

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

*Чумила Е.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Современное развитие общества, внедрение автоматизированных систем, увеличение числа усовершенствованных механизмов и машин, а также множество других факторов приводят не только к улучшению условий труда спасателей, но и делают этот труд более тяжелым.

В то же время никакая совершенная техника во многих аварийных ситуациях не может заменить человека, что предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психологической подготовке спасателей. Эти требования обуславливаются также и целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на организм спасателя во время выполнения аварийно-спасательных работ, большим потоком информации, которая поступает в чрезвычайных ситуациях, острым дефицитом времени для принятия решения, повышенным нервно-психическим напряжением, связанным с ответственностью за принятие решения. Все это настоятельно требует улучшения качества подготовки спасателей, повышения их физических и психофизиологических возможностей. Немалая роль в решении этой проблемы отводится профессионально-прикладной физической подготовке [1–3].

В Республике Беларусь подготовку специалистов-спасателей осуществляют учебные заведения Министерства по чрезвычайным ситуациям: Командно-инженерный институт и Гомельский инженерный институт.

Одна из задач, стоящая перед учебными заведениями, подготавливающими высококлассных специалистов в сфере предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, – это проведение мероприятий по укреплению здоровья, повышению уровня морально-психологической и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

Однако исследования, проведенные нами за последние 6 лет, показали, что уровень ППФП курсантов с 2006 по 2011 г. снизился на 15 % [4].

С целью получения информации о проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, мотивационно-ценностном отношении курсантов различных курсов к занятиям физической культурой и спортом, влиянии специальных упражнений на уровень физической подготовленности был проведен анкетный опрос курсантов Командно-инженерного института. Анкетирование проводилось во внеурочное время и включало 30 вопросов. Всего было опрошено 120 курсантов, обучающихся на втором и третьем курсах.

Установлено, что 52 % курсантов не удовлетворены содержанием учебной программы по дисциплине «Физическая культура», 10 % – удовлетворены, 38 % – удовлетворены частично. 73 % курсантов считают, что в учебную программу следует ввести дополнительные занятия по физической культуре. Всего лишь 39 % курсантов считают уровень своей физической подготовленности более чем достаточный, а 56 % оценили свой уровень физической подготовленности как недостаточный. 68 % опрошенных занимались до поступления каким-либо видом спорта, 20 % занимались спортом, когда было время, 12 % занимались изредка. На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической подготовкой во внеурочное время?» 73 % курсантов ответили «изредка», 15 % – «занимаются, когда есть время», 12 % – «занимаются регулярно»; «Как Вы считаете, могут ли специальные упражнения на полосе боевой и психологической подготовки в экстремальных условиях выполнения профессионально-прикладных двигательных действий решить ряд проблем физического воспитания в отношении физического, духовного и интеллектуального развития?» Ответили «да» – 86 %, «нет» – 9 %, «не знаю» – 5 %. 87 % опрошенных считают, что приобретенные физические навыки и качества постоянно используются в профессиональной деятельности, 13 % – считают, что изредка. «Достаточным ли является количество часов выделенных на занятия по физической культуре?» Ответили «да» – 56 %, «нет» – 40 %, «не совсем» – 6 %. 87 % опрошенных согласились с тем, что введение в учебную программу занятий на полосе боевой и психологической подготовки повысит уровень ППФП курсантов. 47 % курсантов считают, что введение занятий на полосе боевой и психологической подготовки повысит силовые качества; 24 % считают, что возрастут скоростные качества; 56 % ответили, что увеличатся скоростно-силовые качества; 40 % считают, что возрастут двигательно-координационные качества; 63 % думают, что увеличится общая выносливость; 79 % ответили, что возрастут показатели специальной выносливости.

Анализ результатов анкетирования показал, что эффективное управление процессом физической подготовки возможно путем совершенствования подбора средств, форм и методов организации занятий, оптимизации структуры учебно-тренировочных занятий с включением элементов профессионально-прикладной направленности и выполняемых в моделируемых экстремальных условиях.

Также в результате исследований было установлено, что для успешной профессиональной деятельности пожарных необходимо преимущественно уделять внимание воспитанию таких физических качеств, как общая

функциональная выносливость, сила и производные от нее, скоростно-силовая выносливость, взрывная сила, быстрота, ловкость. Для снижения уровня травматизма необходимо использовать средства физической подготовки, направленные на укрепление опорно-двигательного и связочно-суставного аппарата, развитие устойчивости внимания на фоне высоких физических и нервно-эмоциональных нагрузок [5].

Основным направлением повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки является высокая специализация двигательных задач в ходе проведения всех форм физической подготовки, соответствующая характеру профессиональной деятельности, как по форме, так и по содержанию. Введение в учебную программу по дисциплине «Физическая культура» занятий на тренажерном комплексе, моделирующем экстремальные факторы чрезвычайных ситуаций, – полосе боевой и психологической подготовки – позволит успешно решить данную проблему. Элементы, входящие в данную полосу, моделируют характерные действия пожарных при выполнении служебных задач (рисунок 1).

