и улучшать свои навыки. Это является общим принципом, что заставляет быть в движении и находить более эффективные методики тренировок для развития уровня подготовленности.

Во время спортивных тренировок в организме человека начинают проявляться изменения – это называется «тренировочный эффект». Существует 3 типа тренировочного эффекта: ближайший, отставленный, кумулятивный.

1) Ближайший – данный эффект появляется во время определенного занятия. Его смысл состоит в том, что при выполнении физических упражнений и на начальном этапе восстановления в организме спортсмена происходят биохимические изменения.

2) Отставленный – этот эффект со временем активизирует биохимические, пластические и гормональные процессы. Все это подводит организм спортсмена к увеличению функциональности.

3) Кумулятивный – данный эффект показывает результат суммирования ближайших эффектов спортивных тренировок, проявляющийся в улучшении и получении физических навыков. Характеризуется изменением биохимических и функциональных изменений в организме спортсмена.

В итоге, одной из основных задач тренера является рациональное и эффективное распределение физической нагрузки на организм спортсмена. Нагрузка должна быть сбалансирована, по мере освоения программы определенного направления нагрузка должна увеличиваться постепенно. Правильное распределение пиковых нагрузок становится мощным методом воздействия на организм спортсмена. Во время протяженного этапа тренировок рост нагрузки преимущественно должен быть синусообразным или же ступенчатым, это обеспечит большую эффективность от занятий. После того как проходит этот этап, необходимо уменьшить нагрузку, а затем понемногу увеличивать до более высокой отметки по сравнению с предыдущими пиками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
3. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А.В. Евтух, П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Научно-спортивный вестник. 2008. – № 4. – С. 16–19.

4. Зотин В.В., Мельничук А.А., Арнст Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта // сб. тез. науч.-практ. конф. «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». Москва, 2014. – С. 21–24.
5. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. – № 6. – С. 7–111.
6. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М.: ВНИИФК, 2003. – 49 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ

Бабеев В.В., Маркач И.И.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Одной из основных задач общепрофессиональной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь является воспитание высоких профессиональных, моральных и физических качеств, необходимых для успешной деятельности по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечению пожарной, промышленной и радиационной безопасности, а также гражданской обороны [1].

Физическая подготовка личного состава подразделений МЧС является одной из важнейших частей профессиональной подготовки и занимает отдельное место в подготовке пожарных-спасателей, которые ежедневно сталкиваются с различными чрезвычайными ситуациями. Целью всестороннего физического развития пожарных-спасателей является совершенствование физических и морально-волевых качеств, силы, выносливости, ловкости, быстроты, смелости, решительности, хладнокровности.

В стандартную подготовку пожарных-спасателей входят: гимнастика, профессионально-прикладная подготовка, спортивные игры, плавание, комплексные занятия, атлетическая подготовка.

Обучение и физическая подготовка пожарных-спасателей должна осуществляться на основе общих принципов теории и методики физического воспитания:

принцип сознательности – понимание, что систематические занятия физической подготовкой способствуют укреплению его здоровья и повышают его боевую подготовку;

принцип активности – воспитание настойчивости и инициативности, достижения намеченной цели;

принцип систематичности и последовательности – распределение упражнений на определенные периоды времени с учетом последовательности перехода от простых упражнений к технически более сложным;

принцип прочности – многократное повторение разучиваемых упражнений;

принцип доступности – соответствие силам и возможностям.

Все перечисленные принципы обучения и тренировки взаимно связаны между собой и направлены на обеспечение всестороннего физического развития и совершенствования физических и морально-волевых качеств личного состава подразделений МЧС.

Физическую нагрузку на занятиях по физической подготовке следует увеличивать путем:

- ускорения темпа выполнения;
- увеличения количества повторений;
- усложнения упражнений;
- увеличения плотности занятий.

На занятиях по физической подготовке, наряду с выработкой физических качеств необходимо воспитывать морально-волевые качества: дисциплинированность, инициативность, настойчивость и упорство в достижении цели, смелость, решительность действий. Помимо всех этих аспектов, пожарный-спасатель должен ежедневно совершенствовать свою физическую подготовку, оттачивать навыки и умения при проведении аварийно-спасательных работ стремясь добиться совершенства.

Каждый командир должен твердо осознавать, что укрепление боевой мощи пожарных-спасателей тесно связано с физической подготовленностью ее личного состава, и что методы физической тренировки следует широко применять во всей системе обучения и воспитания пожарных-спасателей [2].

Все это делается для того, чтобы пожарный-спасатель оттачивал свое мастерство и применял свои навыки в чрезвычайных ситуациях. В реальных условиях каждая секунда промедления может стоить жизни не только людей, попавших в беду, но и жизни самого пожарного-спасателя.

На данный момент физическая подготовка пожарных-спасателей, наравне с пожарной аварийно-спасательной подготовкой, является одним из важных направлений в подготовке профессионала, который сможет выполнить любую задачу и преодолеть любое препятствие при выполнении аварийно-спасательных работ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении инструкции по организации профессиональной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : постановление М-ва по чрезвычайным ситуациям Респ. Беларусь, 17.03.2005, № 32 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
2. Черневич, Г.Л. Физическая подготовка пожарных / Г.Л. Черневич. – М. : Изд-во М-ва коммун. хоз-ва РСФСР, 1953. – 256 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Бачурин Н.А., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Здоровье – самое главное достояние не только одного человека, но и всего человечества. При встречах, поздравлениях близких людей мы желаем им крепкого здоровья так как это – основное условие к полноценной и счастливой жизни. Хорошее здоровье, которое еще и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и продуктивную жизнь.

Очевидно, что укреплению здоровья способствуют не только профилактические мероприятия, но и образ жизни человека [1].

Приятно осознавать, что на данный момент времени здоровый образ жизни (ЗОЖ) – модное увлечение. Все больше людей начинают заниматься спортом, бросают вредные привычки, начинают правильно и качественно питаться. Но большая часть людей все еще не до конца осознает всю ценность своего здоровья, ведение здорового образа жизни кажется им чем-то трудным и дорогим. Они продолжают курить, употреблять алкогольные напитки, вести малоподвижный образ жизни, играть в компьютер. А ведь для того, чтобы жить полноценной жизнью, надо так мало: отказаться от употребления алкоголя и табака, правильно питаться и больше двигаться.

Физическая активность является стимулятором очень многих жизненно важных функций организма. Во время тренировки происходит адаптация организма к различным факторам внешней среды, а если тренировки приобретают постоянный характер, то еще и происходит укрепление сердечно-сосудистой системы. В результате физических тренировок кровеносные сосуды становятся более эластичными, а артериальное давление держится в норме [2].

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является сон человека. Благодаря хорошему сну организм успевает восстанавливаться и функционирует правильно. Недосыпание ослабляет нервную систему, вследствие ослабляется иммунитет и все это приводит к заболеванию организма. Соблюдение режима труда и отдыха – основа для ЗОЖ.

Также важным элементом ЗОЖ является правильное питание. Во время приема пищи люди получают все необходимые микроэлементы, которые снабжают организм энергией, которая нужна для роста и жизнедеятельности.

Питательные вещества, которые нужны человеку для хорошей жизнедеятельности можно разделить на следующие типы: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и вода. Правильное питание – это, разнообразное питание с учетом физических нагрузок и потребностей организма. Оно позволяет организму максимально реализовать свой потенциал.

Важно не то, что мы едим, а когда, сколько и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Сформулируем основные положения, необходимые для здорового образа жизни:

- активный образ жизни;
- здоровый сон;
- отказ от вредных привычек;
- здоровое питание.

Основным моментом здорового образа жизни является одновременное соблюдение этих требований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Пискуно, В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. – М.: МПГУ, 2012. – 86 с.
2. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Бекиш Д.Ч., Попков А.Д., Дубовик Ю.Н.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Спорт – это самая соревновательная деятельность. Ребенок с детства начинает осваивать аспекты борьбы за выживание в этой сфере деятельности. Учебно-тренировочная деятельность строится с целью воспитания потребности не только в игровом процессе, но и в процессе соревновательной деятельности растущего характера. Развивает умение драться, контратаковать, искать преимущества над противником, зная его силу. Если соперник физически силен, то у ребенка выявляется (или не выявляется слабый мотив) двигательная хитрость, способность предвидеть действия соперника и другие качества, характеризующие нестандартные действия юного спортсмена. Избегание стереотипов двигательных действий достаточно востребовано в спорте, поскольку раскрытие личностного потенциала отдает в поиске адекватных средств, методов и форм личностного поведения в соревновании.

Уроки физкультуры в школе часто воспринимаются как нечто второстепенное, имеющее второстепенное значение по отношению к математике, физике, литературе и т.д. Поддавшись господствующему в педагогической среде отношению учителей-материалистов к урокам физкультуры как к чему-то необязательному, учащиеся часто пренебрегают ими. Родители, порой, без достаточно серьезных на то оснований, пытаются освободить своих детей от уроков физкультуры. Роль родителя в процессе сопровождения спортивной деятельности ребенка должна иметь конструктивную составляющую, обеспечивающую идеальную зону психологической поддержки. Общение родителей в процессе обучения детей направлено либо на поиск вспомогательных средств, методов и организационных форм дополнительной развивающей деятельности детей,

либо на оценку деятельности тренера. Построение жизнеспособного партнерства в триаде «тренер-ребенок-родитель» является основной задачей тренера-педагога и родителей, сопровождающих ребенка на жизненном пути. Поэтому долгое время важнейшим направлением государственной социальной политики было повышение социальной значимости спорта в стране для детей с раннего возраста. Она направлена на укрепление различных видов спорта и совершенствование всех компонентов подготовки профессиональных спортсменов, на повышение эффективности профессиональной деятельности спортивного педагога. В процессе общения между тренером и ребенком или группой детей формируется тонкая нить отношений и переживаний, необходимых педагогу для физического и психического развития и зрелости ребенка. Бывают случаи, когда родитель пытается объяснить каждую работу тренера, объяснить ее по-своему. Педагогическое мастерство тренера заключается в использовании различных видов и методов общения. Основной целью психологического сопровождения в спортивной подготовке является создание одинаковых материалов и комфортной атмосферы во время тренировок, что будет способствовать повышению работоспособности спортсменов и положительной динамике психологического и физиологического восстановления. Каждый педагог должен помнить, что грамотно поставленные задачи должны способствовать спортсмену приобретению уверенности в себе и избавить его от лишних забот и переживаний. Знание основ психологии позволяет тренеру наблюдать особенности личности спортсмена и использовать его сильные и слабые стороны в начальной профессиональной подготовке. Тренер, владеющий основами психологии, способен выявить потенциальные резервы каждого из спортсменов, работающих с ними, и тем самым повысить коэффициент эффективности в процессе совместной деятельности.

При этом тренер выполняет роль не только субъекта общения, но и субъекта-организатора духовной деятельности других субъектов. Это означает, что их взаимодействие достигается через деятельность и действия, которые выполняют все коммуникативные функции в трех основных формах коммуникации:

- монологической (преобладают коммуникативные действия субъекта-организатора-тренера, когда он дает указания или информацию, исключая опровержение);

- диалогический (вещества взаимодействуют, взаимно активны – когда педагог участвует в акте воспитания и обучения);

- многоплановое (тренер целенаправленно организует дискуссии и «круглые столы» с целью определения различных точек зрения на указанную тему).

Таким образом, анализ влияния психолого-педагогической культуры, физического воспитания сплоченности, общения молодежи относится к высокоэффективным. В то же время важно отметить, что физическая культура участия и спортивные мероприятия, организованные в интересах укрепления группы, не только способствуют улучшению межличностного общения и взаимодействия детей, но и более эффективно решают задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кекелидзе, З.И. Психические расстройства, возникающие при ЧС / З.И. Кекелидзе // Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: в 2 т. / Под ред. Т.Б. Дмитриевой. – Т. 2. – М., 2004. – С. 182–222.
2. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России. – М. : ВНИИПО, 2003. – 148 с.
3. Черникова, О.А. Психологический мониторинг склонности к риску: обзор существующих методик [Электронный ресурс] / О.А. Черникова // Актуальные вопросы современной психиатрии и наркологии : сб. науч. работ ин-та неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины и Харьков. обл. клинической психиатр. больницы № 3 (Сабуровой дачи), посвящ. 210-летию Сабуровой дачи / под общ. ред. П. Т. Петрюка, А. Н. Бачерикова. – Киев ; Харьков, 2010. – Т. 5. – Режим доступа: <http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper118.htm>. – Дата доступа: 15.05.2014.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ

Бодрая А.А., Родевич Е.А., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Немаловажную часть в жизни курсантов занимает спорт. С утра до вечера будущие спасатели подвергаются различного рода физическим нагрузкам: утренняя зарядка, физическая подготовка, пожарно-спасательный спорт, посещение спортивных секций, самостоятельные тренировки и строевая подготовка. Все это вместе требует огромного количества энергии и сил, а, следовательно, их быстрого восстановления. Значительную роль в этом играет здоровое питание и сон. Если здоровый сон зависит в основном от времени, ограниченного распорядком дня курсанта, то с питанием все гораздо сложнее.

Составляя свой рацион необходимо учитывать пищевую ценность продуктов: калорийность, содержание белков, жиров и углеводов. Еда для спортсменов обязует к приему натуральных белково-углеводных компонентов и ненасыщенных жиров, что вполне обеспечивает меню столовой университета. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно составлять 1:1:4. Подробнее разберем, что из себя представляют данные составляющие продуктов питания.

Белки. Это строительный материал нашего организма, включающий в себя аминокислоты, протеины и пептиды. Данные компоненты необходимы для поддержания иммунной системы, нормализует рост и развитие клеток, тканей и органов человека. Наиболее обогащенными белками продуктами являются творог, куриные яйца, мясо, рыба, орехи, бобовые, морепродукты.

Жиры. Эти компоненты являются концентратом энергии и жизненной силы организма. Они поддерживают стабильность работы внутренних органов и температуру тела. Различают жиры животного и растительного

происхождения. Данные элементы содержатся в большом количестве в таких продуктах, как масло, сало, рыбий жир, орехи, свинина.

Углеводы. Эти элементы являются биологически активными, органическими веществами, которые влияют на процессы метаболизма и восстановления сил и энергии в организме. Поэтому в рационе спортсменов должны содержаться как простые (молоко, фрукты, сладости), так и сложные (злаковые, кукуруза, картофель) углеводы, которые рекомендуют употреблять в пищу в первой половине дня.

Как уже говорилось ранее, только совместное употребление данных элементов в необходимом соотношении влияет на поддержание здорового, полноценного, спортивного образа жизни. Большинство из вышеуказанных продуктов присутствуют в рационе питания курсантов, что позволяет им совмещать правильное питание со спортом.

Так как потери энергии происходят в течении всего дня, то пополнять эти ресурсы необходимо с определенным интервалом времени. Поэтому важное значение в правильном питании имеет количество приемов пищи и их объем. Наиболее рациональным считается, что пополнять энергию в организме за счет продуктов питания следует каждые 3-4 часа. При этом питаться нужно столько, сколько требует организм, нельзя испытывать чувство голода, и наоборот, переедания.

Не стоит забывать про такой простой и одновременно важный и незаменимый компонент нашей жизни как – вода, которая обеспечивает выполнение многих физиологических процессов в жизни спортсмена. К ним можно отнести поддержание температуры тела, удаление шлаков, обогащение организма кислородом и питательными веществами, преобразование пищи в энергию и некоторые другие.

Согласно публикациям ВОЗ сбалансированная диета спортсмена должна основываться на следующих принципах:

- ежедневно употреблять в пищу овощи и свежие фрукты;
- фрукты следует есть за час до основного приема пищи, так как на их переваривание требуется больше времени;
- суточная норма соли и сахара не должна превышать 1-й и 6-й чайных ложек соответственно;
- продукты с высоким содержанием углеводов и жиров следует употреблять в первой половине дня;
- не нужно подкрепляться в спешке и на ходу, так как еда хуже усваивается и переваривается;
- не стоит отказываться от завтрака, так как он является основным приемом пищи;
- ужин рекомендуется организовывать за 3 часа до сна.

От правильности питания напрямую зависят результаты спортивной деятельности курсантов, поэтому не стоит разделять эти понятия между собой. Спорт и питание – залог здоровья, красоты, уверенности и хорошего самочувствия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://vsudu-sport.ru>.
2. Фицджеральд М. Диета чемпионов / М. Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
3. Физическая культура: учеб. пособ. / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск: КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 336 с.

АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСЬ

Бондар О.И.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Физическая подготовка играет важную роль в деятельности спасателей. Как правило, происходят такие чрезвычайные ситуации в которых инновационные технологии бесполезны и в таких ситуациях спасатель может надеяться только на свою физическую силу. Психофизиологическая подготовка тоже играет немало важную роль. Для повышения психологической устойчивости со спасателями проводятся некоторые занятия. Примером будет являться подготовка спасателей на психофизической полосе препятствий, отработка действий в дымовой и тепловой камере.

Исходя из этого можно сказать, что во время тушения пожаров, при проведении поисково-спасательных мероприятий и других видах чрезвычайных ситуаций, спасатель долго работает в довольно высоком темпе. Соответственно спасателю необходимо иметь хорошую физическую форму.

Для развития физических качеств спасателя с ними проводятся, как теоритические и практические занятия, также спасатели проводят самостоятельные тренировки как на стадионе, так и в тренажерных залах.

В Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь на физическую подготовку курсантов выделяется не малое время, проводятся занятия по дисциплинам «Физическая подготовка» и «Пожарно-спасательный спорт». Данные дисциплины в университете проводит кафедра «Физической подготовки и спорта». Высококвалифицированные специалисты, которые в прошлом были профессиональными спортсменами в разных видах спорта, физическую подготовку выносят на одну из главных позиций среди остальных дисциплин.

И для улучшения развития данного направления я предлагаю добавить такой вид спорта, как Армейский рукопашный бой (далее – АРБ) к числу основных видов спорта в министерстве, проводить первенства среди работников ОПЧС и среди других ведомств. Данный вид спорта чрезвычайно сильно привлекает молодых людей. И в свою очередь, АРБ очень хорошо тренирует, прививает и закаляет качества и навыки присущие работнику органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Со стороны физической подготовки данный спорт:

- развивает силу спасателя;
- тренирует выносливость;
- повышает ловкость;
- увеличивает гибкость;
- тренирует координацию.

Со стороны психологического состояния АРБ улучшает:

- морально-волевые характеристики;
- терпение;
- сдержанность;
- постановку четкой цели;
- внимательность.

Так же важной составляющей службы работника это его состояние здоровья. Поэтому, когда спасатель занимается спортом укрепляются основные составляющие здоровья, а именно:

- опорно-двигательный аппарат;
- нервная система;
- работа сердца и сосудов;
- иммунитет;
- метаболизм.

Все эти качества сильно влияют на развитие работника во всех направлениях. Можно повторить, что есть чрезвычайные ситуации, которые не под силу технике и обычному человеку, данный вид спорта развивает работника во всех требуемых ему направлениях, спасатель всегда будет готов для тушения пожаров и спасения людей в особо тяжелой обстановке.

Можно, без сомнений, сказать, что АРБ для работника МЧС Республики Беларусь является отличной подготовкой в его профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskogo-vozpitanija-v-podgotovke-spasateley-mchs/viewer>
2. <https://novainfo-ru.turbopages.org/novainfo.ru/s/article/11121>

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ

Булыга Д.М.

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»
Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, п. Светлая Роща,
г. Борисов*

В результате изучения литературных источников, отражающих вопросы профессиональной подготовки спасателей, определено, что при организации

практических занятий со спасателями-пожарными в странах с устойчивым уровнем развития экономики важное значение отводится повышению УППФП и психологической готовности. При этом основная составляющая используемых методик подготовки базируется на применении специальных комплексов, тренажеров, учебных площадок, позволяющих создать условия приближенные к особенностям работы спасателей при ликвидации различных чрезвычайных ситуаций.

Высокий уровень профессиональной подготовленности спасателей является залогом успешного проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, обеспечения сохранности материальных ценностей, благосостояния людей. Его основу составляют знания, умения и навыки, а также профессиональные качества, присущие только представителям этой благородной профессии.

Требования к организации профессиональной подготовки спасателей МЧС России выстроены в соответствии с Федеральным Законом «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей», постановлениями Правительства Российской Федерации, приказами и распоряжениями Министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, а также программой профессиональной подготовки спасателей МЧС России [6].

Как правило, занятия по профессиональной подготовке со спасателями МЧС России проводятся в составе подразделений (дежурных смен) и по месту службы. Организация и проведение занятий возлагается на руководящий состав данного подразделения, преподавательский состав учреждений образования МЧС и специалистов других организация соответствующего профиля, а также спасателей не ниже 2 класса. Профессиональная подготовка спасателей включает ежедневные учебные и учебно-тренировочные занятия, еженедельную подготовку, теоретическую подготовку по основным направлениям профессиональной деятельности, тактико-специальные учения и другие виды подготовки. Объем учебной нагрузки должен составлять не менее 24 учебных часов в месяц.

Обучение вновь принятых на работу спасателей осуществляется в учреждениях образования МЧС России, а также на базе поисково-спасательных формирований в соответствии с программой первоначальной подготовки.

Во время проведения тактико-специальных учений и сборов практически отрабатываются вопросы взаимодействия с соединениями, частями и подразделениями войск гражданской обороны, ведомственными и территориальными аварийно-спасательными формированиями [2].

В Российской подготовке спасателей особое значение уделяется тренировкам, позволяющим в полной мере освоить и закрепить материал теоретической программы. При этом основная часть тренировочных занятий осуществляется с использованием различных тренажерных комплексов, позволяющих создать обстановку, приближенную к условиям работы в реальной чрезвычайной ситуации.

Одним из средств профессиональной подготовки пожарных и спасателей является теплодымокамера «ПТС Грот» (рисунок 1) предназначенная для практической подготовки газодымозащитников к работе в непригодной для дыхания среде с применением средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения или без них в условиях, имитирующих обстановку на пожаре или при возникновении другой ЧС.



Рисунок 1. Теплодымокамера «ПТС Грот»

Оснащение комплекса позволяет одновременно тренировать газодымозащитников в составе звена, создает условия, приближенные к условиям на пожаре или при ликвидации аварии, обеспечивает выполнение упражнений с различными по степени тяжести нагрузками на организм человека, а также позволяет осуществлять медицинский контроль и совершенствовать уровень физической подготовленности. Мобильность полигона позволяет использовать его в районах, не имеющих подобных стационарных тренировочных комплексов. Недостатком теплодымокамеры «ПТС Грот» является отсутствие эффекта неожиданности, что не способствует обучению спасателя принимать решения в разных ЧС в условиях дефицита времени [1, 11].

Рассматривая подходы и особенности организации обучения сотрудников пожарных и спасательных служб США установлено, что они обусловлены формой государственного устройства. Соединенные Штаты имеют федеративную форму устройства, в котором штатам исторически предоставлена большая степень самостоятельности. Каждый штат имеет свою конституцию и законодательство, в том числе и регламентирующее организацию и деятельность пожарной охраны. Таким образом, в США действуют государственная пожарная охрана и пожарная охрана штатов. Этим детерминировано разнообразие в организации подготовки сотрудников пожарной охраны. Каждый штат наделен правом организовать подготовку и повышение квалификации сотрудников местных пожарных и спасательных служб по своему усмотрению. Единственным государственным учебным заведением, осуществляющим подготовку и повышение квалификации специалистов пожарных и спасательных служб США, является Национальная Академия Противопожарной Службы [9].

Основная задача Академии направлена на повышение эффективности работы пожарных.

Благодаря тесному сотрудничеству с университетами, колледжами, местными организациями, осуществляющими подготовку пожарных, обучение по программам Академии распространено по всей Америке. Среди всего перечня программ подготовки наиболее востребованными являются:

- программы подготовки руководителей пожарных подразделений различных уровней;
- программы подготовки сотрудников скорой медицинской помощи;
- программы подготовки руководителей служб пожарной безопасности;
- программы подготовки сотрудников пожарной охраны и экспертов, занимающихся расследованием причин пожаров и поджогов [7].

Рассматривая подходы и особенности организации обучения сотрудников пожарных и спасателей служб США, можно утверждать, что они подразделяются три категории.

Специалисты первой категории должны:

- работать спасателем второй категории не менее двух лет;
- обладать навыками командирской или инструкторской подготовки;
- иметь среднее специальное техническое или медицинское образование;
- многократно участвовать в ликвидации последствий ЧС.

Требования к спасателям второй категории включают:

- продолжительность работы спасателем третьего класса не менее двух лет;
- владение двумя спасательными специальностями;
- наличие опыта участия в спасательных работах и работах по ликвидации последствий ЧС природного и техногенного характера.

К спасателям третьей категории относятся специалисты, имеющие право управления транспортным средством категории «В», прошедшие специальную подготовку и трудовой стаж которых составляет не менее двух лет.

С.П. Петров в статье «Организация и материально-техническое оснащение занятий по физической подготовке спасателей в США» пишет, что профессиональная подготовка в подразделениях США направлена на достижение и поддержание постоянной физической готовности личного состава к ведению боевых действий в различных условиях. Согласно руководящим документам, физическая готовность достигается за счет правильной организации питания, обеспечения здорового образа жизни курсантов и систематического проведения занятий по физической подготовке. Задачами профессиональной подготовки являются: развитие и постоянное поддержание на требуемом уровне основных элементов готовности курсантов (мышечная сила, мышечная и сердечно-дыхательная выносливость, гибкость), а также улучшение физического развития, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, воспитание психических качеств и контроль оптимального веса. Профессиональная подготовка в США носит плановый, строго регламентированный характер и предусматривает выполнение различных прикладных упражнений [7].

Особую роль при подготовке пожарных США выполняет учебный центр подготовки спасателей Roco Training Centre (RTC) (рисунок 2).

Основным учебным объектом центра является пятиэтажная опора, общей площадью 3000 м², выполненная из транспортных контейнеров.



Рисунок 2. Учебный объект центра подготовки спасателей США

Уникальный дизайн создает учебный лабиринт в ограниченном пространстве, который можно модифицировать и изменять. Внутренний двор и башня предоставляют хорошие условия для изучения новейших техник проведения спасательных работ. Помимо основного тренажера учебный центр оснащен тремя учебными кабинетами, и многочисленными полевыми станциями, благодаря чему у обучающихся есть много возможностей практиковать свои навыки, способствующие закреплению практического материала.

RTC предусматривает множество сценариев спасения в замкнутом пространстве и под большим углом благодаря способности моделировать различные варианты инцидентов в замкнутом пространстве, а также возможности модифицировать опору. Тренировочный комплекс учит пожарных мыслить стратегически в экстренных ситуациях, создавая имитацию разных по своим параметрам пожаров. Кроме того, использование комплекса позволяет предусмотреть элементы внезапности и опасности. Однако, несмотря на ряд положительных моментов, комплекс имеет ряд недостатков, основными из которых являются:

- ограничена возможность работы со специальной техникой, оборудованием и снаряжением;
- отсутствие возможности целенаправленного развития основных физических качеств;
- специфика РСТ не позволяет в полном объеме проводить занятия с обучающимися начального этапа подготовки;
- использование комплекса возможно только на определенной территории, поскольку он не мобилен [10].

Подготовка спасателей Республики Казахстан базируется на применении отраслевого принципа, включающего два этапа:

- первоначальный;
- ежегодный.

Проведение специальных тренировочных сборов и систематических занятий по профессиональной подготовке и переподготовке спасателей в рамках ежегодной подготовки направлено на обеспечение постоянной готовности профессиональных военизированных аварийно-спасательных служб к выполнению работ по ликвидации ЧС.

Ежегодная подготовка проводится для спасателей рядового и младшего командного составов профессиональных военизированных аварийно-спасательных служб происходит по месту постоянной работы, в соответствии с календарным планом подготовки спасателей на текущий период и, непосредственно, командным составом подразделения. По итогам обучения спасатели сдают экзамен [1].

