

В результатах тестирований, проведенных в воде, видно, что развитие силовых способностей в двух группах пловцов происходит с различными темпами прироста, что доказывает разнонаправленное воздействие применяемых методик.

1. Верхошанский, Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 2. – С. 25–32.
2. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
3. Платонов, В.Н. Плавание: учеб. пособие / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
4. Тимакова, Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т.С. Тимакова, Т.М. Абсалямов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА

Чумила Е.А., аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

При подготовке курсантов по методике с использованием многофункционального тренажерного комплекса, моделирующего опасные факторы чрезвычайных ситуаций – полосы боевой и психологической подготовки (далее – МТК) должны соблюдаться общие методические требования: правильное дозирование физической нагрузки, рациональная последовательность обучения, обеспечение положительного эмоционального воздействия. Также большое значение имеет моделирование боевой обстановки, в частности, моделирование опасных факторов чрезвычайных ситуаций, использование боевой одежды и снаряжения, изолирующих противогазов.

Поскольку прохождение полосы боевой и психологической подготовки является достаточно сложным с точки зрения техники выполнения и относится к сложнокоординационным комплексным упражнениям, на начальном этапе предусматривается обучение прохождению отдельных элементов полосы. Перед проведением занятий на МТК курсанты должны изучить способы закрепления веревки за конструкцию, в полной мере владеть техникой самоспасания, а также уметь проводить боевую проверку изолирующего противогаза. Более быстрое освоение упражнения будет достигаться в случае, если курсанты будут иметь практический опыт работы в изолирующих противогазах [1, 2, 3]. Содержание методики повышения уровня ППФП на основе применения МТК приведено в таблице 1.

Разные этапы подготовки предусматривают различное соотношение средств общефизической и специальной направленности. Указанное соотношение определяется в зависимости от физической подготовленности курсантов и задач, поставленных на конкретном этапе. На начальном этапе используются преимущественно средства общефизической направленности, поскольку основная его цель – подготовить курсантов к выполнению двигательных навыков на МТК. Включение элементов профессионально-прикладной направленности на данном этапе допускается по решению преподавателя в зависимости от имеющейся материально-технической базы и физической подготовленности курсантов, однако их количество не должно превышать 15–20 % от числа применяемых упражнений.

В дальнейшем по мере повышения физической подготовленности курсантов, количество упражнений профессионально-прикладной направленности увеличивается и на четвертом этапе составляет около 85 %. Занятия на четвертом этапе проводятся с включением в изолирующие противогазы. Также на данном этапе на полосе боевой и психологической подготовки моделируются опасные факторы чрезвычайных ситуаций, что усложняет выполнение упражнения и позволяет подготовить курсантов к работе в условиях ограниченной видимости, задымления и теплового воздействия.

Таблица 1 – Содержание методики повышения уровня ППФП на основе применения МТК

Этапы	Задачи	Средства
I. Развитие основных физических качеств (в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура»)	1. Повысить общую физическую подготовленность курсантов	Бег на 1000 м; бег на 3000 м; челночный бег 10×10 м и 4×100 м. Эстафетные забеги. Подтягивания на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
II. Обучение прохождению отдельных элементов полосы боевой и психологической подготовки (6 часов)	Задача I и соответствующие средства аналогичны этапу I	Многочисленное прохождение каждого из элементов по отдельности
	2. Довести до автоматизма прохождение каждого из элементов МТК	
III. Обучение прохождению полосы боевой и психологической подготовки полностью (6 часов)	Задачи I, 2 и соответствующие средства аналогичны этапам I и II	
	3. Довести до автоматизма прохождение МТК полностью	Прохождение МТК в среднем темпе
	4. Подготовить курсантов к прохождению МТК в средствах индивидуальной защиты органов дыхания	Прохождение МТК с надетым изолирующим противогазом без включения
IV. Совершенствование профессионально-прикладных навыков при работе в условиях приближенных к боевым (6 часов)	Задачи 1–4 и соответствующие средства аналогичны этапам I, II и III	
	5. Подготовить курсантов к продолжительной работе в средствах индивидуальной защиты органов дыхания в условиях задымления, ограниченной видимости и теплового воздействия	Прохождение МТК в высоком темпе, с включением в изолирующие противогазы, при имитации опасных факторов чрезвычайных ситуаций