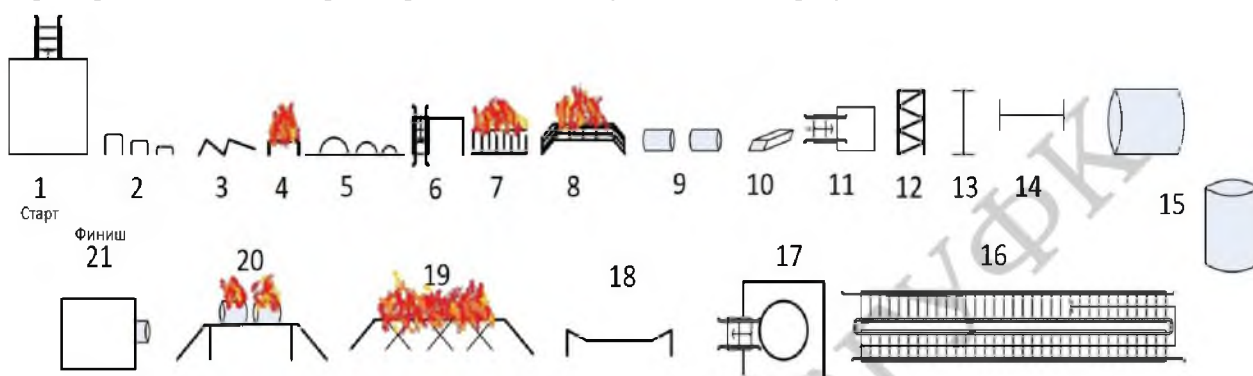


Рисунок 1 – Расстановка снарядов на полосе боевой и психологической подготовки:

1. Учебная башня. 2. Барьеры. 3. Бревно. 4. Горящий барьер. 5. Полукруглые препятствия с уменьшающимся радиусом.
6. Эстакада высотой 5 м. 7. Горящий лабиринт. 8. Горящий мостик. 9. Короткие цилиндрические тоннели.
10. Длинный узко проходной тоннель. 11. Башня с веревочной лестницей. 12. Башня с усложненным подъемом.
13. Забор. 14. Навесная перенрава. 15. Задымленные цистерны. 16. Навесной мост. 17. Задымленная башня.
18. Качающееся бревно. 19. Эстакада с горящими проемами на различной высоте. 20. Горящие тоннели на эстакаде.
21. Задымленный подвал с имитацией очага пожара

На полосе боевой и психологической подготовки обучающиеся развивают не только физические, но и личностные качества, выражающиеся в склонности к риску и стрессоустойчивости. При этом по мере профессионального становления происходит уменьшение склонности к риску. В то же время повышается стрессоустойчивость учащихся, развитие адаптации к профессии, к условиям профессиональной деятельности.

Кроме того, осуществляется воспроизведение наиболее специфических и вероятных экстремальных ситуаций оперативно-служебной деятельности; обеспечение максимальной психологической эффективности, психологической «закалки»; возможность последующего качественного разбора действий обучаемых на полосе и многократное использование полосы [6, 7].

Внедрение методики учебных и учебно-тренировочных занятий на основе применения специальных упражнений на тренажерном комплексе, моделирующем экстремальные факторы чрезвычайных ситуаций, – полосе боевой и психологической подготовки, в моделируемых экстремальных условиях позволит повысить уровень сформированности профессионально-прикладных двигательных умений и навыков и профессиональной готовности курсантов.

1. Грачев, В. А. Управление профессиональной подготовкой пожарных на основе исследований закономерностей их физической работоспособности: дис. ... канд. нед наук / В. А. Грачев. – Академия ГПС МВД РФ. – М., 2001. – 219 с.

2. Марьин, М. Н. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России / М. Н. Марьин [и др.]. – М.: ВНИИПО, 1998. – 114 с.

3. Динаев, Б. М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах жарно-технического профиля: дис. ... канд. нед наук: 13.00.04 / Б. М. Динаев. – Шуя, 2009. – 157 с.

4. Об утверждении Инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь и нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке: Приказ МЧС Республики Беларусь, 15.12.2011 г., № 281.

5. Марьин, М. И. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных / М. И. Марьин, Е. С. Соболев // Психологический журнал. – 1990. – Т.11. – № 1. – С. 102–108.

6. Самонов, А. П. Психологическая подготовка пожарных / А. П. Самонов. – М.: Стройиздат, 1983. – С. 93–95.

6. Самсонов, Д. А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: дис. ... канд. нед наук / С. А. Самсонов. – М., 2005. – 201 с.