Личный состав, продемонстрировавший слабые знания, недостаточные практические навыки и профессиональные умения, отправляется на внеочередную подготовку с пересдачей экзамена. Важной составляющей в системе обучения спасателей является проведение занятий по профессионально-прикладной физической подготовке. Определение уровня профессиональной готовности личного состава к действиям в ЧС и ГО осуществляется в соответствии со специально разработанной методикой, включающей следующие этапы:

- входное тестирование слушателей по вопросам ЧС и ГО, проводимое в начале учебы;
- промежуточное тестирование по важным изучаемым темам в конце занятий;
- итоговое тестирование слушателей, проводимое после завершения курса повышения квалификации;
- практическая работа слушателей в ходе командно-штабных учения – оценка обстановки, принятия решения, организация мероприятий по ликвидации ЧС.

Функции по подготовке спасателей, а также руководящего звена специалистов спасательных подразделений, учреждений и организаций, потенциально опасных объектов осуществляются профессорско-преподавательским составом учебного центра гражданской защиты, материально-техническая база которого отвечает современным требованиям.

Для профессиональных спасателей в целях повышения знаний и обмена опытом организуются выездные занятия в Республиканский оперативно-спасательный отряд, в школу профессиональной подготовки пожарных. Курс повышения квалификации дает спасателям на практике возможность эффективно проводить спасательные работы в зоне ЧС.

Деятельность пожарной службы Великобритании построена по территориальному принципу и включает три уровня управления: национальный, региональный и местный.

На национальном уровне в каждой из частей Великобритании созданы главные управления пожарной службы, которые несут ответственность

за реализацию кадровой политики, осуществление надзора за деятельностью противопожарных служб, повышение квалификации сотрудников, организацию мероприятий по обмену опытом, обеспечение материально-техническим оборудованием пожарной охраны, осуществление мероприятий антитеррористического характера.

На региональном уровне управленческие функции возложены на аппараты управления пожарной охраны 9 регионов Великобритании, деятельность и компетенция которых направлена на решение таких вопросов как подбор кадров и их начальная подготовка, руководство региональными центрами управления пожаротушения, руководство работой спасательных служб при чрезвычайных ситуациях.

Главными задачами пожарных подразделений на местном уровне являются оперативная деятельность, пожаротушение, противопожарная защита и профилактика, работа при чрезвычайных ситуациях, связь с общественностью [3].

Особое значение в системе подготовки спасателей Великобритании отводится определению их уровня физической подготовленности. Среди используемых подходов особое значение занимает тест, включающий специальные упражнения: подъем и спуск по лестнице; разворачивание рукавной линии; переноска оборудования; установка и выдвижение трехколенной лестницы; разбитие препятствия кувалдой; поиск и спасение пострадавших.

Как известно, в системе организации подготовки и обучения сотрудников пожарных и спасательных служб особенно важным является обусловленность формой государственного устройства. Исследования А.В. Уколова, А.Н. Лагунова и Д.В. Жернакова определяют основы обеспечения пожарной безопасности в Российской Федерации, США и Великобритании (правовые, экономические, социальные). С учетом современных требований к квалификации спасателей авторы в своей работе отмечают необходимость совершенствования системы подготовки кадров и внедрения современных технологий и технических средств борьбы с пожарами [9].

Эффективность применяемых методик обучения спасателей рассматривают в своих работах многие авторы. Так, к примеру, Муравицкий А.И., Самсонов Д.А., Шарабанова И.Ю., Никитушкин В.Г. в своих работах указывают на значимость повышения уровня профессиональной подготовленности спасателей. При этом авторы особое внимание уделяют проблемам профессионально-прикладной физической подготовки и психологической готовности спасателей. По их мнению система профессиональной подготовки современного спасателя должна включать методики, основанные на применении комплекса специальных упражнений, а также базироваться на применении тренировочных тренажерных комплексов, максимально создающих обстановку, приближенную к условиям боевой деятельности [4, 5, 8, 12].

Результаты исследований получены при поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закон Республики Казахстан «О гражданской защите» от 11.04.2014 г. № 188 [Электрон. ресурс]. – URL: <http://adilet.zan.kz>.
2. Методические рекомендации для проведения занятий в ТДК «ПТС-Грот» / В.Г. Мальчиков [и др.]. – Подольск : Учеб. центр федер. противопожар. службы по Моск. обл., 2006. – 14 с.
3. Мингалаев, С.Г. Профессиональная подготовка спасателей для проведения аварийно-спасательных работ / С.Г. Мингалаев, А.В. Курсаков // Технологии гражданской безопасности / ФЦНВТ. – 2007. – С. 18–20.
4. Муравицкий, А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.И. Муравицкий ; Смол. гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – 20 с.
5. Никитушкин, В.Г. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по физической культуре курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности / В.Г. Никитушкин, А.В. Ключников // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 129–133.
6. Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя : Закон Российской Федерации от 22 августа 1995 г., № 151-ФЗ : с изм. и доп. – М., 1995. – 23 с.
7. Петров, С.П. Организация и материально-техническое оснащение занятий по физической подготовке в вооруженных силах США / С.П. Петров // Зарубеж. воен. обозрение. – 2011. – № 1. – С. 27–36.
8. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Самсонов. – М., 2005. – 201 л.
9. Уколов, А.В. О системе подготовки специалистов пожарно-спасательных служб США, Великобритании и России / А.В. Уколов, А.Н. Лагунов, Д.В. Жернаков // Инновационная наука. – 2016. – №3. – С. 199–203.
10. Черный, С.П. Процесс формирования умений и навыков готовности курсантов ГПС МЧС к действиям в условиях экстремальной ситуации / С.П. Черный, С.В. Кулпков // В мире научных открытий. Изд-во: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-инновационный центр». – 2011. – № 5. – С. 127–133.
11. Чумила, Е.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л.
12. Шарабанова, И.Ю. Применение новых методов подготовки и обучения спасателей, работающих в чрезвычайных ситуациях / И.Ю. Шарабанова, Р.М. Шипилов, А.В. Харламов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Герасимов А.С., Самсоник А.Р.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

На протяжении долгого времени важнейшее направление социальной политики государства – повышение общественной значимости спортивной сферы в стране – призвано популяризировать различные виды спорта и улучшить все компоненты подготовки спортсменов профессионалов и рядовых граждан, повысить эффективность профессиональной деятельности спортивного педагога. В данном исследовании рассмотрены компоненты психологической составляющей профессиональной деятельности спортивного педагога и обозначены некоторые актуальные проблемы такой подготовки.

Спортивная педагогика – это наука, которая изучает цели, закономерности и содержание воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом, а также аспекты управления этими процессами. В свою очередь психологическая подготовка – это комплекс психолого-педагогических направленных воздействий, которые применяются при формировании у спортсменов психических качеств и свойств для эффективной спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности. Она включает в себя мотивацию, интерес, индивидуально-личностную установку, психолого-педагогическое сопровождение, в том числе создание и развитие разносторонних условий для принятия объектом оптимальных решений в различных ситуациях и др.

В современных условиях качество спортивной подготовки профессионального спортсмена в значительной мере определяется не только степенью физической подготовленности (режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, витаминные комплексы, спортивная техника и т.д.), но и наличием в системе комплексного развития педагогических, организационных, социально-психологических и методологических аспектов.

Анализ научно-методической литературы в сфере психологии и педагогики спорта показывает, что авторами уделяется достаточно большое внимание различным компонентам психологической подготовки профессионального тренера. Например, П.А. Рудик рассматривал содержание психологической подготовки в спорте как «систему психолого-педагогического воздействия с целью совершенствования психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта». И.Ф. Андрущишин заметил, что снижение уровня спортивных достижений связано с недостаточностью использования психологических знаний и методов педагогического и психологического воздействия в процессе подготовки спортсменов, опирающихся на них. А.Я. Гомельский рассматривает спортивную деятельность как основу построения и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, а под индивидуализацией понимает «такое

построение процесса физического воспитания, при котором осуществляется индивидуальный подход к воспитанникам и создаются условия для наибольшего развития их способностей».

Наряду с этим, базис психологических знаний, которым владеет большинство тренеров, остается на среднем уровне. Часто профессиональные тренеры не располагают знаниями основ педагогической и спортивной психологии, а психологический образовательный компонент продолжает оставаться на низком уровне, что негативно сказывается на психологической подготовке спортсмена, который работает с таким тренером. Часто это обусловлено тем, что многие тренеры не придают должной важности психологической подготовке в процессе тренировочной деятельности. Данное противоречие выступает обоснованием научной правомерности и практической необходимости совершенствования психологических компонентов профессиональной деятельности спортивного педагога.

Мастерство тренера, его профессионализм можно охарактеризовать комплексом навыков и умений, которые требуются для эффективного решения образовательных и технических задач. К функциональным компонентам подготовки можно отнести организаторский, двигательный, конструктивный компоненты. Однако психологическая составляющая для тренера играет не менее значимую роль, чем физическая, ведь работающие в совокупности два этих компонента могут помочь добиться гораздо более высоких результатов. Если спортсмен подходит к соревновательному периоду в хорошей физической форме, но пребывает в состоянии плохой стрессоустойчивости, то его нельзя считать готовым к соревнованиям.

В большинстве видов спорта приоритетным направлением подготовки атлета является, безусловно, непосредственно физическое развитие. Однако стоит отметить, что смещение внимания тренера в сторону более успешных воспитанников или полное отсутствие внимания часто служит катализатором к уменьшению уровня мотивации у спортсмена, к снижению уверенности в себе и занижению самооценки. Помимо этого, здоровые отношения тренера с группой воспитанников, в том числе, в частности, и доверительность к каждому из них, играют не менее важную роль в достижении эффективности тренерской работы, чем непосредственно глубокая вера в самого тренера и отсутствие колебаний в его правоте.

Основной целью психологического сопровождения в спортивной подготовке является создание благоприятной психологической установки и комфортной атмосферы в процессе тренировок, что будет способствовать повышению эффективности выступления спортсменов и положительной динамике психологических и физиологических восстановительных процессов у спортсмена. Преследуя цель одержать победу, тренер часто своими действиями приводит к ограничению спектра оригинального спортивного мышления спортсмена, что в дальнейшем лишь будет способствовать торможению тактического и технического компонентов его спортивной подготовки.

Каждому спортивному педагогу стоит помнить, что грамотно сформулированные наставления тренера должны настраивать подопечного

спортсмена на победу и избавлять его от лишних волнений и тревожности. Знание основ психологии позволяет тренеру отмечать особенности характера спортсмена и использовать его сильные и слабые стороны в профессиональной подготовке. Тренер, владеющий основами психологии, способен выявить и раскрыть потенциальные резервы каждого из спортсменов, с которыми он работает, и тем самым повысить коэффициент эффективности в процессе их совместной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрущишин, А.Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. – 2008. – № 1.
2. Бабушкин, Г.Д. Психология деятельности тренера: учеб. Пособие. – Томск: Изд-во ТПУ, 2006.
3. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Стукало, Л.М. О роли тренера в психологической и педагогической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности // Информация и образование: границы коммуникаций. 2013. – № 5 (13). – С. 285–286.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ-СПАСАТЕЛЕЙ

Гурин А.А., Титовец А.Ф., Чумила Е.А.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Процесс развития профессионального образования требует применения новых подходов к организации физической подготовки обучающихся учебных заведений МЧС. Совершенствование системы профессионально-прикладной физической подготовки специалиста МЧС, основанная на методике, отвечающей современным требованиям профессиональной деятельности, является одним из направлений совершенствования системы физической подготовки.

Системный подход исходит из того, что специфика сложного (системы) не исчерпывается особенностями составных его элементов, а коренится прежде всего в характере связей и отношений между элементами. Системные исследования имеют своей целью выявления механизма функционирования и развития объекта в его внутренних и внешних характеристиках [1].

Самое основное отличие системного подхода от других методологических направлений состоит в изначальной и вполне осознаваемой ориентации на изучение объекта как целого и разработку методов такого изучения. В сущности, все специфические понятия для системного исследования служат тому, чтобы с различных сторон охарактеризовать и конструктивно выразить именно интегративные, целостные свойства предмета.

Основными чертами выбранного нами подхода являются:

- актуальность и результативность системной методологии будет высокая только тогда, когда процесс подготовки специалиста-спасателя будет наиболее развит;
- труднотруктурируемость и неформализуемость объекта исследования, что требует создания отдельных моделей, выполняющих функции качественной формализации исследования;
- использование различных вариантов для решения проблемы и выбор наилучшей альтернативы [2].

Формирование системы ППФП позволяет выявить стратегические направления, принципиальные пути приобщения специалистов-спасателей к ценностям физической культуры.

На современном этапе физическая подготовка обучающихся учебных заведений МЧС предусматривает лишь общефизическое развитие, при этом наблюдаются противоречия между социально-ведомственным заказом и качеством подготовки специалиста, т.е. отсутствием возможности профессионального формирования в контексте общефизической подготовки. Одной из причин данного противоречия является использование в процессе формирования ППФП методик, не отвечающих особенностям профессиональной деятельности. На основании чего значится актуальным целевая разработка системы ППФП специалиста органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям [3, 4, 6, 8].

Активным образовательным звеном защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера является Университет гражданской защиты МЧС Беларуси (УГЗ МЧС). Его деятельность гармонизирована с требованиями общества и государственной политикой в области пожарной, промышленной и ядерной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций и гражданской обороны. Стратегия Университета основана на максимальном использовании научно-образовательного, инновационного и кадрового потенциала, базирующегося на лучшем отечественном и мировом опыте, ориентированного на подготовку высокопрофессиональных специалистов, способных эффективно организовать деятельность в области защиты от чрезвычайных ситуаций, пожарной и промышленной безопасности, гражданской обороны [5].

Учебное заведение осуществляет подготовку специалистов по двум специальностям высшего образования первой ступени.

Следовательно, и содержание ППФП должно разрабатываться с учетом особенностей профессиональной деятельности. Под ППФП нами, прежде всего, рассматривается физическая подготовка специалиста МЧС в ее социальной и биологических сферах с позиции координации ведомственного профессионального формирования и сохранения здоровья личности, а также система мероприятий профессиональной направленности, формирующая комплекс специальных знаний, многофункциональных и психофизиологических свойств и качеств специалиста, отвечающих требованиям профессиональной деятельности.

Модельные характеристики ППФП нами рассматриваются на примере соответствия методики подготовки обучающихся в УГЗ МЧС и проявлением

этих характеристик в профессиональной двигательной деятельности работников территориальных подразделений МЧС [4, 7].

Важно отметить, что процесс сближения профессиональной деятельности и профессиональной подготовки является основой высшего профессионального образования, на что указывается в учебной программе по дисциплине «Физическая подготовка» для специальностей «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» (ПиЛЧС) и «Пожарная и промышленная безопасность» (ПиПБ), где говорится что реализация принципа междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования должна обеспечивать его взаимосвязь с будущей социально-профессиональной деятельностью. Следовательно, программы должны разрабатываться на принципах профессионально-ориентированного подхода и разделения с учетом специфики будущей трудовой деятельности.

В ходе исследований были изучены особенности профессиональной деятельности работников с точки зрения двигательной активности с целью выявления соответствия учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка» и готовности обучающихся к профессиональной деятельности. Также было проведено профессиографическое исследование, которое позволило определить профессионально важные физические качества в структуре профессиональных двигательных способностей.

Данные, полученные в результате исследований, были подвергнуты факторному анализу, позволившему разработать структуру профессиональных двигательных способностей работников подразделений МЧС и их соотношения со способностями обучающихся УГЗ МЧС.

Для работников оперативно-тактического и надзорно-профилактического блока и обучающихся УГЗ МЧС были определены следующие факторы (таблица 1):

Таблица 1. Значения факторов профессионально-двигательных способностей для работников и обучающихся МЧС Республики Беларусь

Факторы профессионально-двигательных способностей	Значение фактора для работника оперативно-тактического блока, %	Значение фактора для работника надзорно-профилактического блока, %	Значение фактора для обучающегося специальности ПиЛЧС, %	Значение фактора для обучающегося специальности ПиПБ, %
Психофизиологический фактор	16,3	17,3	13,7	13,2
Фактор общей физической подготовленности	15,1	28,9	33,2	29,2
Фактор статической и динамической выносливости	23,5	26,7	12,7	13,3
Фактор вегетативного компонента	13,2	12,5	14,1	12,6
Фактор профессионально личностного компонента	21,3	25,7	12,3	12,5

Результаты исследований по определению значений профессионально-двигательных способностей работников МЧС Республики Беларусь и их сопоставления с таковыми у обучающихся УГЗ МЧС подтверждают обоснованность выявленных профессионально важных двигательных качеств и личностных свойств, что создает основу для целенаправленной разработки методики ППФП.

На основании изложенного определено, что формирование концепции ППФП специалистов-спасателей, основу которой составляет использование системного подхода и методики отвечающей особенностям профессиональной деятельности, является важной составляющей в решении проблемы качественного профессионального образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов строителей [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.П. Жидких ; [СибГАФК]. – Омск, 2000. – 324 с.
2. Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С.С. Коровин ; [ВНИИФКиС]. – М., 1997. – 371 с.
3. Полянский, В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социального образования [Текст] / В.П. Полянский // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 5. – С. 12-17.
4. Садовский, В. А. Концепция профессионально-отраслевой физической культуры специалистов железнодорожного транспорта / В.А. Садовский // Ученые записки. – 2010. – № 6 (64). – С. 73–79.
5. Устав Государственного учреждения образования «Командно-инженерный институт» Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: приказ МЧС Респ. Беларусь, 17 марта 2004 г., № 52. – С. 2–10.
6. Чумила, Е.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л.
7. Юшкевич, Т.П. Обоснование необходимости совершенствования психологической и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь / Т.П. Юшкевич, Е.А. Чумила // Мир спорта. – 2013. – № 2. – С. 39–44.
8. Taras, H. Physical activity and student performance at school / H. Taras // Health. – 2005. – № 75 (6). – P. 214–218.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Гурин А.А., Титовец А.Ф., Чумила Е.А.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Процесс обучения в Университета гражданской защиты МЧС Беларуси для обучающихся 1 ступени высшего образования характеризуется необходимостью усвоения большого объема научно-технической информации, периодическими дежурствами в составе суточного наряда и дежурной смены, выполнением различного рода хозяйственных работ, а также активным участием каждого обучающегося в общественной жизни учреждения образования, что в свою очередь требует от обучающихся большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Многолетний практический опыт преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта свидетельствуют о том, что работоспособность обучающихся к старшим курсам снижается. Одним из основных факторов снижения работоспособности является недостаток физической деятельности. Наличие в учебной программе университета двухразовых занятий в неделю по физической подготовке при относительно малом объеме нагрузки, а также длительные перерывы в образовательном процессе, связанные с зимними и летними каникулярными отпусками, экзаменационными сессиями, учебными и производственными практиками, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. Следовательно, для восполнения дефицита в систематическом выполнении физических упражнений, особая роль должна отводиться методическим основам организации утренней физической зарядки, что позволит ускорить процесс физического совершенствования и увеличит работоспособность организма.

Являясь составной частью общей физической подготовки и стимулятором функциональных систем организма, утренняя физическая зарядка проводится в целях систематического развития основных физических качеств и направлена на сохранение здоровья, поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, а также обеспечения согласованности и единства всех уровней жизнедеятельности обучающихся [1, 2, 7].

Основные задачи, решаемые в процессе использования утренней физической зарядки в системе подготовки специалистов МЧС Республики Беларусь являются:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- повышение жизненного тонуса;
- приведение организма в бодрое состояние после сна, подготовка его к предстоящей работе;

- поддержание умственной и физической работоспособности;
- повышение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- развитие потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование привычки ведения здорового образа жизни.

Решение указанных задач, в свою очередь, позволит физически и психологически подготовить обучающихся к действиям в сложных ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности.

Во время сна центральная нервная система обучающихся находится в состоянии своеобразного отдыха от активной дневной двигательной деятельности, при этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме (замедляется ритм дыхания и уменьшается частота сердечных сокращений, уменьшается доминирующая частота биоэлектрической активности мозга и мышц, снижается давление крови в сосудах, доставляющих ее к рабочим органам, а также существенно снижается возбудимость нервных центров).

После пробуждения плавно повышается возбудимость отделов центральной нервной системы и функциональная активность различных органов. В этот момент обучающийся, как правило, находится в сонном, вялом состоянии, иногда с проявлением внешних признаков раздражительности, при этом, соответственно, его работоспособность остается сниженной по сравнению с естественной. Этот процесс может быть достаточно продолжительным, что сказывается на общем самочувствии [1, 4].

Воздействие утренней физической зарядки тонизирует организм, активизирует основные процессы жизнедеятельности, повышает внимание обучающихся и дисциплинирует их. Системное использование элементов утренней зарядки не только способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, но и приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности: она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервную систему, способствует улучшению работы сердца и сосудов. Активизируя фактически весь организм, утренняя физическая зарядка существенно укрепляет здоровье.

Для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси утренняя физическая зарядка, является обязательным элементом распорядка дня и проводится непосредственно после подъема [3, 6].

Содержание программы утренней физической зарядки должно включать в себя комплексы упражнений умеренной нагрузки, охватывающие основные группы мышц.

Во время проведения утренней зарядки рекомендуется использовать физические упражнения, ранее изученные в ходе практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка». При этом использование физических упражнений должно осуществляться с учетом общих и специальных задач физической подготовки, погодных условий, материальной базы и особенностей прикладной подготовки обучающихся. Кроме того, подбор физических упражнений, используемых при проведении утренней физической зарядки должен способствовать развитию физических качеств, необходимых

специалистам спасательного ведомства как при исполнении служебных обязанностей, так и в повседневной жизни.

В соответствии с распорядком дня утренняя физическая зарядка с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси проводится ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) в течение 30 минут.

Общее руководство организацией и порядком проведения утренней физической зарядки осуществляют начальники курсов либо их заместители, а в случае их отсутствия – дежурный по университету, которые определяют места построения личного состава и форму одежды для проведения зарядки. Непосредственное руководство осуществляют старшины курсов либо лица их замещающие [4, 6].

Форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от погодных условий:

Форма одежды № 1 (при температуре воздуха +15 градусов и выше)	Форма одежды № 2 (при температуре воздуха от + 10 до +15 градусов)	Форма одежды № 3 (при температуре воздуха от + 10 до 0 градусов)	Форма одежды № 4 (при температуре воздуха от 0 до – 10 градусов)
голый торс, спортивные трусы (шорты, брюки), спортивная обувь	майка, спортивные брюки, спортивная обувь	спортивный костюм, спортивная обувь	спортивный костюм, спортивная обувь, перчатки, спортивная шапочка
Примечание: при температуре воздуха ниже – 10 градусов, либо других неблагоприятных погодных условиях, утренняя физическая зарядка проводится в помещении			

Эффективность зарядки зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения физических упражнений. Упражнения необходимо выполнять в определенной последовательности, переходить от простых к более сложным. Чтобы не навредить основным жизненно-важным системам организма, плавно включаемся в привычный рабочий ритм жизни обучающегося после режима сна, не стоит начинать с тяжелых упражнений. Объем нагрузки и ее интенсивность должны быть значительно ниже, чем в дневных тренировках. Утренняя физическая зарядка не должна вызывать утомления.

Утренняя физическая зарядка должна включать подготовительную, основную и заключительную части [3].

Упражнения могут быть следующие: общеразвивающие, в парах, с тяжестями, на гимнастических снарядах, бег на скорость, тренировка в смешанном передвижении и непрерывном беге.

В подготовительную часть рекомендуется включать упражнения, готовящие организм обучающихся к более координированным движениям, сложным и интенсивным нагрузкам, такие как медленная ходьба, ходьба с различными вариациями положения стопы, а также движения рук в стороны, вперед, назад, постепенный переход на бег, более интенсивный бег.

После подготовки организма к нагрузке следует переходить к основной части утренней физической зарядки. Здесь можно рассмотреть выполнение различных физических упражнений: специальные беговые упражнения, ходьбу

с одновременными рывками руками, ходьба с одновременным поворотом туловища в разные стороны и рывками руками, наклоны туловища на каждый шаг, махи прямыми ногами к вытянутым перед грудью рукам и т.д. Упражнения на месте: упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны головы и туловища вперед-назад, в стороны, круговые движения головой и туловищем, упражнения для мышц рук и плечевого пояса – поднятие прямых рук вперед, вверх, назад, поочередно, одновременно, последовательно. Сгибание разгибание в упоре лежа или на брусьях. Упражнения для мышц всего тела – движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, упражнения на высокой перекладине. Упражнения для мышц ног – приседания, выпады на каждую ногу, попеременные выпады, выпрыгивания из упора присев, выпрыгивания с подтягиванием бедер к груди, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах.

В ходе проведения основной части утренней физической зарядки с обучающимися университета, рекомендуется выполнять комплексы вольных упражнений на 16 счетов, состоящие из упражнений умеренной нагрузки и охватывающие основную группу мышц, которые чередуются между собой в течение недели, месяца.

Во время выполнения комплекса вольных упражнений утренней физической зарядки большое значение придается правильному дыханию. Во время выполнения физических упражнений необходимо совмещать вдох и выдох с движениями.

Физические упражнения должны быть доступными и соответствовать уровню физической подготовленности, полу, оказывать всестороннее воздействие на обучающихся.

В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту движений, координационные способности, выносливость.

Утренняя зарядка является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья организма. Благодаря регулярному выполнению физических упражнений в период утренней физической зарядки значительно снижается уровень заболеваемости, улучшаются показатели двигательной и интеллектуальной деятельности. Кроме того, утренняя зарядка в Университете гражданской защиты МЧС Беларуси является обязательным элементом системы подготовки специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, способствует дисциплинированности, упорядочиванию ежедневной деятельности обучающихся, воспитанию выдержки, силы воли и, как следствие, отражается на чертах характера и адаптации в социуме.

Таким образом, утренняя физическая зарядка в сочетании с учебными занятиями по дисциплине «Физическая подготовка» и при условии соблюдения основных методических принципов и подходов ее организации, является хорошим средством подготовки здоровых и физически развитых специалистов Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анатомия человека : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. М.Ф. Иваницкого. – М. : Олимпия, 2008. – 624 с.
2. Кузнецов, Б.В., Утренняя физическая зарядка : Методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж : ВИ ГПС МЧС России, 2009. – 20 с.
3. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.
4. Пашенко, А.Ю., Самоловов, Н.А., Самоловова Н.В. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А.Ю. Пашенко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова // Мир Науки. – 2016. – Том 4, – №4. – С.16-24.
5. Съмова, С.Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С.Г. Съмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 28–32.
6. Физическая культура : учеб. пособ. / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск : КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 336 с.
7. Чумила Е.А. Использование физических упражнений СДК «Атлет» для подготовки будущих спасателей к профессиональной деятельности / Е.А. Чумила [и др.] // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. – 2019. Т.3, – № 3. – С. 344–351.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ: ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Дряпко М.Г., Комар Е.И., Кошар А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Существуют три основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый самодеятельный спорт, спорт как учебный предмет и спорт высших достижений. Массовый самодеятельный спорт обеспечивает широкую общую физическую подготовленность и достижение спортивных результатов массового уровня. Спортивная подготовка в средней и высшей школах, а также в армии служит одним из основных средств физического воспитания учащихся и военнослужащих. Спорт высших достижений позволяет на основе выявления индивидуальных возможностей и способностей человека добиваться максимальных спортивных результатов. С другой стороны, он существенно зависит от массовой спортивной практики, развивается на основе самодеятельного спорта, вырастает из него.