Занятия с экспериментальной группой проводились согласно экспериментальной программе в рамках учебных часов выделенных на изучение раздела «Организация и методика проведения занятий с личным составом дежурной смены на огневой полосе психологической подготовки» по дисциплине «Аварийно-спасательная подготовка», а также в рамках учебных часов выделенных на изучение раздела «Пожарно-спасательный спорт» по дисциплине «Физическая культура». Всего на занятия по экспериментальной методике отводилось 18 часов.

Первый этап проводится в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура» и занятий, проводимых начальниками курсов в соответствии с Инструкцией о порядке организации физической подготовки и спорта в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Продолжительность первого этапа должна быть не менее 2 недель от начала семестра.

Проводить занятия на МТК рекомендуется:

- осенью – во второй половине сентября, октябре;
- весной – в апреле, мае;
- летом – в июне, июле, августе.

Проведение занятий на МТК зимой, а также при обледенении металлических конструкций не допускается по причине травмоопасности.

Занятия на МТК проводятся в соответствии с планом, приведенным в таблице 2.

Уровень физической нагрузки на различных этапах подготовки неодинаков. На первом этапе до 85 % упражнений выполняется во второй зоне физической нагрузки при ЧСС, не превышающей 80 % от ЧСС максимально. На втором этапе при выполнении 25 % упражнений уровень физической нагрузки находится в третьей зоне физической нагрузки: в пределах 80–90 % от ЧСС максимально. На третьем и четвертом этапах количество подобных упражнений достигает 35 %. Порядка 10 % упражнений на этих этапах выполняется при ЧСС свыше 90 % от ЧСС максимально, то есть в четвертой зоне физической нагрузки.

Таблица 2 – План проведения занятий на МТК в соответствии с экспериментальной методикой

Тема	План
Изучение объектов № 1–8 МТК	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Поочередное обучение прохождению объектов № 1–8 с отработкой изучаемых элементов каждым из курсантов (35 мин). Прохождение объектов 1–8 в комплексе в невысоком темпе (20 мин). Подведение итогов (5 мин)
Изучение объектов № 9–16 МТК	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Поочередное обучение прохождению объектов № 9–16 с отработкой изучаемых элементов каждым из курсантов (30 мин). Прохождение объектов 1–16 в комплексе в невысоком темпе (25 мин). Подведение итогов (5 мин)
Изучение объектов № 17–22 МТК	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Поочередное обучение прохождению объектов № 17–22 с отработкой изучаемых элементов каждым из курсантов (25 мин). Прохождение МТК в невысоком темпе (30 мин). Подведение итогов (5 мин)
Отработка прохождения полосы боевой и психологической подготовки полностью	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Многократное прохождение МТК в среднем темпе (55 мин). Подведение итогов (5 мин)
	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Прохождение МТК в среднем темпе (30 мин). Прохождение МТК в высоком темпе (25 мин). Подведение итогов (5 мин)
Подготовка к работе на полосе боевой и психологической подготовки в изолирующих противогазах	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Многократное прохождение МТК в среднем темпе с надетым изолирующим противогазом без включения (55 мин). Подведение итогов (5 мин)
Работа на полосе боевой и психологической подготовки в изолирующих противогазах	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Многократное прохождение МТК в среднем темпе с включением в изолирующий противогаз при имитации опасных факторов ЧС (55 мин). Подведение итогов (5 мин)
	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Многократное прохождение МТК в высоком темпе с включением в изолирующий противогаз при имитации опасных факторов ЧС (55 мин). Подведение итогов (5 мин)
Сдача норматива	Инструктаж по охране труда (5 мин). Разминка (15 мин). Прохождение МТК на время с включением в изолирующий противогаз при имитации опасных факторов ЧС (55 мин). Подведение итогов (5 мин)

