

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.

Обучение движениям и развитие физических качеств частично совпадают, так как формирование двигательных навыков и развитие физических качеств основаны на схожих закономерностях. Таким образом, при выполнении упражнений с целью формирования двигательных навыков развиваются определенные физические качества, а в процессе развития физических качеств происходит освоение двигательных действий. В то же время существуют определенные различия в закономерностях развития физических качеств и двигательных навыков, то есть высокая степень развития определенного физического качества не всегда предполагает высокую обученность технике упражнений, а обученность технике упражнений может сочетаться с невысокой степенью развития физических качеств. Данные различия должны учитываться при разработке методики ППФП [3].

Специфика профессиональной деятельности спасателей-пожарных такова, что при выполнении боевой задачи физические качества выступают по своему преимущественному воздействию в комплексной форме. Таким образом, для успешной работы по тушению пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций требуется высокий уровень развития всех физических качеств [4, 5].

Из вышеизложенного следует, что в качестве наиболее эффективного средства для повышения ППФП курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь следует использовать упражнения комплексного воздействия.

Необходимо уточнить смысловое содержание упражнений комплексного воздействия.

Упражнения комплексного воздействия – виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий.

Разработка данных упражнений осуществлялась с применением принципа динамического соответствия, согласно которому упражнения должны соответствовать техническим действиям, выполняемым спасателями-пожарными при боевой работе по тушению пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций по ряду критериев: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения и режиму работы мышц [6].

Методика повышения уровня ППФП на основе применения МТК базируется на применении метода ступенчатого повышения физической нагрузки. При использовании данного метода наибольшая эффективность достигается при объединении организационной, методической и материально-технической составляющих в единую систему. Возможность постоянного контроля состояния занимающихся, а также возможность регулировать объем и интенсивность физической нагрузки позволяет качественно выполнить разминку, провести тренировку и выполнить тестирование уровня ППФП курсантов.

Организационная составляющая методики предполагает рациональное построение учебных занятий с целью наиболее эффективного их проведения. В ходе занятий на МТК имеется возможность практически непрерывно наблюдать за действиями занимающихся, однако отсутствует возможность непрерывно руководить их действиями. Для совершенствования техники преодоления объектов и эффективности работы на МТК в целом необходимо вначале обучить курсантов правильно преодолевать отдельные элементы. Во время преодоления объектов, входящих в состав МТК, следует внимательно наблюдать за действиями курсантов, а после прохождения проводить их краткий разбор. При этом особое внимание следует акцентировать на допущенных ошибках и применять меры по их устранению. Также перед началом занятий на МТК необходимо проводить инструктаж по охране труда, поскольку неправильное прохождение элементов МТК и нарушение правил техники безопасности может привести к травмам.

Проведение занятий на МТК в зимний период не рекомендуется по соображениям безопасности, так как возможно обледенение металлических конструкций, что делает прохождение полосы крайне травмоопасным. В указанный период следует проводить занятия по общей физической подготовке, а также в зависимости от имеющейся материально-технической базы моделировать прохождение некоторых элементов в помещении, например, преодоление объектов «Стена» и «Огневого барьера» возможно смоделировать с помощью забора на 100-метровой полосе с препятствиями.

Перед началом занятий курсанты должны в рамках учебных дисциплин «Аварийно-спасательная подготовка», «Основы профессиональной подготовки» и «Пожарная аварийно-спасательная техника и связь» изучить способы закрепления веревки за конструкцию, отработать технику проведения самоспасания, научиться правильно проводить боевую проверку изолирующего противогаза.

Методика предусматривает поэтапное повышение уровня ППФП и заключается в построении процесса общей физической подготовки на первом этапе и ППФП – на втором.

В процессе обучения предполагается осуществление контроля за уровнем развития физических качеств, состоянием функциональных систем организма, владением техникой выполнения профессиональных технических действий.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
2. Марищук, В.Л. Педагогика физической подготовки и спорта / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко, В.А. Пашута. – СПб: ВИФК, 2004. – 399 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
4. Ткачев, В.И. Физическая подготовка сотрудников ГПС МЧС России в составе пожарного расчета / В.И. Ткачев, В.П. Шульженко. – Белгород: Изд-во Бел.ГУ, 2006. – 104 с.
5. Андреев, В.И. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.И. Андреев. – М., 1995. – 24 с.
6. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.В. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

*Юрчик Н.А.*, канд. пед. наук, доцент,

*Нгуен Диеу Тхи Линь*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является эмоциональная устойчивость спортсмена, позволяющая ему успешно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов организма.

Оптимизация эмоциональной устойчивости рассматривается на примере стрелкового спорта, характеризующегося деятельностью в условиях, требующих особого психического состояния для оптимального использования технико-тактического потенциала спортсменов. Это обусловлено тем, что на эффективность соревновательной деятельности стрелка оказывает влияние целый ряд факторов, не зависящих от спортсмена: изменение освещенности, скорость ветра, температура воздуха, качество патронов, поломка оружия во время упражнения, необъективное судейство и т. д. [4]

Вопросы психологической подготовки спортсменов в пулевой стрельбе в настоящее время особенно актуальны, так как выступления в ответственных соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением.

Актуальностью настоящего исследования является поиск путей, средств и методов управления психологической подготовкой спортсменов-стрелков с целью обеспечения повышения спортивных результатов и улучшения эмоциональной устойчивости.

Цель исследования – повышение спортивных результатов спортсменов-стрелков при использовании методики аутогенной тренировки в стрельбе пулевой.

Объект исследования – психологическая подготовка спортсменов-стрелков.

Предмет исследования – аутогенная тренировка и оказываемый ею эффект на спортивный результат квалифицированных спортсменов-стрелков.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что применение методики аутогенной тренировки может способствовать повышению и стабильности спортивных результатов квалифицированных спортсменов-стрелков.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.