Главное условие достижения высокого результата в занятии спортом – обеспечение высокого уровня моральной и физической подготовленности человека, своеобразного фундамента, на котором строится мастерство

спортсмена. Выделяют специальную и общую физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на воспитание физических и моральных качеств, развитие функциональных возможностей организма человека, обеспечение высокой работоспособности, исправление различных дефектов телосложения и осанки. С помощью общей физической подготовки создаются предпосылки к максимальному развитию специальной подготовленности спортсмена, увеличению тренировочных нагрузок, росту спортивных результатов. Поскольку ОФП ставит перед собой цель – всестороннее развитие спортсмена, средствами ее служат различные физические упражнения такие как: кросс, гимнастика, упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля, езда на велосипеде. Многие спортсмены с успехом используют интенсивные трудовые процессы: работу на сенокосе, заготовку дров и т.п.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) более узки и заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для определенного вида спорта, а именно выносливости, силы, ловкости. СФП представляет собой процесс непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Ее средствами выступают прежде всего состязания по ориентированию и в легкоатлетических кроссах, беговые тренировки, а также специально-подготовительные упражнения на избирательное развитие групп мышц, участвующих в воспитании выносливости, силы, быстроты, ловкости. Развитие специальной физической подготовленности во многом связано с участием в различных контрольных состязаниях, которые, помимо всего прочего, позволяют решать задачи волевой, технической и тактической подготовки. В то же время одна из самых распространенных ошибок – насыщение спортивной подготовки чрезмерным количеством ответственных соревнований, в том числе прикидок, просмотров, отборов, что способствует перенапряжению и истощению духовных сил спортсмена.

Развитию выносливости уделяется особое внимание. Ведь выносливость – главное физическое качество человека. Если посмотреть с одной стороны, она востребована для достижения высоких спортивных результатов на различных состязаниях, а с другой – помогает переносить тренировочные нагрузки и в короткий срок восстанавливать силы в период между соревнованиями и тренировками. На сегодняшний день различают общую, или базовую, и скоростную выносливость. Общая выносливость – способность выполнять длительную мышечную работу в сравнительно невысокой интенсивности. Появление общей выносливости, в большинстве случаев, зависит от техники бега и способности спортсмена «терпеть», т.е. проявлять волевые усилия при появлении утомления. Для человека, занимающего профессионально каким-либо спортом, наиболее важна силовая выносливость, т.е. способность довольно продолжительное время проявлять оптимальные усилия. Для воспитания силовой выносливости применяют метод повторных повторений, при котором упражнение повторяется до значительного утомления. При этом выполняются следующие пропорции: незначительные отягощения и большое количество повторений. Для развития силовой выносливости необходимо

каждое упражнение повторять не менее 15 раз, уменьшая при этом величину отягощения.

Развитию ловкости и гибкости спортсменов также уделяется особое внимание, ведь от этих качеств будет зависеть не только результат на различных уровнях соревнований, но и моральной и физическое самочувствие непосредственно после стартов или тренировок. Ловкость – одно из важнейших качество для спортсмена, которое помогает ему на протяжении всей дистанции.

Гибкость необходима спортсменам не только, чтобы выполнять движения с большей легкостью, быстротой и эффективностью, а также быть менее подверженным к различным травмам, которые спортсмен может с легкостью получить во время тренировки или соревнований. В спортивной деятельности гибкость – довольно важное качество, особенно для начинающих спортсменов. Под влиянием постоянных беговых нагрузок у многих начинающих спортсменов могут появляются неприятные ощущения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Комплекс специальных упражнений на гибкость улучшат подвижность в суставах, положительно повлияют на эластичность связок, сухожилий и мышц.

Известно, что спортивная деятельность предъявляет к воле спортсмена очень высокие требования, поэтому особое внимания уделяется тренировке его волевых качеств. Значительные волевые усилия, которые проявляет спортсмен на соревнованиях и тренировках, заставляют рассматривать воспитание волевых качеств как один из важнейших разделов спортивной подготовки. Больше того, недостаточный уровень волевых качеств не позволяет спортсмену успешно решать задачи физической, технической и тактической подготовки.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что на сегодняшний день, основой физической подготовки не только спортсменов, но и обычного человека является воспитание как физических, так и психологических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лернер, И.Н. Дидактические основы методов обучения. – М.: Педагогика, 1981. – С. 100–113, 114–123.
2. Роботова, А.С. Введение в педагогическую деятельность / А.С. Роботова, [и др.]. – М.: Академия, 2009. – 208 с.
3. Андреев, А.А. Педагогика высшей школы. Новый курс / А.А. Андреев. – М., 2002. – 264 с.

СОДЕРЖАНИЕ И СОСТАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА

Елсукова Ю.А.

Белорусский государственный экономический университет, г. Минск

Планирование – является главной составляющей любого процесса. Планирование обеспечивает направление своих усилий для достижения цели.

В данном случае рассматривается составление плана тренировки для пожарно-спасательного спорта с целью создания эффективной аварийно-спасательной подготовки работников Министерства по чрезвычайным ситуациями. Интенсивное развитие пожарно-прикладного спорта диктует необходимость совершенствования теоретико-методических основ.

Система подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования предусматривает разработку перспективной модели соревновательной деятельности для реализации планируемого результата в последующем. Исходя из показателей перспективной модели соревновательной деятельности, в дальнейшем планируется тренировочный процесс спортсмена на весь годичный цикл подготовки. Поэтому первостепенное значение в пожарно-спасательном спорте имеет место разработка модели соревновательной деятельности, а также планирование и построение всей системы подготовки.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

Основными составляющими тренировки пожарно-спасательного спорта являются три части: подготовительная, основная, заключительная [1].

Целью первой части тренировки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия. В разминку входит комплекс упражнений, выполняемых с постепенно-систематическим повышением нагрузки. К разминке в спортивно-спасательном спорте относят общеразвивающие или беговые упражнения.

Развитием и повышением подготовленности спортсмена, а также усовершенствованием его техники занимается основная часть тренировки. В основную часть входят комплексы разнообразных упражнений, применяемых в практике тушения пожаров. Таким образом, пожарно-спасательный спорт представляет собой многоборье, в программу которого входят ряд упражнений [2]:

- преодоление 100 метровой полосы с препятствиями;
- подъем по штурмовой лестнице в этаж учебной башни;
- двоеборье;
- пожарная эстафета 4×100 метров;

В заключительной части тренировочного занятия проводят упражнения снижающую нагрузку спортсмена, нормализующее его состояние. Применяют растяжку, чтобы развить эластичность мышц.

Тренировки планируются по дням недели, чтобы чередовать большие нагрузки с маленькими для целесообразного усовершенствования техники.

В заключении, содержание и составление тренировки зависит от поставленных задач, где учитываются индивидуальные особенности

спортсмена. В соревновательный период спортсмен демонстрирует свой накопленный потенциал и достижение лучшего результата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Lazarev, L. (2006) «Методические основы тренировки в пожарно-спасательном спорте», Vestnik of the Institute for Command Engineers of the MES of the Republic of Belarus, Минск, 2006. – 47.
2. Григоренко, Д.Н. Современный пожарно-спасательный спорт: Пособие, ГИИ МЧС РБ. – Гомель, 2006. – 63 с.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ

Ералин Б.С., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Любые физические нагрузки увеличивают выработку эндорфинов, что приводит к повышению настроения. По мнению многих психиатров – регулярные пробежки также полезны, как и антидепрессанты. Причем улучшение наступает не только в результате изменения биохимических процессов. При регулярных занятиях постепенно изменяется отношение к самому себе, растет уверенность в собственных силах.

Учеными был проведен эксперимент, где исследовали влияние бега и физических упражнений на депрессию. Участниками эксперимента были люди, страдающие депрессиями, и они были разбиты на три большие группы. Первая группа принимала антидепрессанты, вторая – занималась бегом и физическими упражнениями в течение получаса 3 раза в неделю, третья – совмещала оба метода. Через 4 месяца значительные улучшения были отмечены более чем у половины обследуемых во всех трех группах. Но к десятому месяцу симптомы депрессии вновь появились у 30 %, принимающих препараты, у 40 % – занимающихся физическими упражнениями, и только у 10 %, совмещающих вышеуказанное.

Результаты другого исследования показали, что пятнадцатиминутная пробежка снимает нервное напряжение более эффективно, нежели 400 миллиграммов транквилизаторов.

Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, которая позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

Адекватная физическая нагрузка и физкультура способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма.

В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физкультурой связан прежде всего с повышением возможности организма усваивать кислород, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Формы проведения физкультуры для профилактики простудных заболеваний, а также для улучшения психологической устойчивости организма к неблагоприятным факторам могут быть самыми разными: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, бег, комплекс специальных дыхательных упражнений, ходьба, дозированные прогулки, плавание и др.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бакулева, А. Н. Большая медицинская энциклопедия: в 35 т. / А.Н. Бакулева. - М.: Госмедиздат: 1956 – 1967, Т. 11. – 716 с.
2. Покровский, В.М., Коротько Г. Ф. Физиология человека. / В.М. Покровский – «Медицина»: 1997, Т.1 – С. 298 – 307.
3. Семенов, Э.В. Анатомия и физиология человека. / Э.В. Семенов – М: 1995. – 97 с.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА

Жуков И.С., Колесников Д.А.

Дальневосточная пожарно-спасательная академия филиал Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России, г. Владивосток

Немедикаментозные методы восстановления организма спортсменов – такие методы восстановления, для которых не требуется использование каких-либо лекарственных вспомогательных препаратов.

В данной статье хотелось бы затронуть нестандартные методы восстановления спортсменов пожарно-прикладного спорта различного класса. Каждый кто когда-нибудь был приближен к спорту, и не важно пожарно-прикладной это спорт или какой-либо другой слышал о таких всем известных методах восстановления как сон, правильное питание, походы в баню после тренировочной недели и массаж. В этой статье мы разберемся что такое озонотерапия, электросон, психомышечная тренировка и как это все может помочь в восстановлении организма спортсмена.

Итак, начнем с озонотерапии. Если говорить простыми словами, то озонотерапия – это подкожное и внутрикожное введение озono-кислородной

смеси, либо вакуумный массаж тела с использованием озонированного масла. Непосредственно озон-это природный газ, который обладает рядом полезных для спортсмена-прикладника свойств. Озон-выраженное противовоспалительное, Обезболивающее, активирует метаболизм. Озонотерапия (ОТ) является одним из методов немедикаментозной терапии. Ее отличает простота применения, высокая эффективность, хорошая переносимость, практическое отсутствие побочных действий, экономическая целесообразность. Она может использоваться как самостоятельно, так и одновременно с медикаментами, потенцируя их действие [1].

Электросон используют для восстановления работоспособности и нормализации сна у спортсменов. Оказывает седативное (особенно при частоте 5-20 Гц) или стимулирующее действие на ЦНС, снимает утомление, обладает обезболивающим действием, нормализует трофические и другие функции. В предыдущем предложении думаю многим будет непонятно что такое «трофические функции», не вдаваясь в подробности можно сказать что это те функции в организме, которые отвечают за регулирующее влияние нервной системы на рост и развитие органов и тканей путем воздействия на обмен веществ. В случае с этой методикой восстановления есть одно но-юным спортсменам электросон не показан, так как он ведет к нарушению естественного сна [3].

Психомышечная тренировка (ПМТ) – разновидность широко распространенной аутогенной тренировки, которая является активным методом психотерапии. Она является одним из самых эффективных средств восстановления. Слова, мысли условно-рефлекторным путем оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Среди методов, которые позволяют защитить психику спортсмена-прикладника от вредных воздействий и настроить ее на преодоление «предсоревновательного мандража» либо других соревновательных трудностей, стрессовых состояний, на первом месте стоит психическая саморегуляция.

Основные критерии ПМТ:

умение максимально расслаблять мышцы;
умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
умение влиять на себя нужными мыслями.

К физиологическим механизмам, помогающим расслаблению, относятся:

- дыхание, а именно фаза выдоха;
- закрывание глаз;
- «покой» после максимального изометрического сокращения.

Про ПМТ так же можно сказать простыми словами. На мой взгляд, главный принцип этого метода восстановления -это умение представить у себя в воображении ясную картину положительного состояния своего здоровья, картину успешного преодоления спортивных трудностей. Нужно уметь представить в воображении как ты четко выполняешь все те элементы, которые отработывал на тренировке. Ведь навряд ли кто-то сможет обновить свои

рекорды думая о неудаче. Так же и с восстановлением организма, не нужно постоянно думать о том, что мышцы не развиваются после очередной тренировки, не нужно думать, что травма будет заживать слишком долго [2].

Хоть и выше всего перечисленного я написал о том, что попытаюсь рассказать о нестандартных методах восстановления спортсменов пожарно-прикладного спорта. Но не затронуть всем известные методы восстановления просто нельзя. Спортсмены, занимающиеся пожарно-прикладным спортом, проводят на тренировках больше времени чем спортсмены, которые занимаются спортом, не связанным с какой-либо профессией. Спортсменам-прикладникам кроме физических качеств, необходимо каждую тренировку совершенствовать свое техническое мастерство. Исходя из этого, больше времени на тренировке-больше времени на восстановление. И конечно не каждый спортсмен, когда ему необходимо восстановиться после тяжелого тренировочного плана, будет применять озонотерапию, электросон или психомышечную тренировку. Привычная всем, и простая сауна просто незаменима, не говоря уже о контрастном душе.

Несмотря на то, что привычные всем спортсменам-прикладникам средства восстановления куда проще применить в повседневном тренировочном процессе, я думаю, что я перечислил три способа восстановления, о которых многие не знали. И возможно испробовав один из перечисленных способов, спортсмен-прикладник включит его в свой тренировочный план.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции «Озон в биологии и медицине», Нижний Новгород, 2005 г. – 250 с.
2. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности
3. Физиологический анализ релаксирующего действия электросна тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 14.00.17, кандидат биологических наук Сентябрьев, Николай Николаевич.

КОЛЛЕКТИВНЫЕ ВИДЫ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА

Зырянов В.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Профессия спасателя всегда занимала и по-прежнему занимает важное значение в жизнедеятельности людей. Как бы далеко не шагнул научно-технический прогресс, как бы люди не старались придерживаться правил безопасности, избежать несчастных случаев и снизить их количество до нуля не является возможным. Поэтому никогда не исчезнет потребность в людях, которые обладают необходимым багажом знаний, навыков и умений по тушению пожаров, ликвидации чрезвычайных ситуаций различного характера.

Работник органов и подразделений МЧС обязательно должен обладать такими личными качествами, как мужество, храбрость, решительность, умение быстро принимать решения в условиях дефицита времени, правильно расставлять приоритеты. Важным направлением в системе подготовки специалистов подразделений МЧС занимают занятия пожарно-спасательным спортом, направленные на развитие и совершенствование профессионально значимых физических качеств.

Пожарно-спасательный спорт – это спорт, способствующий целенаправленному формированию профессионально важных физических качеств, необходимых спасателям для успешного решения поставленных задач.

Занятия пожарно-спасательным спортом развивают физические и психологические качества спасателя, а также подготавливают его к вступлению во взрослую жизнь.

Пожарно-спасательный спорт включает 4 дисциплины:

1. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;
2. Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го, 3-го или 4-го этажа (в зависимости от возраста спортсмена) учебной башни;
3. Пожарную эстафету 4x100 метров;
4. Боевое развертывание.

Представленные дисциплины включают в себя технические элементы и двигательные действия, моделируемые действия спасателей в условиях ликвидации реальных чрезвычайных ситуаций.

С точки зрения научных исследований, особый интерес представляют коллективные виды пожарно-спасательного спорта: «Пожарная эстафета 4x100 метров» и «Боевое развертывание от мотопомпы».

Выполнение данных видов характеризуется индивидуальными особенностями спасателя и слаженностью действий всей команды, и как соревновательные виды, вызывает повышенный интерес с точки зрения зрелищности.

Современная пожарная эстафета включает 4 этапа по 100 метров каждый. Спортсмены с эстафетой (пожарный ствол) в руках проходят четыре этапа. На первом этапе спортсмен поднимается на крышу домика при помощи лестницы-палки, на втором этапе преодолевает забор, высотой 2 метра. На третьем этапе, подхватив рукава и пробежав по буму, спортсмен присоединяет рукава к разветвлению, прокладывает рукавную линию. Финальный четвертый этап оканчивается зрелищным действием – участник огнетушителем тушит горящую в противне жидкость.

На сегодняшний день рекорд в данном виде соревновательной программы принадлежит сборной команде Республики Беларусь, установленный на IV Чемпионате Мира по пожарно-спасательному спорту в 2008 году (г. София, Болгария) и составляет 53,52 секунд,

Соревнования по боевому развертыванию проводятся с использованием мотопомпы с системой запуска двигателя электростартером и автоматической вакуумной системой насоса. В соответствии с требованиями правил, команда в количестве семи человек прокладывает магистральную рукавную линию и струей воды «поражает» мишени. Мишень считается «пораженной» после

заполнения емкости десятью литрами воды через отверстие в центре мишени. В момент заполнения емкости указанным количеством воды срабатывает сигнальное устройство.

Проведение соревнований в дисциплине «Пожарная эстафета 4х100 метров» проводится на спортивных стадионах с длинной беговой дорожки не менее 400 метров. Дисциплина «Боевое развертывание от мотопомпы» требует наличия площадки размерами не менее чем 100 х 15 метров. Стоит отметить, что данные дисциплины проводятся только на открытом воздухе в летний период времени.

В настоящее время современные закрытые спортивные комплексы, находящиеся на балансе органов и подразделений по чрезвычайным Республикой Беларусь, а также во многих странах, в которых активно развивается пожарно-спасательный спорт, имеют возможность проводить подготовку и соревнования коллективных видов пожарно-спасательного спорта.

В закрытых помещениях коллективные дисциплины пожарно-спасательного спорта были впервые апробированы спортсменами Университета гражданской защиты МЧС Беларуси в 2020 году, после включения в программу соревнований «Новые имена».

Условия выполнения данной дисциплины в закрытых помещениях практически ничем не отличается от пожарной эстафеты, которая проводится в летний период времени за исключением (рисунок 1):

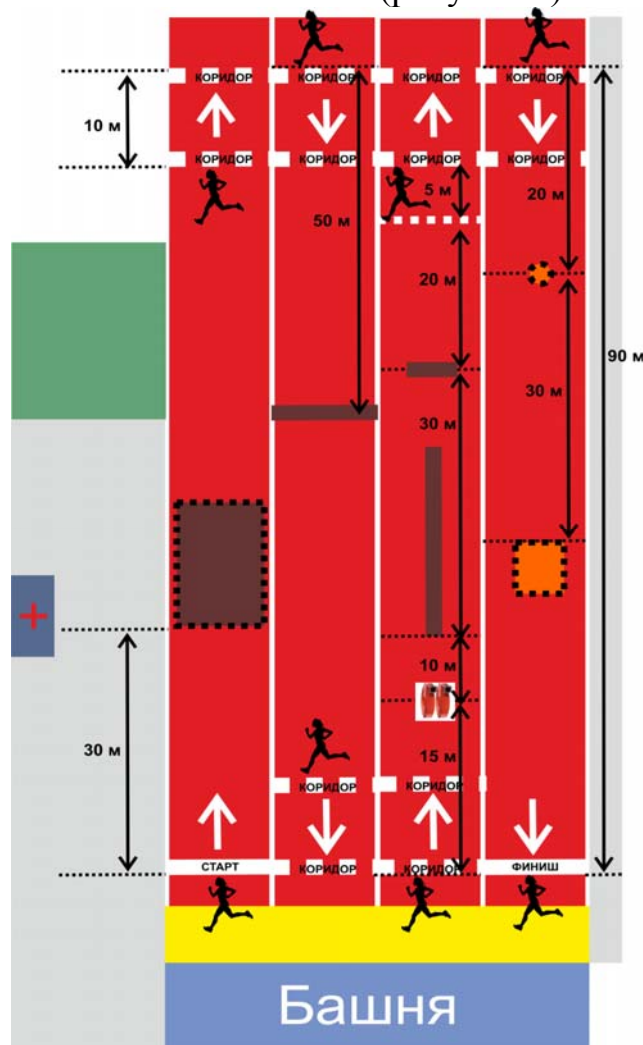


Рисунок 1 Схема дисциплины «Пожарная эстафета 4х100 метров в помещениях»

– передача эстафеты осуществляется не па ходу движения, а напротив друг другу;

– спортсмен четвертого этапа не осуществляет тушение горячей жидкости, а переносит и устанавливает огнетушитель в определенное место.

В результате анализа мнений тренеров, ведущих спортсменов и специалистов в области развития пожарно-спасательного спорта, нами был разработан порядок и условия выполнения спортивной дисциплины по боевому разворачиванию в помещениях (рисунок 2).

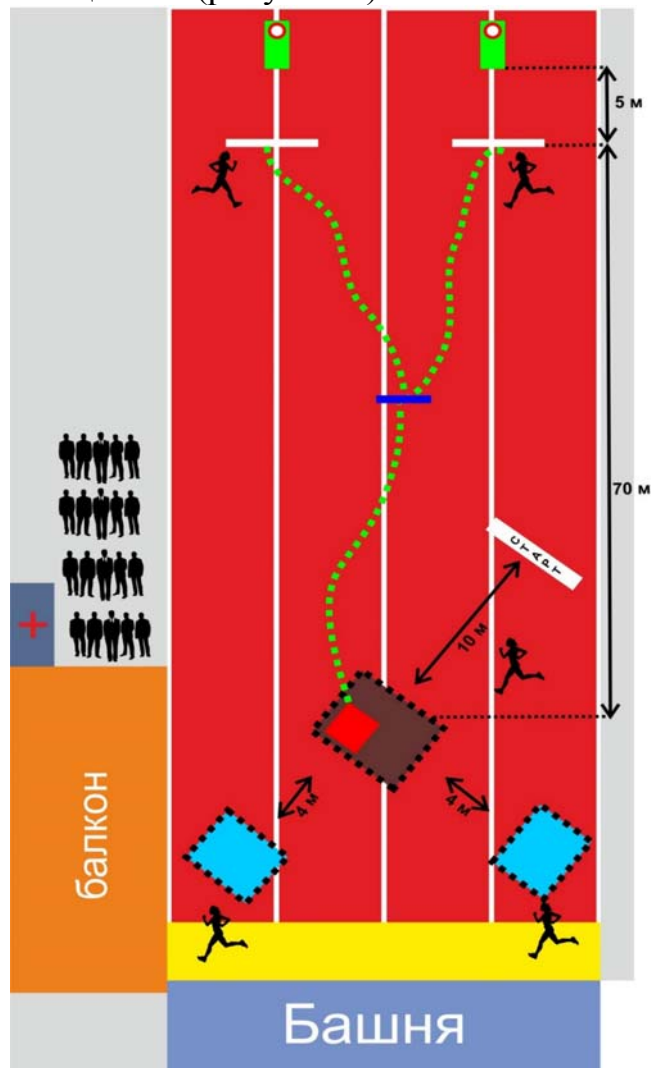


Рисунок 2. Схема дисциплины «Боевое разворачивание от мотопомпы в помещениях»

Спортсмены в соответствующем составе и экипировке по команде стартера: «На старт!», «Внимание!» принимают стартовое положение перед линией старта и после сигнала к началу выполнения (выстрела) начинают бег по дистанции. Команда выполняет старт с одного направления. После старта спортсмены пробегают расстояние до щита, выполняют необходимые действия с пожарно-техническим снаряжением (соединяют между собой и к мотопомпе напорные и всасывающие рукавные линии), опускают сетку в емкость с водой и осуществляется забор воды из бака №1 (забор воды осуществляется любым способом), вентиль выкидного патрубка мотопомпы, который находится по направлению к мишеням закрыт. Противоположный вентиль выкидного

патрубка открыт и к нему подсоединена рукавная линия, которая соединена с баком №2, в который после забора воды из бака №1 перекачивается вода. Бак №2 заполняется до определенной отметки, после чего судья поднимает белый флаг, что и является сигналом для включения мишеней. Спортсмены прокладывают магистральную и рабочие рукавные линии по направлению к мишеням. Ствольщики выходят на позицию и направляют лазер-ствол в мишень фотоприемника, чем ближе спортсмен удерживает лазерную точку к центру фотоприемника, тем быстрее будет осуществлена сработка мишеней. Сигналом для сработки мишеней являются светодиодные лампы, переходящие из зеленого в красный цвет и сигнальный маяк, закрепленный на стойке мишени. Мишень представляет собой квадрат в размере 500 x 500 мм со светодиодными лампами зеленого и красного цвета под защитным стеклом матового цвета, в центре имеется фотоприемник – круг черного цвета размером в диаметре 150 мм, мишень закреплена на стандартных стойках для выполнения упражнения «Боевое развертывание от мотопомпы».

Дисциплина считается выполненной, когда сработала сигнальная лампочка маяка, вода в баке №2 заполнена до определенной отметки, все рукавные линии соединены (рисунок 2).

Вывод:

Включение в тренировочные занятия отработки коллективных дисциплин в подготовительный период позволяет наработать схемы в боевом развертывании, и отработать элементы в пожарной эстафете, и что не маловажно подобрать спортсменов по их антропометрическим данным, совместимости, а также психологической устойчивости при подготовке к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту : Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 22.08.2017 г., № 405. – Минск, 2018. – 107 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЩАЮХСЯ ПЕРВОГО КУРСА УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА

Зубович В.А., Бобылев А.С.

*Гомельский филиал Университета гражданской защиты МЧС Беларуси,
г. Гомель*

Цель нашего исследования – разработать систему подготовки курсантов Университета гражданской защиты МЧС в области пожарно-спасательного спорта.

Объект исследования – обучающиеся 1-го курса инженерного факультета Гомельского филиала Университета гражданской защиты МЧС Беларуси.

Основные задачи:

1. Разработать систему индивидуальной подготовки;
2. Опробовать данную систему на практике.

Для достижения цели использовались следующие методы исследования:

1. Изучение научной литературы по данной тематике;
2. Наблюдение в ходе физической подготовки;
3. Статическая обработка полученных результатов

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Анализируя литературные данные по проблеме использования средств и методов физической подготовки можно отметить, что вспомогательными средствами, обеспечивающими их высокий уровень, служат упражнения на тренажерах и других технических приспособлениях, где отрабатываются профессиональные умения и навыки как в облегченных, так и в утяжеленных условиях [1].

Исследования проводились в три этапа: изучение личных качеств физической подготовки нескольких курсантов, отобранных относительно их уровня физической подготовки; на втором этапе проводилась разработка индивидуальной программы развития физических качеств для каждого участника исследований; третий, он же и заключительный, этап, анализ всей статистики и подведение итогов.

Практическая значимость: способ опробованный нами позволяет каждому спортсмену совершенствовать свои физические качества и повышать спортивные результаты с учетом «слабых» сторон подготовки без лишних затрат времени и сил, успешно сдавать нормативы, повышать спортивное и профессиональное мастерство.

Тренировки для спортсменов пожарно-спасательного спорта проводились три раза в неделю по следующему тренировочному плану: разминка, основная часть тренировки, включающая персональную подготовку, заминка. Разминка включала суставную гимнастику и аэробные упражнения, направленные на разогрев мышц и подготовку организма к предстоящей работе.

Для улучшения результатов в скорости бега по лестнице в индивидуальной подготовке были использованы следующие упражнения: прыжок в длину, бег с низкого старта с созданием сопротивления за счет партнера, различные упражнения на пресс (допускается любое с задействованием мышц брюшного пресса), подъем на носки со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, бег с низкого старта по команде на 30 м с финишированием.

Для улучшения результатов в выбросе лестницы в окно вышерасположенного этажа были использованы следующие упражнения: одновременный подъем ног и туловища, сидя на скамье или полу, тяга штанги к поясу в наклоне, толчок штанги стоя от груди вверх, подтягивания обратным хватом на турнике, армейский жим стоя, подъем ног перед собой на брусках.

Для улучшения результатов в скорости финиша в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице в окна этажей учебной башни» были использованы

следующие упражнения: попеременный подъем на пятки и на носки со штангой; выпады со штангой на плечах.

Применялся метод круговой тренировки. Упражнения выполнялись сериями по 8-10 повторений. Отдых между подходами составлял 1-2 мин. В среднем выполнялось по 4-5 подходов.

При последующих тренировках кол-во повторений, вес и упражнения корректировались в зависимости от показанных результатов при контрольных замерах.

Персональная часть тренировки позволяла сделать акцент на развитии тех групп мышц, которые позволят максимально улучшить результат. Так же индивидуальная часть тренировки помогала совершенствовать технику и минимизировать кол-во ошибок во время подъема по штурмовой лестнице, тем самым повысить спортивные результаты.