Упражнения, выполняемые во второй зоне физической нагрузки, в первую очередь способствуют развитию выносливости, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что крайне важно для спасателя-пожарного. По этой причине работе в данной зоне уделяется повышенное внимание (более 50 % упражнений на каждом из этапов). Включение в методику в значительных объемах упражнений, выполняемых в третьей и четвертой зонах физической нагрузки, направлено на повышение порога анаэробного обмена и совершенствование анаэробного механизма обеспечения, что позволяет расширить возможности организма и подготовить его к длительной работе в условиях высоких нагрузок.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

2. Профессиографическое описание основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России: пособие / ред. М.И. Марьин [и др.]. – М: ВНИИПО, 1998. – 132 с.
3. Учебник спасателя / Ю.Л. Воробьев [и др.]; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: Сов. Кубань, 2002. – 528 с.
4. Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя: Закон Республики Беларусь от 22 июня 2001 г. № 39-З: с изм. и доп.: принят Палатой представителей 24 мая 2001 г., одобрен Советом Республики 8 июня 2001 г. – Минск, 2001. – 11 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБОСНОВАНИЯ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Чумила Е.А., аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Основная цель работы направлена на повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности (далее – ППФП) курсантов учебных заведений МЧС Республики Беларусь, а также разработку и обоснование эффективности методики, основанной на применении многофункционального тренажерного комплекса, моделирующего опасные факторы чрезвычайных ситуаций – полосы боевой и психологической подготовки (далее – МТК).

Процесс развития ППФП реализуется на соблюдении основных принципов и методических положений физической подготовки, непрерывности процесса обучения, соответствии физической подготовки курсантов задач, стоящим перед органами и подразделениями по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, определении места физической подготовки, ее задач и содержания в системе обучения курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь [1, 2].

Одна из основных проблем методики ППФП вытекает из необходимости обеспечить адекватное и систематическое моделирование требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к функциональным возможностям организма, с постепенным повышением уровня этих требований. Здесь есть свое противоречие. Ясно, что вполне точно и полно воспроизвести эти требования можно лишь путем выполнения трудовых действий в режиме и условиях, характерных для профессионального труда, но если сам по себе он предъявляет сравнительно невысокие по интенсивности и узкие требования к физической дееспособности (что характерно для многих видов современного профессионального труда), то точное моделирование их в процессе ППФП не позволит обеспечить необходимую действенность модельных упражнений как факторов увеличения функциональных возможностей. Именно поэтому моделирование требований профессиональной деятельности при построении ППФП оправданно постольку, поскольку оно обеспечивает эффективность используемых средств подготовки и должно происходить с определенными вариациями, способствующими не только адаптации к профессиональному труду, но и увеличению его результативности.

Исследование особенностей подготовки обучающихся в различных учебных заведениях, осуществляющих профессиональную подготовку специалистов, деятельность которых происходит в экстремальных ситуациях, показывает, что эффект применения ППФП в значительной степени зависит от материально-технического обеспечения, которое должно в полной мере позволять использовать наиболее действенные средства, отобранные для ее осуществления.

Методика ППФП, основанная на применении МТК, решает не только задачу повышения уровня ППФП курсантов, но и развивает основные физические качества, способствует улучшению общей физической подготовленности. Кроме того, применение МТК предусматривает реализацию психологического компонента, осуществляемого за счет создания условий, моделирующих действия спасателей-пожарных в условиях ликвидации пожаров и других чрезвычайных ситуаций.

Для разработки эффективной методики повышения уровня ППФП мы исходили из того, что в физическом воспитании различают методику обучения движениям и методику развития физических качеств.