В заключении своей работы я хочу сказать, что данный метод подготовки позволяет значительно повысить скорость подготовки обучающихся по сравнению с теми, кто занимался исключительно в основной группе. Следует подчеркнуть, что подбор упражнений чаще всего проводится опытным путем по принципу их соответствия особенностям профессиональных умений и качеств [2].

Пожарно-спасательный спорт — не просто состязания, помимо спортивного азарта он несет большую смысловую нагрузку: учит пониманию добра и тому, как правильно действовать в чрезвычайных ситуациях ради спасения жизней.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Павлюкова, Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Н.А.Павлюкова // Физическая культура и спорт: межвуз. сб. науч. трудов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2009. – Вып. 13. – С. 220-235.
2. Каранкевич, А.И. Формирование профессионально важных качеств курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Каранкевич; Белорусский гос. ун-т. физической культуры. – Минск, 2019. – 28 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

Илюшин Д.В., Гаврошко В.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Введение. Спортивная тренировка – это процесс овладения спортивным мастерством, а также его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как повторяющийся, многолетний процесс обучения, воспитания как с физической стороны, так и с эмоциональной. Повышение и воспитание

функциональных возможностей организма, двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит благодаря оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. Это является базой для приобретения физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. В процессе усердной тренировки спортсмен достигает такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется.

Спортивная подготовка и уровень мастерства складываются из некоторых компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической составляющих. Данные элементы взаимосвязаны между собой и влияют на уровень развития друг друга. Умение тренера или тренерского коллектива заключается в том, чтобы дать наиболее точную оценку способности ученика, а также найти способы и методику их развития

Основная часть. Подготовка любого спортсмена начинается из совершенствования его основных качеств: физических и волевых.

В задачу совершенствования физических качеств входят:

1. Развитие специальной выносливости;
2. Совершенствование «взрывных действий»;
3. Развитие скоростно-силовых качеств реакции на действия противника;
4. Совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений.

В спортивной деятельности эти качества связаны между собой и влияют друг на друга. Однако одно из качеств, допустим выносливость, может проявляться лучше, а, например, координация может быть развита меньше и т.д. Задача тренера – найти способы развития отдельных сильных и, а также, слабых физических качеств ученика. Для этого выполняются упражнения как общеразвивающего характера, так и специальные, индивидуальные и коллективные. Необходимо помнить, что при образовании спортивного мастерства важную составляющую формирует психологическая подготовка.

Волевая подготовка проявляется не только во время соревнований, так и при выполнении упражнений, связанных с деятельностью спортсмена, соблюдении режима тренировки, режима питания. Тренировочные нагрузки (как по объему, так и по интенсивности) требуют волевых напряжений. В период подготовки, к соревнованиям у большинства спортсменов увеличивается нервное напряжение: ответственность за результат, ожидание сильных противников и др. В этих случаях необходимы высокие волевые качества, для того чтобы контролировать эмоции. Волевые качества укрепляются уверенностью спортсмена в успехе, правильным регулированием нагрузок, подбором упражнений, объективной самооценкой, оптимальным сочетанием тренировки и отдыха, созданием условий для проявления положительных эмоций.

Профессионализм тренера заключается в том, чтобы найти связи между отдельными частями мастерства ученика, определить, в какой мере технический фактор влияет на развитие тактического уровня — на волевые качества. Поэтому наиболее эффективно проходит совершенствование спортивного мастерства

на учебно-тренировочных сборах, где работает коллектив опытных тренеров, много спортсменов высокого класса и с разной техникой, созданы благоприятные условия для реализации планов тренировки.

Заключение. Спортсмены различного уровня сталкиваются с проблемами, связанными с нехваткой волевых и физических качеств. Однако каждый спортсмен сам решает для себя, что ему делать с данными трудностями: оставить их в своей жизни и отказаться от борьбы либо преодолеть эти трудности и, оставив их позади стать на голову выше прежнего себя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. –191 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб., М.: 2004. – 160 с.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Каролик З.С., Федькович В.А.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В педагогической практике имеется определенный опыт использования физических упражнений для оптимизации межличностного общения и профессионального взаимодействия спортсменов.

К числу наиболее эффективных средств, способствующих оптимизации межличностных связей спортсменов, укреплению взаимопонимания и сотрудничества на начальном этапе их пребывания в коллективе, относятся средства совместной физкультурно-спортивной деятельности. Общение в данной сфере выступает как необходимый и существенный фактор, опосредующий не только двигательную активность, но и функцию обмена информацией и эмоциями в коллективе. Благодаря такому взаимодействию достигается понимание и развивается сотрудничество в коллективе.

Положительно оценивая воспитательную роль физической культуры и спорта, следует, однако, проанализировать и некоторые специфические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Речь идет об изучении форм физической культуры, а также видов спорта с точки зрения их влияния на формирование личностных качеств спортсменов и совершенствование межличностного взаимодействия в коллективах.

В качестве ведущей формы физической культуры, в большой степени влияющей на развитие межличностного взаимодействия и общения, 56 % опрошенных выделяют занятия в спортивных секциях. 41 % опрошенных основной формой физической культуры, наиболее успешно решающей

названные воспитательные задачи, считают учебные занятия. И только 5 % предпочли утреннюю физическую зарядку.

При ответе на вопрос: «Какие формы физической культуры в большей степени способствуют совершенствованию межличностного взаимодействия и общения?» специалисты по физической культуре отдали предпочтение спортивной работе (52 % ответов), учебным занятиям (35 %), самостоятельным занятиям (7 %), утренней физической зарядке (6 %).

В настоящее время в науке используется прием, основанный на сравнении изучаемых объектов по одному или нескольким наиболее существенным признакам, а затем объединение их в определенное число классов или групп. Такая систематика позволяет вскрывать внутренние связи между объектами и закономерности их развития, служит платформой для обобщающих выводов, обоснованных прогнозов и практических рекомендаций.

Исследования ученых позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в спортивных коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший – представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств. Аналогичная зависимость наблюдается учеными при анализе динамики социометрических показателей, характеризующих положение личности в группе, потребность в общении и психологическую совместимость школьников различных спортивных специализаций.

Эффективным средством социально-личностного управления, способствующим оптимизации межличностных взаимоотношений спортсменов, является совместная физкультурно-спортивная деятельность членов коллектива. Физкультурно-спортивная деятельность, отличающаяся высоким уровнем межличностного взаимодействия, при одинаковом уровне педагогического управления создает более благоприятные условия для приобретения спортсменами необходимого психолого-педагогического опыта, используемого при формировании коллективного взаимодействия.

Межличностное взаимодействие и общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, прежде всего, конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, реализация социально-педагогического потенциала которых происходит во всех основных видах взаимодействия.

Необходимый эффект в профилактике групповой напряженности оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера коллектива. Это обусловлено тем, что одобрение и поддержка лидера выступают не только как средство регуляции поведения, но и как стимул, повышающий волевою активность, мобилизующий их на максимальное проявление своих возможностей и в известной мере компенсирующий недостаточность

спортивного мастерства, пробелы в развитии волевых качеств. Ведущим мотивом в регуляции поведения спортсменов в условиях значимой спортивно-коллективной деятельности является общая цель – стремление к победе. На фоне такой перестройки мотивов у спортсменов часто происходят поразительные сдвиги в структуре установки. Благодаря этому они не затрачивают усилий на подавление вспышек и отрицательных эмоций, поскольку ориентируются на позитивные действия, помощь партнерам и их поддержку независимо от своей личной симпатии или антипатии к ним.

Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогического воздействия средств физической культуры на воспитание внутриколлективной согласованности и межличностного общения спортсменов свидетельствует о ее высокой эффективности. При этом важно отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия спортсменов, но и более эффективно решает задачи повышения индивидуального уровня их физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология учеб. пособие / В.С. Мухина. – М. : Академия, 1999. – 364 с.
3. Мудрик, А.В. Социальная педагогика : учеб. пособие / А.В. Мудрик. – М. : Академия, 2003. – 280 с.
4. Приступов, О.Л. Внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс : учеб. пособие / О.Л. Приступов. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 102 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА

Качурин А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Многолетнюю подготовку от начинающего спортсмена до чемпиона целесообразно рассматривать как многолетний круглогодичный единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям и как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Процесс многолетних тренировочных занятий по пожарному спорту включает в себя множество переменных этапов обучения: рациональной техники, повышения функциональных возможностей, достижения физического совершенствования, укрепления здоровья. Разумеется, в процессе занятий задачи и методы

претерпевают значительные изменения. Поэтому выбор рационального метода проведения тренировочных занятий очень важен для роста физической подготовки спортсмена.

Качество подготовки спортсмена в пожарном спорте зависит от правильного построения тренировочного процесса. Тренировочный процесс – это развитие физических качеств, обучение спортивной техники, тактике, воспитание моральных и волевых качеств. Каждое занятие (тренировка) состоит из трех связанных между собой частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части занятия разогреть и поднять работоспособность организма спортсменов для выполнения предстоящей специфической тренировочной работы. От наличия разминки или ее отсутствия в тренировочном процессе зависят эффективность занятий и его результат. Продолжительность разминки в подготовительной части тренировки составляет 30-40 минут в зависимости от поставленных задач в основной части тренировочного занятия. Стоит учесть, что в жаркие погодные условия разминочное время не стоит значительно сокращать, так как солнечное тепло не заменит физические упражнения, которые являются составной частью подготовки мышечной системы к основной работе. Также в пожарно-спасательном спорте в разминку включают специальные упражнения, которые подготавливают спортсмена к совершенствованию техники различных элементов и развитию физических качеств.

В подготовительную часть, как правило, включают ходьбу и бег в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения, ускорения.

Основная часть занятий ставит задачи повышения всесторонней и специальной подготовленности, совершенствования техники и тактики выполнения упражнений. Важно учесть то, что обучение и совершенствование элементов техники должно проходить на свежий организм, только после этого можно начинать развитие и совершенствование физических качеств.

Основная часть составляет от 60 до 80% времени тренировочных занятий и обусловлена физической подготовленностью спортсменов. Важно помнить, что спортсмен должен быть развит не только физически и подготовлен тактически, но и не забывать про психологическую подготовку перед соревновательным периодом.

Не рекомендуется на одном занятии разучивать несколько новых приемов, таких, например, как тушение горячей жидкости в противне на четвертом этапе пожарной эстафеты, переноска рукавов и смыкание головок в движении и т.п.

В заключительной части занятия рационально использовать упражнения, которые постепенно снизят физическую нагрузку и приведут организм в спокойное состояние. Упражнениями, успокаивающими организм, могут быть спокойный бег с переходом в ходьбу, упражнения на растягивания мышц (обратить внимание на переднюю и заднюю поверхность бедра). После каждого упражнения на растягивание мышц необходимо встряхнуть мышцы, выполнив семенящий бег.

Для достижения высоких спортивных результатов в пожарно-спасательном спорте необходимо применять большие тренировочные нагрузки. Повышается нагрузка за счет увеличения продолжительности и плотности занятий, количества повторений упражнений их интенсивности, сокращения интервалов отдыха.

Следует сделать вывод, что основными задачами методики подготовки спортсменов в пожарно-спасательном спорте являются:

- повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья;
- развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- совершенствование технического мастерства;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 274 с.
2. Григоренко, Д.Н. Современный пожарно-спасательный-спорт: Пособие ГИИ МЧС РБ. Гомель, 2006. – 63 с.
3. Лазарев, Л.А. Методические основы тренировки в пожарно-спасательном спорта. // Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. – 2006. – №2(4). – С.47-49.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Кондакова Я.А., Автухович В.М., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Физическая активность – один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Ее можно назвать одним из важнейших стратегических ресурсов для повседневной деятельности здорового человека.

Стоит отметить, что из-за учебного процесса курсанты и студенты значительную часть времени находятся на учебных занятиях в статическом положении, то есть сидя. Для того, чтобы развитие личности обучающего было гармоничным, необходимы физическая и достаточная двигательная активность. В силу высокой учебной нагрузки большинство обучающихся испытывают дефицит времени, а также недостаток двигательной активности, обусловленные неблагоприятными последствиями как для психолого-эмоционального, так и для физического состояния обучающихся.

Физическая активность имеет значительное влияние на успеваемость обучающихся, а также на их здоровье. Малоподвижное положение за рабочим (учебным) местом плохо сказывается на функционировании многих систем

организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной. Например, при длительном сидении, у человека дыхание становится менее глубоким, вследствие чего обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, а это ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга. У обучающихся снижается внимание, время реакции мыслительных операций увеличивается, ослабляется память, нарушается координация движений [1]. Можно заметить, что успеваемость обучающихся при таких условиях будет низкой.

Каким же образом занятия спортом, физическими нагрузками влияют на здоровье и успеваемость обучающихся? Непрерывное совершенствование органов и систем человека будет происходить при систематических занятиях физической подготовкой и спортом. Физическая активность оказывает положительное влияние на здоровье, улучшает качество жизни. Даже тридцать минут в день физической активности открывает доступ к следующим преимуществам: укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов [2]. В этом и заключается положительное влияние спорта и физической культуры на здоровье обучающихся.

Вряд ли можно ожидать хорошего физического состояния, если мышцы человека, которые составляют от 40 до 60 % массы тела не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью. Гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы происходит под влиянием мышечной деятельности. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления [1].

Стоит отметить, что физическая активность не дает развиваться заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается выброс крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровотоке включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение [1].

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате физических нагрузок увеличивается объем легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, то есть служит профилактикой возможных заболеваний [1].

В Университете гражданской защиты МЧС Беларуси реализуется политика, направленная на активное занятие физической культурной и спортом. Все курсанты и студенты факультета предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, а также факультета техноферной безопасности ведут здоровый образ жизни, занимаются закаливанием, обязательно проводят утреннюю физическую зарядку. Одним из важнейших пунктов плана выходного дня в университете является проведение

спортивно-массовых мероприятий, участие в которых принимают все обучающиеся университета.

Кафедрами физической подготовки и спорта и пожарной аварийно-спасательной подготовки проводятся занятия в соответствии с расписанием по дисциплинам «Физическая подготовка», «Пожарно-спасательный спорт», «Пожарная аварийно-спасательная подготовка», «Работа с пожарно-техническим вооружением», «Промышленный альпинизм» и др. в рамках которых, профессорско-преподавательским составом кафедры обеспечивается не только поддержание высокого уровня подготовки обучающихся, но и получение новых знаний и отработка новых практических навыков, которые обучающимся помогут в дальнейшей профессиональной деятельности.

Также профессорско-преподавательским составом данных кафедр организован непрерывный, качественный и эффективный процесс привлечения курсантов и студентов к активному занятию в спортивных секциях и участию в соревнованиях различного уровня, в том числе международного, где обучающиеся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси неоднократно становились призерами и победителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. / И.И. Брехман, Изд. – 2 доп.: – М., «Физкультура и спорт», 1990. – 214 с.
2. Исаев, А. Если хочешь быть здоров. / А. Исаева. – М., Физкультура и спорт. 1998. – 194 с.

ЗНАЧЕНИЕ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Контява Е.Д., Валияров Э.Г., Демьянов В.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В последнее время особое внимание спортсменов и преподавателей физической культуры привлекают вопросы психологии спорта, в частности, вопросы психологической подготовки спортсменов. В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях. Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы.

Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка, в которой особое место занимает морально-волевая. Волевая подготовка является одним из важнейших моментов в занятиях спортом и физической культурой. Особое значение в процессе занятий спортом, нужно уделять развитию волевых качеств спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Касательно спортсменов основной задачей волевой подготовки являются развитие и совершенствование волевых качеств личности спортсмена.

Основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Воспитание и развитие способности к волевым качествам всегда проходит на основе некоторых общих закономерностей (по В.В.Медведеву, 1988):

1. Соблюдая принцип постепенности, начинают подготовку с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Это способствует формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако воспитательное значение имеют только существенные трудности.

2. Необходимо создавать у спортсмена установку на обязательное выполнение поставленной задачи. Создавать уверенность в том, что предлагаемое трудное задание выполнимо.

3. Создавать условие для проявления каждым спортсменом энергичных волевых напряжений, вплоть до запредельных.

4. Обязательно развивать способность к продолжительным волевым усилиям, в том числе при монотонной деятельности, применяя упражнения на выносливость.

5. Следует постоянно добиваться результативности упражнений на волевые усилия и обеспечивать осознание спортсменом его действий. Усилия воли, затрачиваемые в пустую (без оценки) разрушают способность к волевым усилиям.

6. Воля воспитывается не только в процессе занятий спортом, поэтому следует применить сопряженные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и социальной ответственности.

В процессе волевой подготовки методика преодоления объективных и субъективных трудностей различна.

Преодоление объективных трудностей возможно лишь на базе должной и соответствующей данному виду спорта физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Побуждения спортсмена к неподготовленным физическим, техническим, тактическим и психологическим волевым усилиям может вообще разрушить способность к волевым проявлениям.

Методика преодоления субъективных трудностей носит более сложный характер и опирается на индивидуально-психологические особенности спортсмена.

Здесь большое значение имеют методики разъяснения, убеждения, воздействия примером, внушение, самовнушение, моделирование условий

соревновательной борьбы, накопление соревновательного опыта, обучение примерам психорегуляции и саморегуляции психологических состояний, рефлексии и другие средства и методы, способствующие воспитанию и развитию волевых качеств.

В результате всего выше перечисленного можно сделать вывод что при воспитании воли у спортсменов тренеру необходимо учитывать основными волевые качества, а именно: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность. Стоит учитывать, что воля воспитывается не только в процессе занятий спортом, поэтому следует применить сопряженные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и социальной ответственности. В процессе волевой подготовки используются методики преодоления объективных и субъективных трудностей, сущность которых описана выше.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ МЧС

Косик Д.Н., Юнцевич А.А., Зырянов В.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Физическая подготовка – это комплекс мероприятий, служащих для физического совершенствования военнослужащих в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач и требований, обусловленных военной службой.

Во время ликвидации ЧС и тушения пожаров от спасателей требуется колоссальная отдача и развитые физические навыки. Именно поэтому огромная роль в системе МЧС отводится занятию спортом.

Ни для кого не секрет, что благодаря физической нагрузке формируется силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, склонность к риску, воспитывается смелость, решительность, находчивость, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении задач по предназначению.

Только благодаря практическим навыкам получают настоящие специалисты со специальным образованием.

Руководство Университета гражданской защиты МЧС Беларуси уделяет внимание развитию спортивной базы. Так, в университете имеются зал игровых видов спорта, два тренажерных зала, теннисный корт, площадка для проведения боевого развертывания по пожарно-спасательному спорту, крытый манеж, две учебные башни для проведения соревнований и тренировочных занятий по пожарно-спасательному спорту, аудитория для проведения занятий и консультаций по аварийно-спасательной подготовке и ряд других спортивно-плоскостных сооружений. Поэтому, тренируясь на спортивной базе университета, спортсмены неоднократно становились победителями чемпионата мира по пожарно-спасательному спорту. Сборная Республики Беларусь по ПСС полностью состоит из выпускников вуза МЧС разных лет. Отличные результаты свидетельствуют о высококлассной подготовке специалистов в своей области и о профессионализме преподавателей. Спортивно-массовая работа составляет примерно 80% от свободного времени курсантов.

В Университете гражданской защиты МЧС Беларуси обучающимся предоставляется возможность заниматься любимым видом спорта. Каждый преподаватель кафедр отвечает за учебно-тренировочную группу, в области которой является специалистом.

На кафедрах действуют 17 секций по различным направлениям. Самые популярные – многоборье спасателей и пожарно-спасательный спорт. Занятия проходят в свободное от учебы время.

К каждому – индивидуальный подход. Обучающиеся университета МЧС знают, что если им необходима помощь, то преподаватели, не задумываясь, останутся во внеурочное время помогут и подскажут. Для будущих спасателей же преподаватель является еще и товарищем, который разделяет интересы, переживает на соревнованиях, помогает в трудных ситуациях.

Для спасателей физическая подготовка – это неотъемлемая часть жизни, которая играет огромную роль в тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ. От физической развитости и выносливости спасателя зависит скорость выполнения поставленных задач по тушению пожаров, ликвидации чрезвычайных ситуаций и спасения человеческой жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Интернет-энциклопедия Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. – Дата доступа: 12.11.2020.
2. Университет гражданской защиты МЧС Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ucsp.by/>. – Дата доступа: 12.11.2020.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Коростик Д.А., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В наше время традиционная система физической подготовки общего профиля обучающихся учреждений образования не оказывает максимального эффекта на здоровье и физическую функциональность обучающихся.

Чтобы повысить ее эффективность необходимо применять и разрабатывать инновационные методы ее преподавания и применения, основанные на практических и научных данных.

Метод систематичности. Данный метод заключается в постоянном и равномерном распределении по учебным дням занятий физической подготовки для постоянного и непрерывного процесса совершенствования обучающихся в данном направлении, т.к. ни один навык не может быть развит без систематического и постоянного улучшения.

Метод дифференцированности. Основан на разграничении комплексов упражнений занятий физической подготовки по видам (например, комплекс, основанный на занятии силовыми упражнениями, и т.д.) и создании соответственных учебных групп по физической подготовке, которые будут заниматься преимущественно по ним, позволяя обучающимся выбирать вид занятий, который соответствует их пожеланиям.

Метод направленности. Суть данного метода сопряжена с методом дифференцированности: подборка контрольных нормативов для каждого направления одного из комплексов, для сдачи которых потребуется повысить имеющийся уровень своей подготовленности, либо сдача которых поможет найти практическое их применение, таким образом представляя собой мотивационный фактор.

Метод когнитивно-психологический. Базисный метод, основанный на убеждении и донесения до обучающегося пользы и действительной необходимости занятий физической подготовкой, от него будут зависеть все результаты занятий. В этом методе могут быть задействованы разнообразные психологические техники воздействия: убеждения, внушения, поощрения, сравнения и др. При внедрении такого метода обязательно учитываются предпочтения обучающихся, в соответствии с которыми ему предлагается учебная группа по физической подготовке.

Подводя итог, можно отметить что современная система физической подготовки имеет огромный потенциал для своего развития, но для того, чтобы его реализовать необходимо обязательное внедрение новейших методов и принципов ее проведения и организации учебных заведений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Макаридин, Д.Н. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Учебно-методический комплекс, Тюмень, 2015. – 27 с.

2. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2017 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. пед. ун-т». 2017. – 525 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫМ СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Кошар А.С., Чумила Е.А.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Руководством МЧС Беларуси в качестве решающего фактора повышения эффективности деятельности подразделений МЧС, обеспечения результативности служебной деятельности определено совершенствование профессиональной подготовки. При этом в качестве приоритетного объекта развития кадрового потенциала МЧС Беларуси выделено профессиональное образование, а основной задачей образовательной политики МЧС Беларуси – достижение современного качества образования, его соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства [1].

Профессиональная деятельность работников МЧС в современных условиях представляет собой процесс решения многообразных, сложных и разноплановых задач, направленных на реализацию государственной политики в сфере предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и гражданской обороны. Важным средством совершенствования этой деятельности является профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП), ее развитие у обучающихся в учебных заведениях МЧС [2].

Достижение высокого уровня развития ППФП обучающихся в учреждениях высшего образования МЧС является существенным условием профессионального и личностного роста, подготовленности выпускников данных учебных заведений как профессионалов, компетентных работников МЧС, способных с гарантированными результатами выполнять возложенные на них обязанности. В последнее десятилетие значительно увеличился набор девушек в учебные заведения силовых структур Республики Беларусь, в том числе и в Университет гражданской защиты МЧС Беларуси (далее – УГЗ МЧС). Процесс подготовки курсантов-девушек мало чем отличается от процесса подготовки юношей, включая учебные занятия, повседневную деятельность, режим труда и отдыха. Особое место в подготовке курсантов-девушек занимает ППФП – составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к будущей трудовой деятельности [3, 4, 5].

В связи с чем актуальным является необходимость анализа структуры ППФП курсантов-девушек и определения научно обоснованных средств и методов, позволяющих ее повысить.

В ходе проведения анализа учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в УГЗ МЧС было определено, что занятиям по профессионально-прикладной физической подготовке уделяется минимальное внимание, что является недопустимым, особенно при подготовке специалистов, занимающихся спасением людей и ликвидацией ЧС, зачастую рискуя собственной жизнью.

Анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации по проблеме повышения эффективности средств и методов физической подготовки курсантов-девушек позволил выявить некоторые положения, которые были учтены в исследовании. Кроме того, были обобщены мнения профессорско-преподавательского состава и специалистов в области физической культуры и спорта о причинах неудовлетворительного решения проблемы прогрессирующего снижения уровня физической подготовленности курсантов-девушек в УГЗ МЧС, а также были намечены методологические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания с акцентом на профессионально-прикладную направленность [1, 4, 7].

Проведенный аналитический обзор состояния проблемы послужил основанием для формулирования гипотезы, определения цели и задач исследования, а также для разработки методики проведения учебных и факультативных занятий по физической подготовке с курсантами-девушками УГЗ МЧС на основе применения специальных упражнений пожарно-спасательного спорта (далее – ПСС), направленных на совершенствование профессионально-прикладных навыков.

Методологическую основу исследования составили дифференцированный, системный и классификационный подходы.

Самыми важными направлениями методики дифференцированного подхода выступили:

- приоритет образовательного аспекта в содержании учебного материала, заключающегося в получении курсантами-девушками необходимых знаний и формировании навыков физического самосовершенствования, а также и формирования на этой основе мотивационно-ценностного отношения к профессиональной деятельности;

- разнообразие средств и организационно-методических форм реализации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-девушек;

- обеспечение отношения доверия и сотрудничества субъектов физического воспитания.

Определение системного подхода включало обязательность изучения и практического использования следующих аспектов:

- системно-комплексного, состоящего в выявлении элементов, составляющих данную систему;

- системно-функционального, предполагающего выявление функций, для выполнения которых созданы и существуют соответствующие системы;

- системно-целевого, означающего необходимость научного определения целей и их взаимной увязки между собой;

- системно-ресурсного, заключающегося в тщательном выявлении ресурсов, требующихся для функционирования системы.

Использование классификационного подхода позволило накопить необходимую информацию об изучаемой проблеме, выявить ее существенные признаки, определить пути и способы решения конкретных задач профессионально-прикладной подготовки. Этот подход имел большое практическое значение, поскольку позволял ориентироваться в многообразии факторов, влияющих на эффективность профессионально-прикладной физической подготовки, наблюдать их единство и специфику.

В ходе наших исследований использовались следующие методы:

1. Изучение, анализ и обобщение литературных источников.

2. Анкетный опрос. Проводился нами с целью получения информации о проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, отношении курсантов-девушек различных курсов к занятиям физической культурой и спортом, влиянии упражнений, входящих в состав ПСС на уровень профессионально-прикладной физической подготовленности. Опрос проводился среди курсантов-девушек 2-4 курсов факультета техносферной безопасности УГЗ МЧС в период с января по март 2020 г. в процессе проведения учебных занятий, самостоятельной подготовки и во внеучебное время. Вопросы, вошедшие в состав анкет, сформулированы и сформированы в процессе предварительных бесед с профессорско-преподавательским составом УГЗ МЧС и специалистами центра организации спортивно-массовой работы МЧС. Участие в опросе приняли 34 курсанта-девушки.

3. Педагогические наблюдения.

Объектом наблюдений являлся процесс физической подготовки курсантов-девушек УГЗ МЧС.

Предметом наблюдений были содержание физической подготовки курсантов-девушек УГЗ МЧС, новизна и традиционность применяемых средств и их эффективность (в том числе удовлетворенность занятиями).

В процессе наблюдений проводилось хронометрирование занятий в целях оценки моторной плотности при применении существующей и предлагаемой методики направленной на повышение уровня ППФП курсантов-девушек УГЗ МЧС. Также проводились наблюдения и сравнительная оценка степени соответствия техники передвижения, уровня физической нагрузки, средств физической и психологической подготовки, а также диагностики специальных упражнений двигательным действиям, выполняемым в ходе выполнения профессиональных задач.

4. Контрольно-педагогические испытания.

В наших исследованиях использовались нормативы, содержащие упражнения профессионально-прикладной направленности для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, которые определены инструкцией «Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь», утвержденной приказом Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 28.02.2018 № 27. Все нормативы, используемые нами в процессе исследований, составили две соответствующие группы, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовку (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Упражнения, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовленность

Упражнения, характеризующие физическую подготовленность				
Направленность физических упражнений	Наименование упражнений	Нормативный показатель		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Бег на 100 м, сек	16,1	16,2	16,3
	Челночный бег 10x10 м, сек	30,0	31,5	32,0
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	215	210	205
Циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Бег на 1000 м, мин сек	4,10	4,15	4,20
Ациклические физические упражнения, повышающие силу и силовую выносливость	Комплексное силовое упражнение, к-во раз за 1 мин	42	41	40
Упражнения, характеризующие профессионально-прикладную подготовленность				
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, сек	9,0	9,4	9,8
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Подъем по штурмовой лестнице во 2-ой этаж учебной башни, сек	11,5	12,0	12,5
Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Преодоление 100-метровой полосы с п/п, сек	24	25	26

5. Антропометрические измерения.

Для оценки уровня физического развития исследуемых обучающихся использовались данные, полученные в ходе антропометрических измерений:

– длина тела (см) определялась при помощи ростомера с точностью измерения 1,0 см;

– масса тела (кг) определялась при помощи весов электронных с точностью измерения 0,1 кг;

– росто-весовой показатель, индекс массы тела – индекс Кетле ($\text{кг}/\text{м}^2$), который определялся как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. $\text{ИМТ} = \text{масса тела} / (\text{рост} \times \text{рост})$;

6. Физиологические измерения.

Для определения функционального состояния организма обучающихся использовались показатели жизненной емкости легких (далее – ЖЕЛ).

Результаты антропометрических и физиологических измерений представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физического развития курсантов-девушек УГЗ МЧС

Исследуемые показатели	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента	Достоверность различий
Длина тела, см	165,40±3,16	165,46±3,91	$P > 0,05$
Масса тела, кг	57,26±3,21	56,11±3,52	$P > 0,05$
Индекс Кетле	20,97±1,49	20,10±1,22	$P > 0,05$
ЖЕЛ, $\text{см}^3 \times 1000$	3,54±0,27	3,72±0,19	$P > 0,05$

Изменение показателей длины тела не зависело от методики, используемой в процессе их подготовки. Изменения носили преимущественно возрастной характер.

Незначительное изменение массы тела курсантов после эксперимента (среднее увеличение массы тела – 0,06 кг) позволяет сделать вывод об отсутствии влияния применяемой методики на данный показатель.

Средние значения индекса Кетле до и после эксперимента изменились незначительно, так как данный показатель зависит от длины и массы тела.

Динамика показателей жизненной емкости легких свидетельствовала, что увеличение показателей было существенным и составило 180 см^3 , что указывает на положительное влияние методики на дыхательную систему.

7. Методы психологической диагностики.

Для проведения психологической диагностики использовались 2 вида опросников: опросник Орлова «Потребность в достижении цели» и опросник Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи».

Опросник Орлова. Методика «Потребность в достижении цели» используется для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения.

Шкала оценки потребности в достижении успеха доказала свою эффективность при подборе кадров, оценке мотивации труда, работе с резервами кадров, сопровождении резерва кадров на выдвижение, диагностике качеств, необходимых руководителю, в психологии спорта и других областях.

Опросник Реана. Опросник является специальным психодиагностическим инструментом, позволяющим раскрыть сущность индивидуальных различий мотивации и активности человека и построить на этом теоретически опосредованном основании типологии. Типология мотивации Реана отличается от собирательных или описательных типологий тем, что не только

упорядочивает отношения индивидуального к типологическому, но и объясняет эти отношения существенными различиями способов взаимодействия внутреннего и внешнего, которые одновременно являются ведущими, глубинными мотивами этого взаимодействия. Эти четыре ведущих мотива, воплощающие собою четыре основные подструктуры внутреннего и внешнего взаимодействия, разворачиваются в соответствующие мотивационные стратегии. Результаты опросника позволяют определить ведущий жизненный мотив личности, прогнозировать его поведение, судить о его карьерных целях, ценностных ориентациях, а также об общей и профессиональной направленности личности. Опросник широко применяется в управлении персоналом, психологическом консультировании, профотборе, профессиональной ориентации, в социальной работе.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Результаты психологической диагностики приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты психологической диагностики до и после эксперимента

Опросник Орлова				
Уровень потребности	до эксперимента		после эксперимента	
	количество, чел.	% от общего числа опрошенных	количество, чел.	% от общего числа опрошенных
Низкий	2	11,1	1	5,7
Ниже среднего	6	33,3	5	27,7
Средний	7	38,8	8	44,4
Выше среднего	2	11,1	3	16,5
Высокий	1	5,7	1	5,7
Опросник Реана				
Мотивация на неудачу (1-7 баллов)	1	5,7	1	5,7

Показатель мотивации	до эксперимента		после эксперимента	
	количество, чел.	% от общего числа опрошенных	количество, чел.	% от общего числа опрошенных
Мотивация на успех (14-20 баллов)	13	71,8	14	77,2
Мотивация ярко не выражена				
8-9 баллов	1	5,7	1	5,7
12-13 баллов	2	11,1	1	5,7
10-11 баллов	1	5,7	1	5,7

По результатам опросников было выявлено, что 72,1 % испытуемых имеют средний и ниже среднего уровень в достижении потребности, а 11,1 % и 16,8 % – низкий и высокий уровень соответственно. Также было установлено, что 71,8 % испытуемых мотивированы на успех, 5,7 % – мотивированы на неудачу, а у 22,5 % мотивация ярко не выражена.

8. Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте приняли участие 18 курсантов-девушек УГЗ МЧС. Посещаемость занятий среди обучающихся до и после эксперимента была примерно одинаковой и составляла от 80 до 95 %. Занятия до эксперимента проводились согласно типовым учебным программам по физической культуре и аварийно-спасательной подготовке. В период проведения эксперимента с курсантами-девушками проводились дополнительные занятия по упражнениям, входящие в состав ПСС. В рамках эксперимента организованного на спортивной базе УГЗ МЧС, были проведены контрольные занятия по упражнениям, определяющим физическую и профессионально-прикладную подготовленность. Параллельно с контрольными занятиями были проведены антропометрические и физиологические измерения (таблица 4).

Таблица 4 – Показатели физической и профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек УГЗ МЧС

Исследуемые показатели	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий
	результат	оценка	результат	оценка	
Физическая подготовленность					
Бег на 100 м, сек	16,53±0,20	5,76±1,95	15,92±0,19	9,65±0,62	P < 0,05
Челночный бег 10x10 м, сек	31,45±0,27	8,47±0,49	29,47±0,17	10±0	P < 0,05
Прыжок в длину с места, см	195,71±7,98	5,71±1,52	209,96±5,14	8,59±0,89	P < 0,05
Бег на 1000 м, мин. с	4,11±0,02	9,18±0,58	4,04±0,03	10±0	P < 0,05
Комплексное силовое упражнение, к-во раз за 1 мин	39,65±0,96	7,65±0,96	47,29±,73	10±0	P < 0,05
Профессионально-прикладная подготовленность					
Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни	9,29±0,21	7,06±1,71	8,95±0,29	8,76±1,59	P < 0,05

Исследуемые показатели	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий
	результат	оценка	результат	оценка	
Подъем по штурмовой лестнице в 2-ой этаж учебной башни, сек	11,77±0,23	8,29±1,13	11,61±0,21	9,06±0,78	P < 0,05
Преодоление 100-метровой полосы с п/п	25,19±0,29	6,35±1,07	24,44±0,28	8,59±0,78	P < 0,05

Результаты формирующего педагогического эксперимента подтвердили предположения об эффективности экспериментальной методики в процессе совершенствования профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек УГЗ МЧС. После эксперимента прослеживается положительная динамика в результатах сдачи контрольных нормативов. Результаты упражнений, характеризующих физическую подготовленность, увеличились в среднем на 7,29 %, а упражнений, характеризующих профессионально-прикладную подготовленность на 8,3 %. Также после эксперимента увеличилось количество курсантов-девушек мотивированных на успех и со средним и высоким уровнем потребности в достижении цели в среднем на 5,4 %. В результате исследования было установлено, что по всем показателям физической и профессионально-прикладной подготовленности курсанты-девушки института после эксперимента показали результаты лучше, чем до эксперимента. Достоверность различий между результатами до эксперимента и результатами после эксперимента была подтверждена в ходе статистической обработки данных формирующего педагогического эксперимента ($P < 0,05$).

Исходя из этого, можно с уверенностью утверждать, что ПСС оказывает положительное влияние на физическое развитие курсантов-девушек.

Представленные исследования проведены при финансовой поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.
2. Динаев, Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.М. Динаев. – Шуя, 2009. – 157 с.
3. Жилкин А.И. Физическое воспитание курсантов в УВАУ ГА: учебно-метод. пособие / А.И. Жилкин, Р.Р. Салимзянов, В.К. Федулов.– Ульяновск: УВАУ ГА, 2005. – 287 с.
4. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. С. 242–243.

5. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: дис... канд. пед наук / С.А. Самсонов. – М., 2005. – 201 с.
6. Антонов, Г.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: учеб. пособие / Г.В. Антонов, Л.В. Ермаков. – Минск. 2003. – С. 45–62.
7. Чумила, Е.А. Физическая культура: учеб. пособие для курсантов и студ. уч.завед МЧС/ Е.А. Чумила, И.Б. Щербинский и др. – Минск. КИИ, 2013. – 286 с.

ЛЕДЯНЫЕ ВАННЫ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Кошар А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Конкуренция в современном пожарно-спасательном спорте увеличивается с каждым годом. Рост объемов и интенсивности тренировочных нагрузок обуславливает поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годового цикла подготовки. В то же время установлено, что при интенсивной спортивной тренировке, а также применении больших по объему специфических физических нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации. Современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения, в зависимости от вида спорта.

Одним из недооцененных в современном пожарно-спасательном спорте методов восстановления является использование ледяных ванн. Ведущие спортсмены в различных видах спорта активно используют данный метод при необходимости быстрого восстановления во время интенсивных физических нагрузок.

Сторонники этой процедуры считают, что погружение тела в очень холодную воду способствует восстановлению и снижению болевых ощущений в мышцах. Как это работает? По аналогии с прикладыванием холода к ушибленному месту. Как известно, при тяжелых тренировках мышцы получают микротравмы. Ледяная вода сужает кровяные сосуды и замедляет метаболизм. Как следствие, это спасает атлета от болей в мышцах, которые

могут длиться пару-тройку дней. В одном из исследований участникам после напряженной пробежки предложили поместить одну ногу в ледяную воду, а другую оставить просто так. В холодной воде припухлость заметно сокращалась, что свидетельствовало об эффективности метода.

В случае использования в процессе восстановления ледяных ванн, следует знать способ их применения:

- вода должна быть примерно 10-15 градусов по Цельсию;
- льда должно быть около 20-40 % от массы воды;
- лучше погружать в ледяную ванную только работавшие группы мышц;
- принимать ванну со льдом нужно не позднее чем через 30 минут после тренировки;

- по времени следует ограничиться 5-7 минутами, даже если вы закалены.

Таким образом, использование в пожарно-спасательном спорте ледяных ванн способствует быстрейшему восстановлению спортсменов, что в свою очередь помогает тренеру более эффективно подойти к построению тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., 2010.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
3. Пользы ледяных ванн. [Электронный ресурс]. <https://www.bbc.com/russian/vert-fut-38467778>.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Кравченя Н.И.

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»
Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, п. Светлая Роща,
г. Борисов*

Современное общество предъявляет новые требования к качеству образования будущих специалистов. Сегодня востребованы специалисты с высоким уровнем профессиональной компетентности и разностороннего развития, способных к эффективной работе на уровне мировых стандартов. Чтобы подготовить такого специалиста, важно в ходе усвоения знаний развивать его творческие возможности, формировать профессиональные практические навыки.

Реализация поставленных задач требует поиска и внедрения инновационных образовательных систем, новых эффективных педагогических технологий, наиболее рациональных методов обучения, позволяющих на качественно новом уровне организовать учебный процесс.

Одним из средств достижения этой цели является проведение интерактивных методов обучения на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке.

Известно, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности и проявляется через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда.

Одним из методик профессионально-прикладной физической подготовки спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях является создание моделей чрезвычайных ситуаций: проведение тренировок на учебно-тренировочных базах с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, водных преград, химически опасных веществ. Создание трудных ситуаций по спасению пострадавших (манекенов) из-под завалов при наличии загораний, тренировки по решению ситуационных задач с использованием интерактивных методов обучения.

Делаем вывод, что профессионально-прикладная физическая подготовка спасателей идет более успешно, если обучение их осуществляется в условиях, максимально приближенных к реальным событиям. Нельзя подготовить спасателей к эффективным практическим действиям одними разъяснениями, не дав им на себе прочувствовать особенности действия стресс-факторов, возникающих при ЧС.

Если обучение проводится слишком просто, то интерес к нему падает. Иное дело, когда на занятиях слушатели ощущают значительное нервно-психическое напряжение.

Поэтому очень важно, чтобы занятия были насыщены элементами внезапности, непрерывной динамики, высокой скорости, неясности, новизны, опасности и риска, предельной сложности, длительных максимальных нагрузок. Эти факторы требуют от спасателей на занятиях и учениях активной работы мысли, напряжения ума и воли.

На основании вышесказанного делаем вывод, что спасатель, как специалист, прошедший обучение и аттестованный для проведения аварийно-спасательных работ обязан постоянно совершенствовать свои знания, умения и навыки по профессионально-прикладной физической подготовке. Он должен знать специальные приемы для снятия нервно-психического и физического напряжения в экстремальных условиях чтобы успешно выполнять свою профессиональную деятельность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Методы интерактивного обучения: практическое руководство / А.В. Маковчик [и др.]; рец. И.В. Шеститко – Светлая Роща: ИППК МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 53 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ РАБОТНИКА МЧС

Крень Д.В., Максимов П.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Современное развитие гражданского общества, внедрение автоматизированных систем, большое количество усовершенствованных механизмов и автоматизированных систем, а так же другие факторы приводят не только к улучшению условий труда работников МЧС Республики Беларусь, но и делают этот труд более интеллектуальным.

В то же время никакая совершенная техника во многих чрезвычайных ситуациях не может заменить человека, что предъявляет повышенные требования как к специальным знаниям, так и к психофизиологической и физической подготовке личного состава МЧС Республики Беларусь.

Вышеперечисленные требования обуславливаются целым рядом неблагоприятных факторов, негативно воздействующих на организм спасателя во время проведения аварийно-спасательных работ, большим потоком информации, которая поступает в чрезвычайных ситуациях, острым дефицитом времени, необходимого для принятия решения, повышенным нервно-психическим напряжением, связанным с ответственностью за принятие решения. Все это настоятельно требует улучшения качества подготовки спасателя, повышения физических и психофизиологических возможностей будущих специалистов МЧС. Большая роль в решении этих проблем отводится физическому и психическому воспитанию.

Физическое воспитание в Университете гражданской защиты МЧС Беларуси – это одна из составляющих профессиональной подготовки будущих спасателей. От каждого курсанта требуется не только крепкое здоровье и высокий уровень физической подготовки, но и владение знаниями, умениями и навыками, которые обеспечивают сознательное и правильное применение средств физической культуры и спорта, с целью повышения и сохранения на высоком уровне их работоспособности. Кроме того, специальность «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» требует воспитания определенных физических и психофизических качеств, которые необходимы в будущей профессиональной деятельности каждого курсанта. Особенно важными профессиональными качествами выпускников спасательного вуза являются выносливость, сила, внимание, быстрота оперативного мышления, точность и координация движений, устойчивость к опасным факторам в профессиональной деятельности будущих работников МЧС. Чтобы правильно воспитать эти качества, можно использовать все известные виды физических упражнений. Самыми эффективными являются спортивные игры, легкая атлетика, многоборье спасателей, плавание, лыжный спорт, пожарно-спасательный спорт.

Цель физического образования курсантов – обеспечение готовности к быстрому и качественному освоению профессии, перенесению психических

нагрузок, а также к повышению устойчивости организма к воздействию негативных факторов, которые не редко в процессе обучения новых кадров.

Процесс занятий физической культурой в университете предусматривает решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии и становлении личности спасателя и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни человека;
- формирование установки на физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни;
- овладение новыми практическими умениями и навыками, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических свойств личности, самоопределение и становление в физической культуре;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности курсанта к будущей профессии;
- наработка опыта использования физкультурной и спортивной деятельности, помогающих в достижении жизненных и профессиональных целей.

В полной мере процесс физического воспитания курсантов осуществляется во время учебных занятий на протяжении всего периода обучения в университете.

На основании изложенного следует заключить, что физическое воспитание имеет существенное значение в формировании личности будущего офицера МЧС и общества в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Муровицкий, А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.И. Муровицкий ; Смол. гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – 20 с.
2. Черный, С.П. Процесс формирования умений и навыков готовности курсантов ГПС МЧС к действиям в условиях экстремальной ситуации / С.П. Черный, С. В. Кулпков // В мире научных открытий. Изд-во: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-инновационный центр». – 2011. – № 5.– С. 127–133.
3. Чумила, Е.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л.

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Лазута И.А., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Как профессиональные спортсмены, так и любители спорта занимаются бегом. Бег является первоочередной разновидностью физической активности, так как этот процесс нужен для разминки практически в любом виде спорта.

Бег оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. В процессе бега тело человека с определенным периодом осуществляет колебательные движения вверх-вниз. Такие движения сказываются положительным образом на всей жидкости человека.

Во время занятий бегом тренируется именно сердечно-сосудистая система, а также повышается выносливость. По утверждению многих специалистов, кровеносные сосуды и сердце позитивно реагируют на неторопливую нагрузку средней продолжительности (от 20 до 50 минут).

Бег бывает разного типа:

- бег по утрам заключается в том, что организм заряжается энергией;
- бег по вечерам помогает снять стресс после напряженного трудового дня;
- бег трусцой помогает сжечь калории [1, с. 89].

Для сердечно-сосудистой системы важно чередовать напряжение и отдых мышц ног. Например, занимаясь со штангой, человек не получает и десятой части того оздоровительного эффекта для кровеносных сосудов, который можно получить во время пробежки. Это происходит потому, что при обычной тренировке мышцы сначала испытывают сильное напряжение, а затем отдых. Такой режим тренировки часто приводит к застойным процессам в ногах с возможностью появления варикозного расширения вен. В отличие от этого во время бега происходит постепенная и естественная нагрузка на мышцы ног.

Поднимаясь вверх, кровь движется против земного притяжения, и силы одних сердечных сокращений недостаточно, чтобы прокачивать кровь по всему организму. Кровь в ногах застаивается, увеличивая давление на стенки вен, которые расширяются, приводя к излишней усталости, отечности и варикозному расширению вен. Помочь сердцу можно с помощью бега. Сокращаясь, мышцы ног сдавливают вены, проталкивая кровь вверх [2, с. 54].

Большинство капилляров расположены вертикально, по этой причине кровь по ним движется с минимальной скоростью. Когда человек находится в покое, большинство капилляров в организме бездействуют, образуя застойные зоны практически во всех внутренних органах. Во время бега человек постоянно преодолевает земное притяжение, из-за этого кровь в капиллярах раскачивается вверх-вниз. При этом кровь начинает активно циркулировать по незадействованным капиллярам. Активное использование капиллярной системы положительно сказывается как на всем организме, так и на сердечно-сосудистой системе [2, с. 56].

При регулярных занятиях бегом тренируется одна из важнейших мышц организма – сердце. Сердечная мышца развивается только при длительных нагрузках. Благодаря регулярным занятиям бегом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце начинает работать в более экономном режиме.

Бег будет помощником в решении проблем с сердечно-сосудистой системой только при условии регулярных тренировок и желания заниматься спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура: учеб. пособ. / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск: КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 336 с.
2. Бегом к здоровью / М.Я. Сонин, Е.М. Бубнова. – СССР: 1986. – 96 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ

Ловгач Р.В., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Работа спасателей МЧС связана с перенесением больших физических нагрузок, а также нервно-психологических напряжений. Потому обучающие в период обучения в университете должны активно заниматься физической подготовкой, для того чтобы привести в готовность тело и дух к перенесению трудностей своей профессии.

Деятельность работников спасательного ведомства определяет довольно высокие требования к физической подготовке человека, к его готовности войти в огонь, а также иметь возможность выполнять остальные обязанности спасателя.

Персональная готовность спасателя к выполнению должностных обязанностей содержит такие компоненты как соответствующий уровень психологических качеств и устойчивости психики к воздействию разных стрессовых факторов служебной деятельности, служебно-профессиональный уровень образования, моральные качества спасателя, высокую физическую подготовленность работника МЧС [1].

И прежде чем изучить вопрос про то, какое воздействие оказывает физическая подготовка на формирование этих компонентов, нужно установить функции физической подготовки. Как показывает практика, физическая подготовка действительно выполняет функции воспитания, оздоровления, согласования, развития, образования [2].

Воспитательная функция позволяет совершенствовать психологические (храбрость и решительность, бдительность, эмоционально-волевою стойкость и т.п.) и моральные (любовь к отечеству, чувство долга, товарищество, взаимопонимание, коллективизм и т.п.) качества, сформировывать положительную установку использования физической подготовки в профессиональном становлении специалиста МЧС, а также развивать привычку к регулярному использованию физических упражнений в режиме дня.

Оздоровительная функция связана с усовершенствованием функционального состояния обучающихся, укреплением здоровья и повышением адаптационных возможностей их организма.

Функция согласованности при помощи физической подготовки обеспечивает слаженность (как показатель согласованности межличностного сотрудничества и взаимозаменяемости), единство (как ценностно-ориентационная и предметно-ценностная сплоченность личного состава), групповую совместимость (как наилучшее взаимоотношение между членами группы в различных видах коллективной деятельности).

Функция развития обеспечивает улучшение антропометрических характеристик (рост, вес, мышечная масса, динамометрия, жизненная емкость легких и т.п.), повышение уровня формирования физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость).

Образовательная функция оказывает усовершенствование у обучающихся новых двигательных способностей, а также овладение теоретическим знанием в области физической подготовки.

Понимая функции физической подготовки мы можем проанализировать какое она оказывает влияние на формирование готовности к профессиональной деятельности по каждому из четырех компонентов.

Психологическая готовность эффективно формируется, как правило, в экстремальных условиях работы. Физическая подготовка при выполнении упражнений с элементами содействует развитию психологических качеств, а также формированию хорошего психологического климата в коллективе.

Служебно-профессиональная готовность усовершенствуется более эффективно, в случае, если физическая подготовка продуктивно организована и проводится методически правильно.

Моральная готовность, как один из компонентов персональной готовности, устанавливает общественную сформированность обучающихся. Ее моральный аспект отражает отношение человека к человеку, а также отношение к обществу (чувство гордости за свой коллектив, подразделение, профессию, университет МЧС и т.п.). Физическая готовность реализует свой специфический потенциал с помощью физической подготовки. Это значит, что привести уровень формирования физических качеств, которые отвечали бы условиям служебно-профессиональной деятельности, невозможно никакими иными средствами, не считая физических упражнений.

Таким образом физическая подготовка оказывает положительное влияние на формирование персональной готовности обучающихся к дальнейшей деятельности в системе МЧС.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Научные основы планирования подготовки спасателей. Туманян Г.С. – М, 2006.
2. Основы теории и методики физической культуры; Учеб. для техн. Физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт. 1986.

ОТ СПОРТИВНО-ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ К ВЫСОКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ АВАРИЙНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ОГНЕБОРЦЕВ И ДОСТИЖЕНИЯМ В НАУКЕ

Ложкин В.Н.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург

Развитию физической культуры в среде курсантов и профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского университета государственной противопожарной службы МЧС России уделяется повышенное внимание (фото, рис. 1) [1]. Высочайшие достижения курсантов в пожарно-спасательных видах спорта позволяют будущим огнеборцам и спасателям увидеть и ощутить «верхнюю планку» профессиональной физической готовности к решению боевых задач на учениях (рис. 2) [2] и в опасных для жизни условиях аварийного реагирования на чрезвычайные ситуации [2].



Рисунок 2. Фото – учения и боевое реагирование на ЧС





Рисунок 2. Фото – учения и боевое реагирование на ЧС

Современные курсанты и молодые ученые нашего университета, по сравнению с предыдущими поколениями, более восприимчивы к получению цифровой мультимедийной информации, овладению виртуальных суперкомпьютерных, в частности, нейронных технологий в научных прикладных исследованиях, особо актуальных для России, лесных пожаров и техногенных рисков глобальной энергетики [3, 4]. В молодежи наблюдается рост прагматизма, а, отсюда, – и соответствующего образа восприятия и реализации всех современных атрибутов полноценной жизни, включая тягу к здоровому образу жизни, спортивно-физической культуре, карьерному росту. Нельзя не заметить, что все, кто приходят в наш университет, стремятся получить знания, умения и навыки по максимуму, и это касается любой сферы: профессиональной, образовательной, научной, спортивно-физической, культурной. У современной молодежи тяга к практическим и виртуальным знаниям очень высокие – все больше и больше курсантов и слушателей стремятся стать профессионалами самого высокого уровня. Значительно повысилась доля выпускников и молодых преподавателей, поступающих в адъюнктуру и докторантуру [1–4].

В соответствии с Указом Президента РФ № 501 от 16 октября 2019 года «О стратегии в области развития гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах на период до 2030 года» ставятся задачи территориальным органам МЧС России по повышению мобильности пожарно-спасательных подразделений (ПСП), оснащению их современными средствами и инструментом спасания [5]. Следствием незаурядных профессиональной и физической подготовки являются, например, весьма убедительные успехи огнеборцев в сфере реагирования на ДТП. Одним из главных показателей эффективности реагирования экстренных служб спасания МЧС России на ДТП является среднее время прибытия ПСП на место ДТП, в минутах. В 2006 году среднее значение этого показателя (по России) составляло величину 18.5 минуты, в 2019 году, – 6.8 минуты. Прогресс в экстренном реагировании ПСП на ДТП очевиден, - согласно статистике, ПСП МЧС России всегда прибывают первыми на ДТП и первыми включаются в борьбу за жизни и здоровье людей, пострадавших в ДТП [2].

К сожалению, в 90-х годах прошлого века у значительной части современных жителей нашей страны стала формироваться психология, близкая

к психологии общества потребления – идеи, знания, навыки и привычки все больше сводились к пользовательскому уровню, что само по себе, в смысле повышения качества жизни, можно было бы считать и справедливым, но, как оказалось на деле, – без духовной идеи теряется вектор развития, так необходимый для целостного плодотворного созидания. Но времена меняются, и мое мнение можно озвучить так: «У нас была великая созидательная эпоха. И снова будет в ближайшем времени. Я в этом уверен. Уверен, что курсанты и слушатели системы обучения государственной противопожарной службы МЧС России, которых мы учим, внесут достойный вклад в строительство сильной державы».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ложкин В.Н. Современная молодежь тянется к знаниям / Газета чрезвычайно важных новостей СПАСАТЕЛЬ, № 39, (5450), 14 октября 2016 года, МЧС РОССИИ, С. 10.
2. Ложкин В.Н. Роль и место МЧС России в области повышения комплексной безопасности дорожного движения в Российской Федерации / Транспорт России: проблемы и перспективы – 2020: материалы Юбилейной международной научно-практической конференции. 10-11 ноября 2020 г. – СПб.: ИПТ РАН. – Санкт-Петербург. 2020. Том 1. С. 23-27.
3. Ложкин В.Н. О формировании научной школы исследований в области надежности, техногенного риска и комплексной безопасности объектов транспорта и энергетики применительно к условиям Арктики / В сборнике: Школа молодых ученых и специалистов МЧС России: Материалы юбилейного X форума. Санкт-Петербург, 15 октября 2020 года / Сост.: Т.В. Мусиенко, В.А. Онов, А.В. Зыков, Н.В. Федорова. – СПб.: ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2020. – С. - 107-112.
4. O. Lozhkina, V. Lozhkin, I. Vorontsov, P. Druzhinin. Evaluation of extreme traffic noise as hazardous living environment factor in Saint Petersburg // Transportation Research Procedia. – 2020. – V. 50. – Pp. 389-396.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СО СПОРТСМЕНАМИ ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ

Майсейчик А.Н.

*Институт переподготовки и повышения квалификации Белорусского
государственного университета физической культуры*

Пожарно-спасательный спорт может быть рассмотрен, как соревновательная деятельность и подготовка к ней, так прикладность к специфике профессии. Чем быстрее спортсмен выполняет упражнение со штурмовой лестницей, на стометровой полосе с препятствиями, тем успешнее и увереннее он действует на пожаре, аварии и ликвидации чрезвычайной ситуации.

В учебно-тренировочном процессе спортсмены по пожарно-спасательному спорту овладевают знаниями, умениями и навыками общей физической подготовки, основ легкой атлетики, технико-тактическими приемами данного вида спорта, с использованием средств психологического регулирования подготовки.

Процесс достижения наивысших результатов, соответствующих современным спортивным требованиям – крайне сложная система. Управляя ею, тренер делает выбор величин и направленности тренировочных нагрузок, средств и методов подготовки для изменения состояния спортсмена в сторону улучшения его подготовленности. Принятие эффективных решений связано с четким представлением цели, задач и принципов профессиональной деятельности, основанной на объективных закономерностях спортивной тренировки, которые, связаны с особенностями формирования соревновательного потенциала спортсмена. Сформулированы специфические принципы работы тренера: направленности к максимуму достижений индивидуальному максимальному результату; углубленной спортивной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи соревновательной деятельности и подготовленности [1].

Таким образом, основу специфических принципов спортивной подготовки как педагогического процесса составляют:

- общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения и воспитания: научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход при коллективной работе;

- формирование соревновательного потенциала спортсмена с помощью изменения его состояния в сторону улучшения подготовленности;

- закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией организма, а также между различными компонентами спортивной тренировки [1].

Средства гимнастики применяются как один из вариантов общей физической подготовки для реализации специфических принципов спортивной подготовки и могут быть включены при проведении подготовительной и заключительной частей занятия, а также при смене деятельности в виде активного отдыха в основной части.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на подготовку организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке, организации спортсменов и мобилизации их физического состояния.

Общеразвивающие упражнения позволяют в полной мере реализовать все данные задачи. Применяются строевые и прикладные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером и отягощениями. Последовательность выполнения упражнений в соответствии с общепринятым алгоритмом проведения подготовительной части занятия

в гимнастике проводится поочередным прорабатыванием суставов сверху вниз. Что свидетельствует о выполнении упражнений для мышц шеи и верхних конечностей, затем туловища, в заключение мышц нижних конечностей в сочетании с упражнениями для активной гибкости и координации. Только в комплексном использовании последовательного выполнения физических упражнений происходит необходимая мобилизация организма занимающихся, что позволяет наиболее эффективно решать задачи этапа подготовки спортсменов.

Упражнения, для развития координационных способностей также позволяют повысить уровень физической подготовленности в процессе тренировок. Координационные способности – это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих согласование отдельных элементов движения в единое целое [2].

Виды координационных способностей: способность к быстрому реагированию на различные сигналы; способность выполнять точные движения в условиях дефицита времени; способность дифференцировать пространственные, временные, силовые характеристики движений; способность сохранять равновесие; способность ориентироваться в процессе выполнения движения; способность к расслаблению (координационная и тоническая напряженность); способность совершать точные движения в течение длительного времени; чувство ритма и др. [1, 2].

Факторы, определяющие проявление координационных способностей, представляют собой возможности к построению новых и модификации ранее созданных двигательных программ в соответствии с новой постановкой двигательных задач [2].

Возможно использование общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений, изменением площади опоры, изменением ритма и темпа выполнения, вестибулярной устойчивости, наличием сбивающих факторов, речевым сопровождением и т.д. Также целесообразно использовать упражнения с разным темпом выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса и пояса нижних конечностей, правой и левой рук в сочетании с ходьбой, прыжками, выпадами. Например: И.п. – о.с.; 1. руки на пояс; 2. руки к плечам; 3. руки за голову; 4. руки вверх; 5. руки за голову; 6. руки к плечам; 7. руки на пояс; 8. и.п.

На этапе формирования двигательного стереотипа, одним из самых сложных будет выполнение данного упражнения правой и левой рукой с отставанием на один счет в прыжках и перешагиваниях. Вариативность использования общеразвивающих упражнений, их многозадачность позволяет разнообразить учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки.

В заключительной части занятия используются упражнения для развития активной и пассивной гибкости в сочетании с силовыми упражнениями для основных мышечных групп, упражнениями для расслабления и восстановления организма спортсменов. Все вышеперечисленные варианты использования средств гимнастики в учебно-тренировочном для спортсменов по пожарно-спасательному спорту позволяют эффективно осваивать технико-тактические приемы в соответствии со спецификой вида спорта и повысят уровень развития гибкости и координационных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 170 с.
2. Иванченко, Е.И. Основы системы спортивной подготовки. : учеб.-метод. пособие, / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 196 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЖЕНЩИН В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Маркач И.И.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

История пожарно-спасательного спорта насчитывает более 80 лет. В период становления данного вида спорта в соревнованиях принимали участие исключительно мужчины. В программы состязаний входили дисциплины, содержание которых имело большую прикладную направленность. Со временем программы соревнований претерпели изменения, касающиеся дисциплин, что придало зрелищности и динамики соревнованиям. Изменения коснулись и участников соревнований. Стали проводить соревнования различного уровня среди женщин, юношей, девушек, юниоров и юниорок.

Впервые в истории пожарно-спасательного спорта в 2014 году прошел Чемпионат мира среди женщин. Перед федерациями пожарно-спасательного спорта различных стран встал вопрос качественной подготовки спортсменок, а также квалифицированного отбора кандидатов в сборные команды страны.

На сегодняшний день тренировочный процесс женщин зачастую строится по общепринятой методике, по большей мере, предназначенной для мужчин, где преимущественной направленностью является увеличение объемов тренировочных нагрузок. Однако в системе спортивной подготовки, кроме общих положений, существуют особенности, характерные только для женщин, приводящие к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, и связанные с их индивидуальными проявлениями.

Циклические изменения содержания половых гормонов в крови женщин в период менструального цикла оказывают значительное влияние на дыхание, кровообращение, систему крови, потребление кислорода, симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы, мышечную деятельность.

Тренировочный процесс женщин должен строиться таким образом, чтобы способствовать: более рациональному распределению нагрузок различной направленности в месячном цикле; лучшей адаптации организма спортсменок к большим нагрузкам; профилактике возникновения состояния перенапряжения и перетренированности.

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде

спорта на различных этапах многолетней тренировки. При этом наиболее сложным моментом в нормировании и планировании нагрузок спортсменок является обеспечение преемственности нагрузок в тренировке девочек, девушек, юниорок и женщин.

С одной стороны, нагрузки должны соответствовать физическим возможностям женщин, а с другой – обеспечивать непрерывный рост результатов и спортивного мастерства. При развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков в тренировке спортсменок используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и др. Особенность их использования на занятиях с женщинами обусловлена различными характеристиками компонентов нагрузки: объемом и интервальностью упражнений, длительностью, интервалами и характером отдыха.

Основными средствами в подготовке спортсменок пожарно-спасательного профиля являются упражнения по их спортивной специализации. Например, в годичной подготовке женщин большое место занимают беговые и прыжковые упражнения, направленные на развитие быстроты и взрывной силы. Их общий объем колеблется в среднем от 15 км у девочек до 40 км у женщин. При этом различные прыжковые упражнения следует выполнять на мягком грунте, так как они вызывают незначительные перемещения органов малого таза и, следовательно, содействуют укреплению удерживающих их мышц и связок.

Осуществлять силовую подготовку женщин следует доступными средствами, не вызывающими физических перенапряжений. Для развития силы наиболее подходящими для женщин упражнениями являются упражнения с набивными мячами, гантелями, блинами от штанги, парные упражнения с сопротивлением, различные прыжковые упражнения. Упражнения со штангой можно включать в тренировку только тогда, когда уровень физической подготовленности будет достаточно высок. При этом упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями на расслабление, чтобы быстрее снять утомление.

Подготовка спортсменок в избранном виде спорта тесно связана с психологическим состоянием и морально-волевой готовностью, без которых не может быть достигнут успех в соревнованиях. Уверенность в себе, достигнутая за счет улучшения физического состояния и увеличения силы, имеет для женщин гораздо большее значение, нежели для мужчин.

Нынешний уровень спортивных результатов предъявляет все больше требований к многофункциональной подготовке спортсменок. На начальном этапе тренировочного процесса по пожарно-спасательному спорту основное внимание надо обращать на всестороннее физическое развитие девушек (женщин), на укрепление их здоровья, на воспитание правильной осанки. В этот период не следует углубляться в специализированную тренировку в отдельных элементах и дисциплинах пожарно-спасательного спорта. Для того чтобы девушка-новичок достигла вершин в спорте, необходимо укреплять здоровье, терпеливо и настойчиво совершенствовать ее физическое развитие и техническое мастерство.

В занятиях с подготовленными спортсменками больше внимания следует уделять специализации, однако и в данном случае необходимо постоянно заботиться о всестороннем физическом развитии на протяжении всей подготовки.

Ни в коем случае не следует форсировать тренировочный процесс женщин. Попытка как можно быстрее добиться спортивных успехов губит не только будущие рекорды, но и здоровье. В ряде случаев хорошо подготовленным спортсменкам разрешается применять повышенные нагрузки несколько дней подряд при неполном восстановлении сил. Однако в последующие дни их организм должен полностью восстановиться для следующей серии нагрузок.

Реализация индивидуального подхода к построению тренировочного процесса спортсменок позволит не только добиться высоких спортивных результатов, но и обеспечить сохранение здоровья и спортивного долголетия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зелинченко В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике. – М., 2000.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
3. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1995.
4. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ И В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Мартос В.А., Демидович А.Ю., Максимов П.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва в пожарно-спасательном спорте в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это, с различными факторами, в том числе возможным форсированием специальной подготовленности на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к подготовке спортсменов пожарно-спасательного спорта, которые бы отвечали современным запросам теории и практики спорта.

Высокий уровень результатов, показываемых в настоящее время большой группой спортсменов есть следствие достижений науки и практики спортивной тренировки, внедрения современных средств и методов контроля за подготовкой спортсменов высокой квалификации.

Планирование – необходимое условие, которое обеспечивает последовательный рост результатов в многолетнем тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Предметом планирования тренировки, являются объективные закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена [3].

Анализ и обобщение литературных источников подтвердили необходимость изучения всей совокупности аспектов планирования годичной подготовки легкоатлетов, в частности:

- планирование тренировки рассматривается как один из факторов управления тренированностью спортсменов, программой, задающей цель деятельности спортсмена и указывающей средства и методы для ее достижения;

- цель и задачи планирования подготовки спортсменов должны определять основную направленность тренировочного процесса в течение каждого года, этапа, недельных тренировочных и соревновательных микроциклов [4, 5].

В практике пожарно-спасательного спорта наиболее распространенной структурой планирования годичного цикла – двухцикловая. На протяжении многих лет структура планирования годичной подготовки подвергалась коррекции.

Каждый годовой макроцикл состоит из этапов (мезоциклов) длительностью от 4 до 8 недель. Этапы, в свою очередь, состоят из микроциклов от 3 до 10 дней. В годовом плане отражается стратегия развития двигательных качеств, соотношение периодов подготовки, а также определяются главные старты спортивного сезона (1,2 или 3 раза в год) [4].

Современная система подготовки спортсменов пожарно-спасательного спорта является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающих организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей.

Спортивная подготовка, являясь многолетним и круглогодичным процессом, решает вопросы, которые, в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта. В связи с этим в спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает

представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [1].

Исследованы основные направления подготовки спортсменов высокой квалификации и их методы: техническая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Техническая подготовка состоит из следующих этапов: формирование двигательных представлений, двигательных умений, первичного двигательного навыка, актуализированного двигательного навыка, дифференцированного двигательного навыка и вариации широкого спектра родственных движений. Реализация данных целей достигается за счет методов словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия, а также способов, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом - это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитание смелых, сильных, выносливых и закаленных людей [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин, В.Г. Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1966. – 22 с.
2. Гетманец, С.И. Избранный вид или легкоатлетическая подготовка? // Легкая атлетика. – 1960. - № 4. - С. 13-14.
3. Жекас, Б.П. Экспериментальное исследование некоторых вопросов развития быстроты и скоростной выносливости у юношей-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.П. Жекас; Тартуский ун-т. – Тарту, 1969. – 33 с.
4. Корецкий, В.М. Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Корецкий; ВНИИФК. – М., 1961. – 16 с.
5. Купчинов, Р.И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. - Минск, 1998. - 386 с.
6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 464с.
7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учеб. пособие для пед. училищ (отделений) физ. воспитания. Под ред. проф. А.Н. Макарова. М., «Просвещение», 1977. – 278с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ: НАУКА И ПРАКТИКА

Мишур А.А., Урбанович О.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Физическое развитие тесно связано со здоровьем. Данный показатель является главным фактором гармоничного развития и плодотворности профессиональной деятельности человека, что составляет общее жизненное благополучие.

Наукой установлена тесная связь здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья и социальным статусом: у молодых людей, занимающихся спортом, он значительно выше.

Многочисленные исследования доказывают недостаточный уровень физической подготовки молодежи, низкую сформированность спортивных интересов. Постоянный дефицит двигательных действий приводит к различным заболеваниям, отрицательно сказывается на общем уровне здоровья.

Уровень ценностей и физической культуры определяется знаниями в области физического совершенствования, социально-психологическими установками, возможностями человека к самоорганизации.

При организации процесса физического воспитания необходимо учитывать потребности, мотивы, эмоциональное состояние и социальную активность человека. Предоставлять возможность прохождения данной дисциплины в самых разнообразных формах.

Использование современных компьютерных технологий упрощает комплексные исследования уровня физической подготовленности и состояния функциональных систем организма, учебного процесса по физическому воспитанию. Современные компьютерные программы дают качественную характеристику и количественную оценку физического состояния человека, позволяют прогнозировать его успешную деятельность.

Создание эффективной системы мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья различных категорий и групп населения (в первую очередь детей и учащейся молодежи) способствует оперативному анализу ситуации и разработке программ, направленных на формирование здорового образа жизни граждан.

Процессы глобализации в некоторой степени были стимулированы развитием современного спорта. Общемировой тренд – колоссальный интерес к спорту высоких достижений. Данная тенденция отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре.

Одна из главных целей социальной политики Беларуси – сохранение и восстановление лучших традиций физкультурно-оздоровительного движения, поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Наряду с подготовкой спортсменов топ-уровня в стране развивается массовый детско-юношеский спорт.

При совершенствовании двигательных действий особое внимание стоит уделять методам сопряженного воздействия, которые характеризуются целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, стимулирующих развитие физических качеств без нарушения структуры движения.

В основе данных методов лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха. Наибольший эффект достигается при достаточно частом повторении занятий с относительно большой напряженностью через строго определенные интервалы отдыха.

В физкультурно-оздоровительной сфере качественно сбалансированы и приближены личные и общественные интересы. Многообразие организационных форм содействует сплочению семьи, коллектива, формирует здоровый морально-психологический климат не только в социально-демографических группах, но и в стране в целом. Занятия физической культурой и спортом способствуют активному долголетию, снижению травматизма, заболеваемости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Карманов, А.И. Актуальные проблемы совершенствования системы военного образования, повышения качества подготовки офицерских кадров / А.И. Карманов // Военное образование. 1997. – № 2. – С. 9–14.
2. Лобанов, С.В. Состояние и некоторые направления совершенствования физической подготовки призывников к службе в армии / С.В. Лобанов // Научные исследования и разработки в спорте. – СПб., ВИФК.: 1996. – С. 40–45.
3. Федоров, В.Г. Научно теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования: Автореф. дис. . докт. пед. наук / В.Г. Федоров. – СПб, ВИФК, 1998. – 42 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

Мулярчик А.Д., Булыга Д.М.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В спортивной педагогике имеются различные способы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такие способы, конечно, весьма условны, так как ни один вид спорта, не воздействует на человека однонаправленно, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные способы позволяют объединить различные виды спорта по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта. Кроме

того, такие условные способы дают возможность читателю лучше ориентироваться в предложенных характеристиках отдельных видов спорта.

Высокий уровень общей выносливости – один из главных показателей отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий спортом, развивающим общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить общую емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить общую работоспособность, противостоять утомлению.

Тяжелая атлетика – это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании больших весов. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями. Успеха добиваются атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. При поднимании значительного веса и возникающем при этом напряжении резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему из-за быстрого и резкого колебания кровенаполнения сердца и сосудов.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки. Отдельное место в подготовке спортсменов этой группы видов легкой атлетики имеет развитие силы и быстроты мышечных сокращений. Спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, включают в свою подготовку большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силовых качеств.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует равномерному воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина.

При выборе видов спорта у большинства людей отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит неосознанно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта. Основной мотивацией является: подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми навыками и умениями; укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития; повышение функциональных возможностей организма; достижение наивысших спортивных показателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Назаров Ф.А., Юлдашев И.Ж.

Академия МЧС Республики Узбекистан, г. Ташкент

Пожарно-строевая подготовка является одним из основных видов боевой подготовки личного состава МЧС Узбекистана, направленной на повышение боеготовности пожарно-спасательных подразделений.

Основными задачами пожарно-строевая подготовка являются: сознательное и рациональное использование пожарной техники и оборудования, доведение до автоматизма приемов работы с пожарно-техническим вооружением, обработка слаженных действий пожарных расчетов, обучение правилам охраны труда при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ. Эти задачи повседневно решаются руководителями различного уровня: от командиров отделений пожарно-спасательных частей, до начальников органов управления МЧС.

Пожарно-строевая подготовка – сложный педагогический процесс, который представляет собой организованную, целенаправленную, взаимообусловленную учебно-воспитательную деятельность руководителей подразделений и их подчиненных. Структурно педагогический процесс складывается из плановых занятий, учений, тренировок, профессиональных аспектов службы и спортивно-массовой работы. Он включает в себя следующие методические аспекты: организация и планирование процесса обучения (составление тематического плана, расписания занятий, перечня отрабатываемых нормативов, плана проведения учебного занятия); проведение учебных и инструкторско-методических занятий, контроль успеваемости оценка знаний, умений и навыков; повышение педагогической и профессиональной компетентности руководителей занятий; контроль процесса обучения [1].

Обучение личного состава – это организованный и целенаправленный процесс познавательной деятельности, охватывающий совместную работу обучающихся (начальников, инструкторов, и других должностных лиц) и обучаемых: отдельные лица рядового и начальствующего состава, коллективы отделений, караулов, дежурный смен по овладению системой знаний, навыков, умений и формированию личного ведения боевых действий по тушению пожаров и проведению аварийно-спасательных работ. Перечень упражнений, которые применяются в обучении личного состава, определяется настоящим пособием, а также программами подготовки, переподготовки и повышения квалификации. Задачи и содержание обучения личного состава

определяются нормативно-правовыми документами МЧС и конкретно формулируются в учебно-тематических планах и учебных программах.

Руководители территориальных органов управления и образовательных учреждений МЧС и местных пожарно-спасательных гарнизонов обязаны:

- создавать необходимые условия для своевременного и качественного обучения личного состава;

- обеспечивать высокую профессиональную и методическую подготовку руководителей подразделений, должностных лиц, ответственных за обеспечение и проведение занятий;

- осуществлять постоянное совершенствование и развитие учебной материально-технической базы;

- обеспечивать действенное методическое руководство обучения личного состава;

- учитывать при организации обучения и проведении занятий специфику выполняемых боевых задач, имеющуюся в гарнизонах пожарной охраны и подразделениях пожарно-спасательную технику, уровень подготовленности личного состава, наличие и состояние учебно-материальной базы, требования правил охраны труда.

Начальники всех степеней несут персональную ответственность за организацию непрерывного обучения личного состава, поддержание его высокого профессионального мастерства, развитие высокого уровня физических, волевых и специальных качеств. Территориальные органы управления и подразделения пожарной охраны периодически обобщают результаты обучения личного состава, обсуждают итоги на оперативных совещаниях, принимают меры к устранению недостатков и внедрению в учебный процесс положительного опыта учебной и методической работы [2].

Форма обучения есть взаимосвязь состава обучаемых, места и режима занятия, порядок сотрудничества обучающих и обучаемых, соотношение между коллективной и индивидуальной учебной работой личного состава. К формам обучения относятся теоретические и практические занятия, различные виды внеурочной работы.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических положений темы, технических основ и принципов работы пожарного вооружения, психофизиологических особенностей боевых действий личного состава. В группу практических занятий входят такие формы обучения, как учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показательные занятия, упражнения в теплодымокамере, на огневой полосе психологической подготовки, в спортивном манеже, на полигоне (объекте). Они проводятся с целью поддержания и совершенствования общих и специальных навыков, слаженности взаимодействия отделений, караулов, дежурных смен, решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки [3].

В группу внеурочных занятий входят состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, учения и отработка

нормативов). Для этих форм обучения используются преимущественно часы спортивно-массовой и культурно-досуговой работы, спортивных мероприятий у самостоятельной подготовки.

Методы обучения – это дидактически обусловленная система правил педагогического взаимодействия, руководствуясь которыми, руководитель занятия, обучаемый выбирают приемы и способы конкретных действий, ведущих к овладению наиболее эффективными двигательными действиями, навыками, умениями, выработке высших морально – психологических и физических качеств, обеспечению слаженности отделений, дежурных смен караулов.

Отдельные элементы, из которых складывается метод, называются приемами обучения. В практике пожарно-строевой подготовки наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- информационно - сообщающие (устное изложение беседа, команды);
- формирование навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения);
- закрепление и совершенствование навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- контроль и оценка знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания);
- инструктивный метод (четкое, подробное: и систематическое изложение учебных заданий, обязательных для выполнения личным составом).

Выбор метода обучения, приемов и способов его реализации осуществляется в ходе подготовки содержания учебного материала к занятию. Он зависит от цели занятия, уровня подготовленности личного состава и самого руководителя занятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Терещнев В.В. «Пожарно-строевая подготовка» учебное пособие. - М: Академия ГПС МЧС России, 2019 -7 стр.
2. Қўлдошев А.Х. ва бошқалар. «Ёнғин саф тайёргарлиги» дарслик.-Тошкен: Чўлпон НМИУ, 2018 – 312 бет.
3. Терещнев В.В., Грачев В.А. «Пожарная тактика» учебник. -М: Академия ГПС МЧС России, 2015 -253 стр.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РАБОТНИКА МЧС

Науменко И.С., Тихонович А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В сегодняшнем современном мире пожарный – это профессия опасная, и требует большого чувства ответственности, благородства и хорошей физической подготовки каждого работника МЧС. Сегодня сотрудники этой доблестной профессии круглосуточно стоят на страже борьбы с огнем. И требования, применяемые к работнику, все время растут. Цель у них одна, и чтобы ее успешно осуществлять необходимо хорошая физическая подготовка. Она, как правило, обеспечивает выносливость организма, адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, будь то увеличение нагрузки на работе или в быту. Поэтому, чтобы успешно справляться с ежедневными заданиями, которые ставит перед нами жизнь, они должны заботиться о своей физической подготовке и укреплять организм. Актуальность этой темы – бесспорна, т.к. физически подготовленные работники могут принести наибольшую пользу обществу, да и сам работник будет чувствовать себя в этом состоянии гораздо лучше нежели ленивый человек с багажом вредных привычек.

Хорошая физическая подготовка – наиважнейшая составляющая в любой деятельности. Именно благодаря занятиям спортом, а также здоровому образу жизни работник становится здоровым и сильным, морально устойчивым к стрессам, закаленным и выносливым. Образ жизни – способ переживания жизненных ситуаций. Он влияет на физическую подготовку работника, в то же время и условия жизни оказывают влияние на состояние физической подготовки. И, как правило, образ жизни взаимосвязан с уровнем и стилем жизни. Содержание здорового образа жизни работников МЧС отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Физическая подготовка – это специфический процесс и результат человеческой деятельности и способ физического совершенствования личности. Физическая подготовка воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, или при выполнении служебных обязанностей. Ее компонентами являются физическое воспитание, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее фоновые виды. Таким образом, физическая подготовка является одним из важнейших условий всестороннего развития личности работника МЧС. Жизнь работника зависит от состояния здоровья организма и масштабов его психофизиологического потенциала.

Иногда поставленные жизненные цели самим работникам заставляют их заниматься физической подготовкой, которая дает не только привлекательную

внешность, но и укрепляет дух, а также веру в собственные силы. Важно, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие. Всем известно, что физические упражнения способствуют также снятию эмоционального напряжения. Известно, что утомление быстрее проходит от физических упражнений, чем во время пассивного отдыха. На основании изложенного можно с уверенностью утверждать, что использование средств физической подготовки способствует укреплению мускулатуры, сохранению подвижности суставов и прочности связок, формированию желаемого телосложения, повышению иммунного выброса крови, улучшению обмена веществ, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бегидова, Т.П. Организация и развитие адаптивной физической культуры и спорта : метод. рекомендации / Т.П. Бегидова, Л.Н. Степанищева, И.В. Бондаренко. – Воронеж, 2010. – 159 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СПОРТЕ

Петрок В.А., Попко Е.Р., Демьянов В.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Физиологические процессы, происходящие в организме после окончания работы во время отдыха, и сам период называют восстановительными.

В процессе напряженной мышечной деятельности в результате усиления энергетического обмена и интенсификации выделения продуктов метаболизма наступают значительные изменения внутренней среды организма, характеризующиеся состоянием утомления – временным снижением работоспособности [1].

При различной мышечной деятельности в связи с индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности ведущим звеном в развитии утомления может оказаться любой орган, возможности которого не соответствуют предъявляемой нагрузке.

Утомление – это временное снижение работоспособности, наступающее в процессе работы. Оно развивается у спортсмена при любом виде напряженной деятельности. И, следовательно, при любом ее виде спортсмену требуется восстановление работоспособности.

Работоспособность человека можно определить как возможность (способность) выполнять работу с максимальной отдачей физических и духовных сил. Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов:

- физиологическими (состояния здоровья и функциональная подготовленность, половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.);

- физическими (степень и характер освещения рабочего места, температура воздуха, шум и др.), воздействующими на организм через органы чувств;

- психическими (самочувствие, настроение, мотивация и др.) [2].

Общая работоспособность (умственная и физическая) и работоспособность отдельных органов и систем организма требуют обязательного восстановления после окончания какой-либо деятельности. То есть любая деятельность (физкультурно-спортивная, учебная, профессиональная и др.) и восстановление - это единый взаимосвязанный процесс. И если человек не восстановил свою работоспособность и снова подвергается утомлению, то может развиваться состояние переутомления, перетренированности и т.п.

Принято считать, что все восстановительные средства подразделять на: педагогические, медико-биологические и психологические.

Во – первых, оптимальному сочетанию величины тренировочной нагрузки и длительности отдыха с помощью варьирования последним в процессе выполнения отдельных упражнений, в ходе одного занятия, в недельном, месячном, годовом и многолетних циклах.

Во – вторых, умелому соблюдению принципа соответствия между величиной нагрузки и состоянием занимающегося, его функциональными возможностями. Здесь необходимы систематический врачебный контроль, педагогические наблюдения, тестирование, а кроме того, желателен ваш самоконтроль. При этом важно вести дневник.

Подобный самоконтроль, включающий постоянный анализ и самооценку своей деятельности, - тоже залог того, что ваш организм «не перегреется» от непосильной нагрузки. Совершенствование техники своих движений, работа над способностью к произвольному сокращению и расслаблению мышц, организация занятий на хорошем эмоциональном уровне, с получением от них удовольствия, - это тоже эффективные пути к более быстрому восстановлению. Перемена мест занятий, условий выполнения упражнений и их обновляемость, использование игрового метода также создает атмосферу восстановления отдыха.

При правильно организованном учебно-тренировочном процессе медико-биологические и психологические средства существенно повышают эффективность восстановительных процессов.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание с использованием продуктов и препаратов повышенной биологической ценности (белковых препаратов, специальных питательных смесей, «кислородный коктейль» (для введения в организм дополнительной порции кислорода во время или после тренировок и соревнований), аэроионизацию (положительные ионы оказывают стимулирующее действие на работоспособность занимающихся при силовых и скоростных нагрузках), некоторые физиотерапевтические процедуры (использование барокамеры

с отрицательным давлением, прием световых, ультрафиолетовых, инфракрасных ванн, применение электростимуляции мышц и т.п.), бальнеотерапевтические процедуры, все виды спортивного массажа, гидропроцедуры (прием ванны, душа, купание в бассейне или естественном водоеме и т.д.), русскую и суховоздушную бани.

В спортивной практике широко используется душ – и не только в гигиенических целях, но и для эффективного восстановления. Теплый душ (34-36°C) после занятий успокаивает нервную систему, снижает излишнее мышечное напряжение, способствует появлению чувства бодрости и свежести.

Полезно сочетать душ с массажем. Растирание полотенцем, массаж утомленных мышц усиливают периферическое кровообращение, активизируют окислительные процессы. Эффект будет значительно выше, если поочередно пользоваться теплой и холодной водой (1 мин теплая вода – 37-38°C, затем 5-10 минут холодная вода - 12-15°C и т.д.).

Очень эффективным восстанавливающим средством является баня. Парная баня (температура +60+70°C, относительная влажность 20-70%).

К психологическим средствам восстановления относится умение регулировать уровень своего психического напряжения с помощью способов и приемов психорегуляции, в основу которых положены убеждение – самоубеждение и внушение – самовнушение.

На использовании внушения - самовнушения строятся такие средства восстановления, как гетеротренинг (воздействие со стороны) и аутоотренинг (собственное воздействие).

Таким образом, что применение одних и тех же медико-биологических и психологических средств восстановления в течение длительного времени снижает эффективность их воздействия на организм. Поэтому предпочтительнее пользоваться комплексом средств, варьируя их состав и дозировку [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барков, В.А. Атлетизм для всех. Барков В.А, Старченко В.Н. – Мн.: Полымя, 1993. – 151 с.: ил.
2. Волков, В.Ю., Загоруйко, В.И. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.: ил.

СОЧЕТАННАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Позняк В.В., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Тренировки и выступления спортсменов в пожарно-спасательном спорте зачастую сопряжены с физическими нагрузками высокой интенсивности. При

подготовке к стартам объемы тренировочной работы могут существенно возрастать. Как следствие этого, возрастает и нагрузка на организм спортсмена. Лимитирующая функция восстановительных способностей организма за счет собственных ресурсов обуславливает необходимость применения новых перспективных способов немедикаментозного восстановления и лечения травм.

Необходимость комплексного подхода к физиотерапии любого патологического процесса или состояния продиктована сложным характером изменений в различных органах и тканях, и только при сочетанном (одновременном) или комбинированном (последовательном) применении правильно подобранных двух и более методов лечения можно получить желаемый терапевтический эффект [1]. Особенности действия сочетанных физиотерапевтических методов:

а) суммирование (взаимопотенцирование) эффектов действующих на одни и те же физиологические системы;

б) влияние на большее количество физиологических систем вследствие раздражения различных типов нервных рецепторов и поглощения их различными тканями;

в) удлинение периода последействия совместно применяемых физиотерапевтических методов [2]. Кроме того, к сочетанному действию различных методик значительно реже и медленнее развивается привыкание.

Среди сочетанных магнитотерапевтических методов наиболее значимыми для практической медицины считаются магнитолазеротерапия, фотомагнитотерапия, термомагнитотерапия, локальная баромагнитотерапия, магнитофорез, вибромагнитотерапия, гидромагнитотерапия, магнитофонотерапия и др.

Магнитолазерная терапия (МЛТ) – наиболее распространенный метод сочетанной МТ, в основе которого лежит одновременное воздействие МП и НИЛИ. МЛТ применяют на область патологического очага, на накожную проекцию внутренних органов, на рефлексогенные зоны и точки акупунктуры, а также по внутрисполостным методикам. Воздействие чаще осуществляют по стабильной (неподвижной) методике, контактно, с использованием одного или нескольких полей. МЛТ может применяться и для чрескожного облучения крови. Применение МЛТ возможно в любом периоде ТП, в особенности, в базовых микроциклах при выполнении больших тренировочных нагрузок [3]. Анализ результативности спортсменов в разные сроки после проведения курса МЛТ доказывает отсутствие «эффекта отмены» и свидетельствует о достаточной стабильности достигнутого состояния в течение 1-1,5 месяцев после окончания курса МЛТ [4]. Особо следует остановиться на возможности применения МЛТ для решения таких оперативных задач, как медицинское сопровождение спортсменов в дни соревнований и оказание медицинской помощи спортсменам, получившим травмы и переносящим заболевания, не лишаящие их трудоспособности в дни стартов.

Общая термомагнитотерапия (ТМТ) – технология, сочетающая гемостимулирующий, иммуномодулирующий и реокорректирующий эффект низкоинтенсивной импульсной МТ с общеукрепляющим и трофико-регенераторным действием тепла. Использование сканирующего режима

магнитного воздействия и дозируемого теплового фактора высокоэффективно при нарушениях кровотока в группах мышц, которые подвергались или будут подвергаться целенаправленной физической нагрузке [5]. Эффективность ТМТ у спортсменов связана с положительным влиянием на функциональное состояние системы кровообращения (улучшение сократительной способности сердца на фоне уменьшения общего периферического сопротивления); коррекцией вегетативного статуса (увеличение парасимпатической и уменьшение симпатической активности вегетативной нервной системы); улучшением психоэмоционального состояния, что подтверждается положительной динамикой показателей специальной работоспособности и подготовленности.

Таким образом, использование сочетанной магнитотерапии как перспективного немедикаментозного метода восстановления является возможным и необходимым в системе комплексной реабилитации спортсменов. Использование немедикаментозных методик при лечении травм у спортсменов не только сокращает сроки лечения травматического повреждения, но и способствует повышению физической работоспособности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дубровская, А.В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: автореф. дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / А.В. Дубровская; ФГУ «РНЦ восстановительной медицины и курортологии». – М., 2007. – 22 с.
2. Улащик, В.С. О новых направлениях использования лечебных физических факторов / В.С. Улащик // Физиотерапевт. – 2010. – № 3. – С.12–22.
3. Попов, В. Физиологическое обоснование использования методов квантовой терапии в спортивной медицине / В. Попов [и др.] // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр., Москва, 24–28 мая 1998 г.: т. 1 / РГАФК. – М.: ФОН, 1998. – С. 135–136.
4. Павлов, С.Е. Лазерная терапия с использованием терапевтических матричных ИК-лазерных аппаратов: пособие для врачей / С.Е. Павлов. – Москва. – 2008. – 128 с.
5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: учеб. для студентов ВУЗов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ

Попко Е.Р., Демьянов В.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Сила обусловлена проявлением некоторых относительно самостоятельных способностей: собственно-силовых (максимальная сила),

скоростно-силовых (взрывная) и силовой выносливости. Наибольший практический интерес для занимающихся атлетизмом представляют собственно-силовые способности [1].

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений. Сила может проявляться в статике (без перемещения звеньев тела) или в медленных (жимовых) движениях, а может – в быстрых движениях. В первом случае говорят о собственно силовых, а во втором – о скоростно-силовых возможностях человека [2].

Развитие силы происходит при выполнении человеком физических упражнений по преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему посредством мышечных напряжений. Сила мышцы характеризуется величиной максимального напряжения, которое она способна развить при возбуждении, и зависит от сократительной силы входящих в ее состав одиночных мышечных волокон, от их общего количества, от исходной длины самой мышцы, от характера нервных воздействий на нее. Степень максимального мышечного напряжения регулируется нервными импульсами за счет изменения их частоты (от 5-6 до 45-50 имп/сек) и одновременного включения различного числа нервно-мышечных двигательных единиц (каждая такая единица представляет собой двигательную нервную клетку и иннервируемую ею группу мышечных волокон) [2].

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. К ним относятся упражнения, отягощенные весом собственного тела, и упражнения с внешним сопротивлением – весом предметов, противодействием партнера, сопротивлением упругих предметов, сопротивлением внешней среды, например встречного ветра или песчаного грунта при беге.

Выполнение упражнений силовой направленности в динамическом режиме с околопредельными отягощениями позволяет успешно развивать силовые способности в видах спорта, требующих максимально проявления силы (пауэрлифтинг, армрестлинг, тяжелая атлетика и др.). Диапазон используемых отягощений находится в пределах от 80-90 до 95-100% по отношению к максимальному. В отдельном тренировочном занятии для развития силовых способностей можно применять до 6 видов упражнений с околопредельными и предельными отягощениями, с таким же количеством подходов. Число повторений в каждом подходе – 2 – 4. Отдых между подходами должен составлять 3 - 5 мин, причем у более легких спортсменов он меньше, чем у тяжелых. В зависимости от целей и задач атлетической подготовки, внешнее сопротивление может быть выбрано от предельного до очень малого. В.М. Зациорский рекомендует считать предельным весом такой, при котором занимающийся в одном подходе может выполнить одно повторение упражнения (предельный – 1, околопредельный – 2-3, большой – 4-7, умеренно большой – 8-12, средний – 13-18, малый – 19-25, очень малый – свыше – 25). Для развития собственно-силовых способностей, проявляющихся в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями

и при изотермических усилиях, Л.П. Матвеев советует применять «экстенсивные» методы. Они основаны на выполнении упражнений с непредельным весом отягощений, но с предельным числом повторений, и служат для увеличения физиологического поперечника мышц и веса тела, повышения функциональной подготовленности спортсмена. Число повторений упражнения в одном подходе – от 5-6 до 7-8 (80–90 % вес от максимального внешнего отягощения). Для повышения силовых возможностей без значительного увеличения собственного веса спортсмен доводит количество повторений до 3–5, повышая вес отягощения, а если имеется необходимость в мышечной гипертрофии, использует отягощение 75–80 % от максимального с 8-12 повторениями в подходе [3].

Цель занятий физическими упражнениями для развития силы заключается, в том, чтобы всесторонне развить ее до высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности – трудовой, бытовой, спортивной.

Для достижения этой цели необходимо применять все основные виды усилий (статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие, удерживающие и уступающие), гармонически укрепить мышечные группы, имеющие значение в большинстве жизненных ситуаций (разгибатели и сгибатели позвоночного столба, мышцы области тазобедренных суставов, разгибатели ног, разгибатели рук, мышцы брюшного пресса и поясничной области, большая грудная мышца), научиться рационально пользоваться силой в разнообразных условиях. При этом надо помнить слова выдающегося спортсмена олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике и писателя Ю.В. Власова: «В каждом человеке есть материал для того, чтобы стать самым сильным. Но воля определяет силу. Единственный непреложный закон развития силы, без которого она беспомощна, – воля, освещенная разумом» [2].

Частота занятий силовым упражнениями зависит от ряда факторов, и в частности от подготовленности занимающихся. Так, у начинающих три занятия в неделю дают больший эффект, чем одно или пять. В мелких мышечных группах восстановление происходит быстрее, поэтому локальные силовые упражнения можно выполнять значительно чаще.

Следовательно, адаптация организма проходит быстрее, если в течение определенного времени вид и порядок сочетания силовых упражнений остаются стандартными. Однако чрезмерно продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к недостаточным адаптационным сдвигам. Поэтому рекомендуется примерно один раз в 2-6 недель менять применяемый комплекс силовых упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барков, В.А. Атлетизм для всех. Барков В.А, Старченко В.Н. – Мн.: Полымя, 1993. – 151 с.: ил.
2. Волков, В.Ю., Загоруйко, В.И. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.: ил.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Попко Е.Р., Шемет П.Н., Самсоник А.Р.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, которую применяют с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой – неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня

активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую),

хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда – такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много – баскетболиста, лыжника, стрелка, волейболиста и т.д.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена называется процесс усиления его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Серова, Л.К. Определяющая роль в успехе спортсменов принадлежит личности тренера. – 2001. – 67 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РАБОТНИКОВ МЧС

Прокопчук А.Д., Козлов Е.А., Максименя М.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Сегодня состояние здоровья и уровень физической подготовленности молодых людей вызывают чувство тревоги у различных специалистов во всем

мире, Республика Беларусь – не исключение. Данная проблема особенно актуальна для образовательной сферы нашей страны в силу экономической, экологической, политической и социальной обстановки. Высшие учебные заведения должны выступать как просветительская прогрессивная среда, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья белорусских студентов. В связи с этим особенно актуальным становится поиск новых и эффективных подходов к организации образовательного процесса курсантов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, включая его качественное наполнение в области физического воспитания. Одним из способов, повышающих эффективность профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) в ведомственных учебных заведениях может стать разработка и внедрение в образовательный процесс методик развития силовой выносливости построение которых будет зависеть от специфики, целей и задач конкретного направления, с заложенным в конструкцию или проект принципа «модульного блока». Подобный подход к организации занятий по ППФП может позволить иначе взглянуть на проблемы и вероятные недостатки в данной сфере. Использование новых компонентов в части повышения профессионального мастерства будущих сотрудников МЧС, совместно с современными концепциями и научным содержанием, очевидно, в большей степени способно повлиять на физический и адаптационный уровень выпускника. Целью учебной дисциплины «Физическая подготовка» является формирование социально-профессиональных компетенций, позволяющих использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. К задачам учебной дисциплины следует отнести такие как: формирование базовых научно-теоретических знаний по учебной дисциплине для решения теоретических и практических задач в основных видах деятельности: профессиональной, двигательной, самостоятельной, спортивной, общественной и учебной; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность курсанта к будущей профессии. Одним из основных требований, предъявляемых к работнику МЧС, является способность как можно дольше сохранять физическую профессиональную готовность в сложной служебной деятельности. Для решения задач, стоящих перед сотрудниками МЧС на современном этапе, стоит рассмотреть идею

по формированию мобильной и гибкой системы по подготовке к реагированию на критические оперативные ситуации. В основу системы можно заложить алгоритм теоретических и практических принципов оперативной деятельности сотрудников МЧС в особых условиях, а в качестве инструментария использовать методику развития силовой выносливости. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым профессиональной деятельностью и ее условиями к функциональным возможностям организма. Актуальность ППФП обусловлена тем, что она представляет собой самостоятельный специфический процесс, направленный на физическое совершенствование работника МЧС и формирование у него профессионально значимых умений и навыков. Усложнение конструктивных схем зданий, увеличение количества пожаров обязывают работников МЧС непрерывно совершенствовать подготовку своих сотрудников с учетом специфики экстремальных ситуаций. Все вышперечисленное может стать основой для естественного процесса модернизации ППФП в рамках профессиональных требований, предъявляемых к сотруднику МЧС не только дня сегодняшнего. Методика развития силовой выносливости обязана стать эффективным средством комплексной ППФП и методом закрепления техники двигательных действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Земляков, В.Е. К вопросу определения работоспособности и специальной выносливости в циклических видах спорта / Земляков В.Е. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №7. – С. 36–39.
3. Сокунова, С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С.Ф. Сокунова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 56–59.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ГАЗОДЫМОЗАЩИТНОЙ СЛУЖБЫ

Рыжков М.Б., Маркач И.И.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Одной из важных задач службы МЧС Республики Беларусь является выполнение задач в непригодной для дыхания среде (НДС). Для эффективной работы в НДС организована газодымозащитная служба (ГДЗС). Исследования

показали, что снижение уровня работоспособности у газодымозащитников при работе в аппаратах на сжатом воздухе (АСВ) и боевой одежде спасателя составляет от 20 до 90 %. Проблема упадка работоспособности при выполнении задач в НДС очевидна, следовательно, и возникает необходимость в улучшении организации подготовки сотрудников газодымозащитной службы.

В настоящее время для организации подготовки личного состава ГДЗС осуществляется на основании приказа МЧС об ГДЗС от 14.07.2015 № 139, но вопросы влияния физических, психологических, эмоциональных нагрузок в условиях НДС на состояние здоровья газодымозащитника практически отсутствуют. Начнем с другой стороны данной проблемы, с вопроса о спортсменах-профессионалах. Эти люди преодолевают гипернагрузки систематически, несмотря на психологическое и физиологическое состояние организма. Работники, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, при выполнении задач по ликвидации чрезвычайных ситуаций часто сталкиваются с гипернагрузками нагрузками и должны быть подготовлены не менее, а зачастую и более спортсмена-профессионала не только физически, но и психологически. Несколько направлений, на которые необходимо обратить внимание:

- воздействие физической нагрузки различной степени тяжести;
- влияние воздействия замкнутого пространства на моральное состояние газодымозащитника;
- воздействие высоких, низких температур на организм работника;
- влияние нехватки воздуха на возможность выполнения различных задач;
- влияние нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- влияние образа жизни и различных продуктов питания на работоспособность.

Воздействие физической нагрузки имеет очень важное значение. Ликвидация чрезвычайной ситуации требуют определенного уровня физической подготовки. Прохождение военно-врачебной комиссии и сдача нормативов недостаточны для успешной работы в НДС. Необходима различная подготовка, как при проведении занятий, так и в повседневной деятельности работника. Заставить работника заниматься в свободное от службы время выполнением специальных упражнений практически невозможно, следовательно, необходимо морально убедить сотрудников заниматься совершенствованием физической подготовки.

При выполнении задач в замкнутом пространстве, стесненные условия могут вызвать панику, поэтому, необходимость подготовки работников в условиях, максимально приближенных к условиям реальной чрезвычайной ситуации с нагрузками различной степени тяжести, необходима. Это лежит на руководителях подразделений и начальников дежурных смен.

При работе в НДС газодымозащитник сталкивается с воздействием высоких температур. Есть опасность ухудшения самочувствия и потери сознания, в следствии воздействия высоких температур. В спортивной медицине описана особенность – кровообращение зависит от метаболизма (потоотделения). Исследование влияния метаболизма поможет избежать

в условия высоких температур, нарушение деятельности организма посредством теплового эффекта.

Зависимость частоты сердечных сокращений достаточно проста: чем выше нагрузка, тем чаще сокращения, поэтому, человек потребляет больше кислорода. Экономия воздуха является жизненно необходимой при работе в НДС. Это дает основания, для учитывания профессиональной подготовки работника в условиях гипернагрузки и влияние ее на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Большое влияние в служебной деятельности оказывает коллектив и его поддержка, взаимопонимание и помощь в составе звеньев ГДЗС. Это важно, так как состояние морально-психологического климата в коллективе напрямую оказывает влияние на готовность дежурной смены эффективно выполнять служебные обязанности.

Эффективная работа работников в условиях гипернагрузок зависит от правильно функционирующих сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При нехватке кислорода в организме возникает кислородное голодание. При этом организм пытается найти кислород в себе, используя лактатную систему. При выработке молочной кислоты отщепляется кислород для обогащения им крови, поэтому в процессе работы мышцы устают, «забиваются». В процессе работы, пытаясь экономить воздух в аппарате, подобное воздействие не позволяет выполнять физические упражнения в заданном режиме.

Решение данных вопросов требуют систематизации и правильного научного обоснования всех теоретических основ и их адаптации под специфику работы органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Тренировочный процесс подготовки газодымозащитников должен включать в себя гармоничное сочетание процессов физиологии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ МЧС Республики Беларусь об утверждении Правил организации деятельности газодымозащитной службы в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 14.07.2015 №139.
2. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология [Текст]: руководство для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. – 464 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В современном мире психологическая подготовка спортсменов включает в себя все стороны и этапы подготовки: планирование и отбор кандидатов, их психодиагностику, формирование долговременной мотивации, постановку перед ними долгосрочных и краткосрочных целей, моделирование условий соревнований,

коррекцию эмоционально-волевой сферы, обучение психической саморегуляции и идеомоторной тренировке, актуализацию психологической составляющей физической, технической и тактической подготовки, формирование подсознательных установок деятельности, психотерапию инстинктивных страхов и блоков, психогигиену и восстановление, формирование экзистенциального пространства самореализации, психологический контроль состояния на всех этапах подготовки спортсмена, осознание результатов деятельности и ряд других специфических проблемных сторон [1].

Современный спорт, выйдя сегодня на высокий уровень спортивных результатов и достижений, на грани физических и функциональных возможностей спортсменов, поставил и их тренеров в неимоверно тяжелые условия – соответствия всем этим требованиям. Уже не представляется возможным успешно выступать в соревнованиях только за счет отдельных показателей (например, физико-функциональной или технической готовности), так как недостаточный уровень одного из них не позволит спортсмену успешно состязаться с соперниками [2].

Сегодня, одной из особенностей современного спорта является то, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

Чем выше класс спортсмена, его уровень спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится и психологический блок его подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у кого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив и более вынослив.

По мнению профессора А.В. Родионова (действительный член Российской академии естественных наук, мастер спорта СССР по фехтованию) система обеспечения психологической подготовки спортсменов – это комплекс специальных мероприятий, направленных на оптимизацию подготовки спортсменов психофизиологическими, психологическими, психолого-педагогическими и социально-психологическими средствами и методами. По его мнению, эта система имеет три относительно самостоятельных основных раздела работы:

1. Психологическая диагностика подготовленности и готовности спортсменов к деятельности в экстремальных условиях соревнований. Она подразумевает проведение обследований спортсменов с помощью адаптированных к специфике спортивной деятельности психофизиологических, психологических и социально-психологических методик.

2. Психологически обоснованная воспитательная работа в спортивном коллективе. Она реализуется таким образом, чтобы все устремления спортсмена были направлены на самосовершенствование, самовоспитание, творческий выбор средств психической саморегуляции, которые позволяют в наибольшей степени реализовать его индивидуальные возможности.

3. Психологическая подготовка к эффективной деятельности в процессе соревнования.

Сегодня можно выделить две наиболее важные разновидности в системе психологической подготовки спортсменов:

1. ранняя психологическая подготовка (начинается за 20-30 дней до старта соревнований);

2. непосредственная психологическая подготовки в период пребывания спортсменов на месте соревнований [3].

Обычно с приближением соревнования напряжение у спортсмена возрастает. Спортсмены, эмоционально неустойчивые испытывают его за неделю и ранее до соревнования, эмоционально же устойчивые – чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем для спортсмена считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием «боевой готовности». Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Таким образом можно отметить, что психологическая подготовка является важным этапом для достижения высоких результатов в спорте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : метод. пособие / В.Ф. Сопов. / М. : 2010. – 114 с.
2. Малкин, В.Р., Рогалева, Л.Н. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. ; [науч. ред. В.Н. Люберцев]. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.
3. Морозов, А.В. Психологические проблемы российского спорта (навстречу XXXI летним Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро) // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – с. 81-90.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДЪЕМЕ ПО ШТУРМОВОЙ ЛЕСТНИЦЕ НА 4-Й ЭТАЖ УЧЕБНОЙ БАШНИ» С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ AIR ALERT

Сухоруков А.В., Шипилов Р.М., Ведяскин Ю.А., Казанцев С.Г.

*ФБГОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»,
г. Иваново*

Основой профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МЧС России является не только физическая, но и техническая подготовленность [1]. Именно от уровня подготовленности личного состава на учебно-тренировочных занятиях в системе профессиональной подготовки зависит успешность выполнения служебных и боевых задач [2, 3]. Проведенные на базе Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС

России (академии) исследования [4], позволяют говорить о том, что существуют достаточно серьезные объективные проблемы, связанные с недостаточностью изучением вопросов, связанных с организацией и проведением учебно-тренировочных занятий, в частности с методикой выполнения упражнений со штурмовой лестницей (далее – ЛШ) [5].

Практика показывает, что прикладное упражнение с ЛШ является достаточно сложным не только в освоении, но и в исполнении. Данное упражнение по виду локомоции является не только сложным в плане проявления выносливости и скоростно-силовых показателей обучающихся, но и сложно-координированным по выполнению. Это позволило нам прийти к выводу о необходимости внесения корректировок в методику подготовки обучающихся с ЛШ, в которой важную роль играет прыжковая подготовленность обучающихся.

С целью повышения уровня практических умений и навыков обучающихся академии, а также уровня, приобретаемых ими профессиональных компетенций в области выполнения нормативов по пожарно-строевой подготовки профессорско-преподавательским составом академии разработан механизм к организации учебно-тренировочных занятий с помощью комплекса прыжковых упражнений Air Alert (методика Air Alert).

Методика Air Alert представляет собой комплекс из 6 прыжковых упражнений, которые были специально разработаны для того, чтобы «нагружать» ноги различными способами, воздействуя в максимальной мере на предназначенные для прыжка мышцы. 1. Прыжки в высоту. 2. Подъемы на носках. 3. Степ-апы. 4. Прыжки на прямых ногах. 5. Выжигания. 6. Прыжки в полном приседе.

В 2020 году, на базе академии проводилось исследование с целью определения эффективности использования методики Air Alert при выполнении упражнения «Подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни».

В исследовании приняли участие две группы испытуемых, контрольная и экспериментальная, по 20 человек в каждой группе. Анатомические особенности респондентов (рост, вес) в начале исследования были приблизительно одинаковы. Достоверных различий по уровню физической подготовленности у испытуемых не наблюдался. Обе группы обучались по одной программе подъема по штурмовой лестнице в этажи учебной башни.

Респонденты контрольной группы на всем протяжении исследовательского маршрута обучались упражнению «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни» по методике обучения без внесения изменений. Испытуемые экспериментальной группы обучались упражнению «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни» с использованием методики Air Alert. Исследование проходило в рамках изучения дисциплины «Пожарно-спасательная подготовка».

Результаты исследования показали достаточно высокие различия между контрольной и экспериментальной группами. Это выражено в более высоких значениях экспериментальной групп над контрольной. Полученные результаты были переведены в среднестатистические значения с целью определения разницы временных показателей между исследуемыми группами.

Таблица 1. Показатели подъема по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни

№ п/п	Значения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	ср знач X	31,85	30,41
2	ст откл b	2,19	2,30
3	ст ош m	0,46	0,48
4	t-критерий	2,18	
5	X±b	31,85±2,19	30,41±2,30

Результаты в экспериментальных группах значительно выше по сравнению с контрольными группами при $p < 0,05$. Среднестатистические показатели в контрольной группе составляют $31,85 \pm 2,19$ в экспериментальной группе $30,41 \pm 2,30$. Разница между этими группами составила 1,44 сек, что говорит о значительном временном отставании контрольной группы от экспериментальной.

Особые различия при выполнении контрольного норматива наблюдаются при беге по ступенькам и переходе с подоконника на подвешенную лестницу. Об этом может свидетельствовать тот факт, что методика Air Alert направлена на развитие взрывной силы нижних конечностей (прыгучести).

Таким образом, достоверно доказано, что в конце исследования показатели экспериментальной группы оказались выше аналогичных показателей контрольной группы. Исходя из результатов исследования можно с достаточной долей уверенности говорить о том, что наиболее эффективным в процессе обучения технике упражнения «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни» стал метод с использованием методики Air Alert.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Шипилов, Р.М. Разработка технических средств для обучения и контроля адаптационной мобильности курсантов вузов ГПС МЧС России / Р.М. Шипилов, С.Г. Казанцев, И.Ю. Шарабанова, Е.В. Ишухина, Е.А. Орлов // EUROPEAN SOCIAL SCIENCE JOURNAL. – 2016. – № 1. – С. 332-335.
2. Шипилов, Р.М. Особенности формирования профессионального мастерства пожарных и спасателей в рамках совершенствования методики обучения подъему по штурмовой лестнице / Р.М. Шипилов, И. Ю. Шарабанова, Е.Е. Маринич, О.Г. Зейнетдинова, С.Г. Казанцев, Д. В. Сорокин, Д.Ю. Захаров // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 10-1 (64). – С. 57–66.
3. Шипилов, Р.М. Разработка дополнительных нормативных заданий и их временных показателей к работе со штурмовой лестницей / Р.М. Шипилов, С.Г. Казанцев, А.С. Давиденко, Д.Н. Шалявин // Современные проблемы гражданской защиты. 2019. № 2 (31). – С. 106–112.
4. Шипилов Р.М. Анализ нормативных заданий для управления профессиональной подготовкой пожарных на примере зарубежных стран /

Р.М. Шипилов, С.Г. Казанцев, Д.Ю. Захаров, А.О. Семенов // Современные проблемы гражданской защиты. – 2020. – № 4 (37). – С. 43–55.

5. Шипилов, Р.М. Особенности адаптации курсантов образовательных организаций высшего образования к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций / Р.М. Шипилов, И.Ю. Шарабанова, О.Г. Зейнетдинова, А.К. Кокурин // В мире научных открытий. 2017. Т. 9. № 1. – С. 78–89.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА

Урбанович О.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Одним из важнейших элементов при выполнении физической нагрузки является восстановление после ее завершения. Максимальная длительная физическая нагрузка приводит к увеличению выработки в мышцах молочной кислоты, поступающей потом в кровь и вызывающей изменение кислотно-щелочного баланса [2].

Сегодня тренировочная работа и восстановление – равные по значению стороны приобретения спортивной подготовленности [1].

Существуют разнообразные методы восстановления, которые оказывают влияние, как на физическое состояние тела, так и на психологическую разгрузку:

1. Криосауна,
2. Спортивный массаж,
3. Баня.

Криосауна – современная методика оздоровления организма холодом - вызывает особый интерес не только у медиков, но и у профессиональных спортсменов. Это связано с тем, что спорт носит высокий риск травматизма. К тому же сеансы криотерапии помогают улучшить результаты тренировок, снизить последствия травмы и ускорить процесс восстановления после интенсивных физических нагрузок.

Благодаря этой процедуре, восстановительный период после нагрузок сводится к минимуму, что дает возможность возобновить занятия спортом уже на следующий день после сеанса криотерапии. Именно по этой причине многие спортсмены сразу после соревнований проводят по несколько минут в криосауне. Это позволяет добиться снижения концентрации молочной кислоты в мышечных тканях и снять мышечные боли, усталость или, напротив, уменьшить перевозбуждение и нормализовать сон.

В результате кратковременного воздействия на организм критически низких температур оперативно увеличивается выработка эндорфинов, нормализуется иммунная защита, ускоряются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и питание клеток кислородом. Под действием

холода организм запускает процесс ускоренного восстановления поврежденных мышц, связок и суставов.

После сеанса криотерапии наблюдается быстрое уменьшение болевого синдрома и снижение посттравматической скованности суставов. Обезболивающий эффект может наступить уже буквально через 5-10 минут после воздействия сверхнизких температур и сохраняться на протяжении 6-8 часов. Подавление болей и восстановление функциональности суставов позволяет облегчить реабилитационный период после травм, спортсмену разрешается постепенно увеличивать нагрузки на поврежденный орган, что способствует быстрому восстановлению физической формы и помогает предупредить осложнения. Такая реабилитация после травмы позволяет значительно продлить спортивную жизнь спортсменов.

Также научно доказано, что несколько сеансов криосауны в день помогают спортсменам, совершающим частые многочасовые перелеты на международные соревнования, быстрее адаптироваться к смене временных поясов. При этом сдвиг режима спортсмена на несколько часов никоим образом не оказывает влияние на результаты тренировок. Мало того, благодаря процедурам криотерапии, скорость реакции у спортсменов увеличивается практически в 1,5-2 раза, что позволяет многократно улучшить спортивные показатели [3].

Спортивный массаж – этот вид массажа делится на следующие виды: гигиенический, тренировочный, восстановительный и предварительный.

Гигиенический – проводит сам спортсмен ежедневно одновременно с разминкой и заминкой.

Тренировочный – массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой энергии. Используется во всех периодах подготовки спортсмена. Методика массажа зависит от поставленных задач. Различают следующие виды:

– разминочный – выполняют перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях. Когда необходимо поддержать и повысить тонус организма к моменту выполнения упражнения.

– согревающий – применяется при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена используя различные согревающие мази.

– мобилизующий – применяют для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена – физических, психических, технических и др.

Восстановительный – вид который применяется после разного рода нагрузок и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный массаж проводят в перерыве длительностью 1-5 мин во время отдыха между попытками. При многодневных соревнованиях массаж применяют, когда пассивный отдых не снимает накопившееся утомление и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид массажа проводят сеансами. В его задачи входит:

– снять нервно-мышечное и психологическое напряжение;

– в предельно короткое время восстановить и повысить работоспособность спортсмена;

– содействовать нормализации ночного сна [4].

Баня – за счет регулярных нагрузок на сердце и сосуды, спортсмену удается удерживать свою физическую форму на пике, даже в межсезонье. Сауна тренирует организм не хуже, чем физические упражнения, – полагают тренеры. К примеру, частота сердечных сокращений при заходах в парные похожа на состояние при стандартных спортивных нагрузках. Так, по мнению экспертов, поход в баню сопоставим с кроссом протяженностью 3 км. Несмотря на то, что при беге наблюдается комплексная нагрузка, в процессе пребывания в парилке активизируется вегетативная, сердечно-сосудистая системы, запускаются обменные процессы в организме.

Сауна гарантирует мощный расслабляющий эффект – вот еще одна причина, по которой доктора рекомендуют пар для профессиональных спортсменов. Визиты в баню обеспечивают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, снижается не только физическое, но и моральное напряжение.

В большинстве случаев сауна рекомендована в так называемый «период поэтапного восстановления сил», то есть через несколько часов или на следующий день после соревнований или активных тренировок. Пар в таком случае оказывает поистине магическое воздействие на организм: снимает боли в суставах, способствует улучшению дыхания, улучшает общее состояние, поднимает настроение.

Сауну необходимо посещать осторожно и только после консультации с врачом, а также в зависимости от тренировочных периодов у спортсмена. Основные правила таковы:

– в подготовительном режиме рекомендовано «общение с паром» 2–3 раза в неделю – после тренировок или в дни, когда тренировки – менее интенсивные;

– в период перед спортивными состязаниями парилка рекомендована также 2–3 раз в неделю, но длительность пребывания в сауне не должна превышать 1 час (предполагает около 2–3 заходов);

– в переходных периодах между тренировками сауна рекомендована от 3 до 7 раз в неделю. В такие дни можно себе позволить и более 4 заходов в парную на протяжении 2–3 часов;

Преимущества сауны для спортсмена очевидны – это:

– психологическая разрядка;

– естественный процесс закаливания, при котором организм постепенно адаптируется к температурным перепадам;

– удаление молочной кислоты из организма, которая активно скапливается в процессе занятий спортом;

– улучшение микроциркуляции;

– снижение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые при физических перегрузках могут спровоцировать летальный исход.

Спортивные врачи предупреждают профессионалов и любителей следующим образом:

– продолжительное пребывание в сауне чревато ухудшением состояния здоровья, так как при обильных потерях жидкости организм теряет воду и минеральные вещества. Если спортсмен принимает медицинские препараты, которые способствуют снижению массы тела (чтобы, например, попасть в нужную весовую категорию или «подсушиться» перед соревнованиями), банальный поход в баню может привести к тяжелым расстройствам состояния здоровья;

– перед заходом в парную после тренировок обязательно нужно восполнить потери жидкости. Рекомендовано выпить от 1 л воды, но заходить в сауну не раньше, чем через 60 минут;

– сауна строго противопоказана непосредственно после приема пищи. Главное правило – идти в парную спустя минимум 1,5 часа после обеда или ужина. Баня натощак также противопоказана;

– режим пребывания в парилке должен быть строго индивидуальным. Так, спортсмен должен действовать согласно разработанной программе его тренера и врача;

– сауну можно сочетать с восстановительными процедурами. Например, с подводными массажами, расслабляющими ваннами, спортивным массажем;

– если спортсмену нужно хорошо размяться перед соревнованиями, ему рекомендована сауна до легкого потоотделения. Очень важно дозированное тепло, ведь при злоупотреблении паром разминка может завершиться полной релаксацией, что недопустимо перед состязаниями.

Таким образом, сауна и баня рекомендованы спортсменам разных возрастных категорий для закаливания, поддержания формы и снятия напряжения после соревнований. Но перед ее посещением обязательно следует проконсультироваться с тренером и спортивным доктором [5].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
2. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: Учебное пособие. – Красноярск: СФУ, 2007. – 153 с.
3. Васичкин, В.И. Справочник по массажу. –4-е изд. Серия «Медицины». – Спб.: Издательство «Лань», 2000. – 256 с.
4. <https://sauna.spb.ru/iskra/sauna-for-sportsman.html>.
5. <https://kriosauna.su/kriosauna-dlja-sportsmenov>.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Устинов Е.В., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Физическая подготовка – это деятельность человека, которая направлена на укрепление и сохранения здоровья, а также развитию физических способностей. Можно сказать, что физическая подготовка – это залог нашего здоровья, но в современном мире мало кто задумывается об этом, поэтому физическим нагрузкам уделяют меньше времени, чем вредным привычкам, которые считаются одной из главных угроз здоровью. К таким факторам риска многих заболеваний можно отнести: употребление алкоголя, наркотических веществ, табака и др.

Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Высокая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – это основной признак здоровья человека. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками и неправильным питанием, что в настоящее время является актуальным для всех людей. А физические нагрузки и зарядка не менее важны, чем качественное питание и питьевой режим [1].

При распитии алкоголя у мужчин в 2,5 раза повышается вероятность заболеть психическими расстройствами, болезнями внутренних жизненно важных органов, у женщин же, большая вероятность рождения детей с аномалиями. В состоянии алкогольного опьянения возникает иллюзия об увеличении физических возможностей, приводящая к преувеличению собственных сил и возможностей. При этом объективно понижается умственная работоспособность (быстрота реакции, точность мышления, ухудшается внимание, допускается много ошибок, снижается концентрация). Ухудшается и физическая выносливость, значительно снижается точность, координация и быстрота движений, а также мышечная сила. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения [1]. Длительное и систематическое употребление спиртосодержащих напитков раздражающе действует на проводящую систему сердца, а также нарушает процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются, на поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность. Также повышается проницаемость кровеносных сосудов, снижается их эластичность, повышается свертываемость крови, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновения эмфиземы легких. Происходит снижение содержания в организме важнейших для жизнедеятельности витаминов: В, РР, С, А, Е.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыкание в кругу своих эгоистических интересов. Снижается качество жизни человека в целом, его главные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми, работа, требующая волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительной, возникает конфликтный характер взаимоотношений с обществом [2].

Здоровье – важнейший фактор человеческой жизни, поэтому нужно больше внимания уделять физической подготовке и здоровью в целом. Здоровый образ жизни обладает многими позитивными воздействиями на личность человека и его организм: большая жизненная энергия, коммуникабельность, собранность, хорошее самочувствие, нервно-психическая устойчивость. Благодаря регулярным физическим нагрузкам человек становится увереннее в своих силах, меньше подвергается депрессии, мнительности, обладая при этом целеустремленностью, решительностью, самообладанием и настойчивостью в достижении поставленной цели.

Физическая подготовка сильно влияет на качество здоровья, повышает работоспособность, снижает заболеваемость и болезненные ощущения. Ради собственного здоровья и успеха стоит отказаться от вредных привычек, которые, в свою очередь, разрушают организм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. – М.: Академия, 2012. –176 с.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ-СПАСАТЕЛЕЙ КАК ОБЪЕКТ СИСТЕМНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Чумила Е.А., Гурин А.А.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Процесс развития профессионального образования требует применения новых подходов к организации физической подготовки обучающихся учебных заведений МЧС. Разработка концепции профессионально-прикладной физической подготовки специалиста МЧС, основанная на методике, отвечающей современным требованиям профессиональной деятельности, является одним из направлений совершенствования системы физической подготовки.

Системный подход исходит из того, что специфика сложного (системы) не исчерпывается особенностями составных его элементов, а корениться

прежде всего в характере связей и отношений между элементами. Системные исследования имеют своей целью выявления механизма функционирования и развития объекта в его внутренних и внешних характеристиках [1].

Самое основное отличие системного подхода от других методологических направлений состоит в изначальной и вполне осознаваемой ориентации на изучение объекта как целого и разработку методов такого изучения. В сущности, все специфические понятия для системного исследования служат тому, чтобы с различных сторон охарактеризовать и конструктивно выразить именно интегративные, целостные свойства предмета.

Формирование концепции ППФП позволяет выявить стратегические направления, принципиальные пути приобщения специалистов-спасателей к ценностям физической культуры.

На современном этапе физическая подготовка обучающихся учебных заведений МЧС предусматривает лишь общефизическое развитие, при этом наблюдаются противоречия между социально-ведомственным заказом и качеством подготовки специалиста, т.е. отсутствием возможности профессионального формирования в контексте общефизической подготовки. Одной из причин данного противоречия является использование в процессе формирования ППФП методик, не отвечающих особенностям профессиональной деятельности. На основании чего значителен актуальным целевая разработка системы ППФП специалиста органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям [2, 3].

Активным образовательным звеном защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера является Университет гражданской защиты МЧС Беларуси (УГЗ МЧС). Его деятельность гармонизирована с требованиями общества и государственной политикой в области пожарной, промышленной и ядерной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций и гражданской обороны. Стратегия Университета основана на максимальном использовании научно-образовательного, инновационного и кадрового потенциала, базирующегося на лучшем отечественном и мировом опыте, ориентированного на подготовку высокопрофессиональных специалистов, способных эффективно организовать деятельность в области защиты от чрезвычайных ситуаций, пожарной и промышленной безопасности, гражданской обороны.

Следовательно, и содержание ППФП должно разрабатываться с учетом особенностей профессиональной деятельности. Под ППФП нами, прежде всего, рассматривается физическая подготовка специалиста МЧС в ее социальной и биологических сферах с позиции координации ведомственного профессионального формирования и сохранения здоровья личности, а также система мероприятий профессиональной направленности, формирующая комплекс специальных знаний, многофункциональных и психофизиологических свойств и качеств специалиста, отвечающих требованиям профессиональной деятельности.

Модельные характеристики ППФП нами рассматриваются на примере соответствия методики подготовки обучающихся в УГЗ МЧС и проявлением

этих характеристик в профессиональной двигательной деятельности работников территориальных подразделений МЧС [2, 4].

Важно отметить, что процесс сближения профессиональной деятельности и профессиональной подготовки является основой высшего профессионального образования, на что указывается в учебной программе по дисциплине «Физическая подготовка» для специальностей «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» (ПиЛЧС) и «Пожарная и промышленная безопасность» (ПиПБ), где говорится что реализация принципа междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования должна обеспечивать его взаимосвязь с будущей социально-профессиональной деятельностью. Следовательно, программы должны разрабатываться на принципах профессионально-ориентированного подхода и разделения с учетом специфики будущей трудовой деятельности.

В ходе исследований были изучены особенности профессиональной деятельности работников с точки зрения двигательной активности с целью выявления соответствия учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка» и готовности обучающихся к профессиональной деятельности. Также было проведено профессиографическое исследование, которое позволило определить профессионально важные физические качества в структуре профессиональных двигательных способностей.

Данные, полученные в результате исследований, были подвергнуты факторному анализу, позволившему разработать структуру профессиональных двигательных способностей работников подразделений МЧС и их соотношения со способностями обучающихся УГЗ МЧС.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Жидких, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов строителей [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.П. Жидких ; [СибГАФК]. – Омск, 2000. – 324 с.
2. Садовский, В.А. Концепция профессионально-отраслевой физической культуры специалистов железнодорожного транспорта / В.А. Садовский // Ученые записки. – 2010. – № 6 (64). – С. 73–79.
3. Чумила, Е.А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Чумила. – Минск, 2016. – 213 л.
4. Юшкевич, Т.П. Обоснование необходимости совершенствования психологической и профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь / Т.П. Юшкевич, Е.А. Чумила // Мир спорта. – 2013. – № 2. – С. 39–44.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ-СПАСАТЕЛЕЙ МЧС БЕЛАРУСИ

Чумила Е.А.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В Республике Беларусь проблема предотвращения возникновения ЧС и минимизации их последствий имеет особую значимость. Необходимость дальнейшего совершенствования системного подхода, обеспечивающего участие всех заинтересованных органов и организаций, к решению указанной проблемы обусловлена прежде всего достаточно большим количеством ЧС, а также величиной прямого и косвенного причиняемого ущерба. Указанная задача не может быть решена без разработки комплексной программы подготовки специалистов, участвующих в предупреждении и ликвидации ЧС.

По данным статистики Республиканского центра управления и реагирования на ЧС МЧС в период с 2005 по 2019 годы в Республике Беларусь произошло более 118 тысяч ЧС в результате которых погибли 12912 человек. Основным видам ЧС были и остаются пожары. За указанный период их количество составило 117551, что составило более 99 % от общего количества чрезвычайных ситуаций. Около 40 % ЧС ежегодно происходит по причине неосторожного обращения с огнем.

В качестве одного из основных подходов к решению задач по снижению гибели людей на пожарах и других ЧС, является эффективность функционирования системы профессиональной подготовки специалистов-спасателей МЧС Беларуси. Известно, что физическая подготовка, является одним из основных предметов профессиональной подготовки работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям (далее – ОПЧС) и занимает особое место в ее общей структуре. Особенно значимость физической подготовки выражена на начальном этапе профессиональной подготовки, так как именно в его рамках происходит формирование основ физической готовности работников к выполнению поставленных задач.

В качестве одного из путей, направленных на уменьшение величины прямого и косвенного ущерба от ЧС, является совершенствование системы профессиональной подготовки специалистов-спасателей, основанное на активном поиске и внедрении новых педагогических технологий. Что в свою очередь требует необходимости приведения в соответствие содержания физической подготовки (далее – ФП), отвечающего основам системы профессиональной подготовки в ОПЧС, а также специфике и уровню подготовленности обучающихся.

На современном этапе в качестве основного направления дальнейшего реформирования системы профессиональной подготовки специалистов-спасателей определена ее интеграция в многоуровневую структуру высшего образования, что обеспечивает качество подготовки обучающихся на уровне

требований государственных образовательных стандартов. Особого внимания заслуживает то обстоятельство, что эффективность практической реализации совершенствования профессиональной подготовки работников ОПЧС на современном этапе определяется степенью формирования личностной зрелости обучающихся, т.е. ее гуманитаризации.

С точки зрения современной науки полная реализация потенциала будущих работников МЧС детерминирована целым рядом факторов. Одним из таких факторов может быть рассмотрена программа становления и развития личности обучающихся с учетом их возрастных показателей и уровня развития их физических качеств. Обосновано, что учет возрастных особенностей обучающихся эффективно способствует повышению качества педагогического процесса путем оптимизации его целедостигающей функции. С этих позиций преобразование системы профессиональной подготовки специалистов-спасателей в определенной степени детерминировано со стороны поиска и практической реализации технологий, обеспечивающих на практике возможно полную адекватность содержательных аспектов педагогического процесса и особенностей обучающихся. Решение этой задачи предполагает направленную деятельность педагогов на всех уровнях функционирования системы профессиональной подготовки специалистов-спасателей

В результате системных исследований авторы пришли к выводу о том, что целевые установки и задачи ФП на современном этапе должны быть ассимилированы не одной системой высшего порядка. Это предполагает, что содержание, а следовательно, и направленность ФП должны быть обусловлены как со стороны профессиональной подготовки, так и определяться объективными факторами, детерминирующими процесс формирования и развития личности. Содержание ФП должно обосновываться, исходя из специфики факторов, обеспечивающих оптимальное и, возможно, полное становление и развитие личности, обеспечение ее работоспособности на протяжении всего периода обучения, поддержания здоровья.

Анализ опыта современного развития систем профессиональной подготовки в развитых странах позволил выявить определенную тенденцию к увеличению удельного веса (до 30-35 %) дисциплин и предметов, обеспечивающих гуманитаризацию образования. Вместе с тем, приходится отмечать то обстоятельство, что до сих пор содержание ФП во всех без исключения силовых министерствах и ведомствах страны, не претерпело существенных преобразований, способных коренным образом изменить сложившуюся практику. В этой связи особое значение приобретает направленная деятельность по обоснованию и практической реализации в учебных программах такого содержания ФП, которое бы возможно полно отвечало особенностям обучающихся. В то же время бесспорно и то, что содержания ФП должно эффективно обеспечивать реализацию физических способностей обучающихся, формирование у них профессионально-прикладного двигательного фонда, обусловленных предстоящей профессиональной деятельностью. Изменения в данном направлении должно на практике обеспечить оптимизацию содержания ФП специалистов-спасателей

на всех этапах их профессиональной подготовки за счет придания им адекватности.

На основании изложенного следует заключить, что гуманитаризация системы профессиональной подготовки специалистов-спасателей МЧС, повышение уровня их подготовленности посредством реализации комплекса физических способностей и формирования профессионально-прикладного двигательного фонда, позволит повысить качество подготовки специалистов-спасателей, что в свою очередь гарантированно улучшит качество проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, сохранит человеческие жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Восьмирко, Е.О. Проблемы статистического изучения чрезвычайных экологических ситуаций техногенного характера: дис. ... канд. эконом. наук: 08.00.19 / Е.О. Восьмирко. – М., 2000. – 135 л.
2. Данилова, Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов / Н.Н. Данилова; М.: Аспект пресс, 2000. – 373 с.
3. Ивахненко, Г.А. Научное обоснование структуры и содержания проектов руководств по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ : Итоговый отчет по теме НИР «Спектр» / Г.А. Ивахненко. – СПб.: ВИФК, 2001. – 117 с.
4. Ротенберг, А.Р. Пути совершенствования физической подготовки воспитанников / А.Р. Ротенберг, Н.Г. Цед, Г.А. Ивахненко. – СПб, ФНИ, 2001. – 76 с.

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Шерстнева К.Р., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

Каждого человека на протяжении всей жизни сопровождают физические нагрузки. Со временем люди осознают, что без этих же нагрузок представить дальнейшее существование уже невозможно. Здесь наступает переломный момент – спорт занимает одну из ведущих позиций в формировании личности.

Обучаясь в силовом высшем учебном заведении, спорт перерастает в смысл не только для крепкого здоровья, но и для успешной карьеры. Однако иногда выходит так, что спортивные навыки у обучающихся развиты не в полном объеме. Кому-то не поддаются короткие дистанции, кому-то, наоборот, длинные, но всех людей объединяет одно – мотивация стать лучше, успешнее, спортивнее.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его

направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности. Мотивация к физической активности – своего рода особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Мотивацию условно можно разделить на долговременную и кратковременную. Кратковременную мотивацию понимают, как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Долговременная же выступает главной движимой силой во всех видах деятельности.

Еще с первого курса каждому курсанту прививают долговременную мотивацию, аргументируя это тем, что каждый обучающийся – это индивидуальность, личность, новый еще не раскрытый потенциал. Таким образом, еще с первых месяцев службы формируется привычка, а вернее осознанность, что спорт – это жизнь.

Интересно, что курсанты, не имеющие должного уровня физической подготовленности, имеют своеобразную «вечную» мотивацию. Ведь помимо того, чтобы стать лучше, сильнее, необходимо еще и преодолевать различные трудности обучения. Так были созданы различные виды зачетов, направленные на проверку качества полученных умений при прохождении обучения. Для повышения качества работы создаются специальные секции, организуются дополнительные занятия, формируются тренажерные залы.

Занятия по физической подготовке в высшем учебном заведении развивают у обучающихся волю, способствуют постоянной самооценке, проявлению самоконтроля и рождению благородных амбиций, повышающих уровень достижений. Формирование перечисленных качеств личности связано с системными занятиями физкультурой и спортом. Они особенно важны в трудных профессиональных ситуациях, когда от будущих спасателей требуется выносливость, умение проявлять твердость в нахождении правильного решения.

Таким образом, процесс реализации воспитательных целей на занятиях по физической подготовке в современном высшем учебном заведении приобретает особую актуальность, протекает в единстве духовно-нравственного и физического развития и усовершенствования будущих офицеров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов. – Молодой ученый. – 2019. – 390 с.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ

Шерстнева К.Р., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск

В самом начале XX века французский спортивный и общественный деятель Пьер де Кубертен в своем сочинении «Ода спорту» посвятил целых девять глав спорту как неотъемлемой части жизни общества. Одна из его глав называлась «О, спорт! Ты – прогресс!», в которой он подробно описал все аспекты занятия спортом для улучшения здоровья человека. Спортивное развитие – это единый механизм взаимодействия отдельных составляющих компонентов, которые при слаженной работе и дают достойный результат, который заключается в отличных спортивных результатах и победах.

Вряд ли кто-нибудь станет отрицать, что в процессе занятий физической культурой и спортом человек познает много нового. В отношении пожарно-спасательного спорта эти познания крайне необходимы. Ведь спорт – это своего рода самодисциплина.

В Республике Беларусь пожарный спорт пользуется огромным признанием. Наша страна имеет немало мастеров спорта международного класса, множество мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта по пожарно-спасательному спорту. Для того, чтобы увеличить число спортивных званий и количество золотых медалей на соревнованиях, необходимы регулярные и усердные тренировки. Однако, как известно, в жизни каждого человека есть место и травмам, и ушибам, и падениям. Для того, чтобы этого избежать, необходимо руководствоваться специально разработанным методическим пособием для проведения занятий по пожарно-спасательному спорту.

Как методическое руководство, пособие будет содержать подробные методики, основные ошибки при выполнении упражнений, а также статьи с советами и рекомендациями от мастеров спорта и преподавателей.

Для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси пожарно-спасательный спорт является «зачетной» дисциплиной, по которой необходимо сдавать контрольные нормативы в каждой зачетно-экзаменационной сессии. Наличие методических материалов помогает курсантам в теории рассмотреть то, что необходимо применять на практических занятиях. Помимо методики правильности выполнения упражнений, пособие описывает правила и требования, которые помогают уменьшить количество возможных травм при преодолении стометровой полосы и подъема в окно учебной башни.

Стоит отметить, что на базе университета проходят тренировки детей и подростков по пожарно-спасательному спорту. Как будущим чемпионам, детям будет крайне полезно изучить ключевые моменты сначала на теории, чтобы в дальнейшем применить их на практике уже без ошибок. Ведь как

известно легче сразу все делать правильно, чем потом переучивать все заново.

Таким образом, имея под рукой надежный помощник в виде методического пособия для проведения занятий, решатся сразу несколько вопросов: обучающейся будет готов преодолевать сложности, т.к. уже заранее ознакомится в теории с необходимыми моментами, а также выработает моторную память при правильном выполнении упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Григорович, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2008 – 256;
2. Бурякин, Ф.Г. Выпускная работа в области физической культуры и спорта. Учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. – М.: КноРус, 2017. – 397 с.
3. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В.И. Евдокимов. – М.: Советский спорт, 2016. – 377 с.

Научное издание

**РАЗВИТИЕ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА
В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Сборник материалов
I Международной научно-практической конференции

(1 апреля 2021 года)

Ответственный за выпуск: Е.А. Чумила
Компьютерный набор и верстка: Е.А. Чумила

Подписано в печать 31.03.2021.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Цифровая печать.
Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 6,24.
Тираж 4. Заказ 026-2021.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/259 от 14.10.2016.
Ул. Машиностроителей, 25, 220118, г. Минск.