

## **Пожарно-спасательный спорт как основа профессионально-прикладной физической подготовки личного состава пожарной аварийно-спасательной службы**

Д.Н. Григоренко \*, К.К. Бондаренко \*\*

*\* Учреждение образования «Гомельский инженерный институт МЧС Республики Беларусь»,*

*\*\* Учреждение образования «Гомельский государственный университет им Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь*

Подготовка специалистов в учебных заведениях Министерства по чрезвычайным ситуациям обуславливает необходимость разработки научно обоснованных подходов к формированию у курсантов инженерных институтов двигательных умений, навыков и развития физических качеств, обеспечивающих адекватные реакции на специфические условия чрезвычайных ситуаций [1, 2, 3, 4, 5].

В настоящее время на вооружении пожарной аварийно-спасательной службы имеются новые образцы пожарной техники и аварийно-спасательного оборудования. Улучшились тактико-технические характеристики автомобилей, усовершенствованы изолирующие противогазы и приборы пожарно-технического оборудования. Все это, а также существующие современные способы и приемы тушения пожаров и ликвидации различного рода аварий с применением разнообразной пожарной аварийно-спасательной техники, требует от пожарных-спасателей высокого мастерства и физической подготовленности.

Важное место в боевой подготовке у пожарных-спасателей занимает пожарно-спасательный спорт. От других форм занятий, проводимых с личным составом пожарной аварийно-спасательной службы, пожарно-спасательный спорт отличается относительным постоянством своего контингента и регулярностью занятий в секциях.

Организация исследования. Экспериментальные исследования были организованы на базе Гомельского инженерного института МЧС Республики Беларусь, проводились с сентября 2002 года по июнь 2006 года на всех четырех курсах и определялись структурой подготовки пожарных-спасателей и спецификой распорядка дня в условиях специализированного вуза.

Целью исследования явилось определение критериев общей и специальной физической подготовленности курсантов.

Задачи экспериментальной деятельности: 1. Определить уровень физического развития, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов инженерного института МЧС. 2. Исследовать динамику профессионально-прикладной физической подготовленности от I к IV курсу. 3. Выявить взаимосвязь основных показателей общей и специальной физической подготовленности с результатами специализированных тестов.

Первоначально был проведен анализ уровня физической и функциональной подготовленности курсантов и интегральная оценка ведущих факторов физического развития. Данные предварительного исследования позволили разработать оценочные шкалы основных технических компонентов выполняемых упражнений и показателей уровня физической и функциональной подготовленности.

Кроме того, проводились миотонометрические исследования нервно-мышечной деятельности (НМД) будущих пожарных-спасателей при заданной нагрузке различной направленности. Методика выполнения была следующей.

На основании физиологических закономерностей развития мышечной силы и других физических качеств были предложены тестовые упражнения различной направленности, которые выполнялись за определенный заданный промежуток времени.

Перед заданным упражнением определялось исходное состояние нервно-мышечного аппарата. Затем курсант выполнял упражнение в заданном режиме. По окончании упражнения проводилось повторное тестирование для определения изменений в функциональном состоянии НМД. Упражнения одной направленности задавались сериями. Интервалы отдыха между упражнениями в серии составляли 5–6 минут в зависимости от индивидуальных особенностей восстановления организма.

На втором этапе исследования проводился заключительный педагогический эксперимент в течение одного годичного тренировочного цикла. Его цель – определение эффективности применения предложенных специальных комплексов упражнений на практике. Были отобраны две группы – контрольная и экспериментальная.

Контрольную группу составили курсанты Гомельского инженерного института МЧС, занимающиеся пожарно-спасательным спортом по общепринятой методике (n=58).

В экспериментальную группу вошли курсанты Гомельского инженерного института МЧС, занимающиеся пожарно-спасательным спортом по разработанной нами методике (n=37).

В общей сложности в исследовании принимало участие 95 человек в возрасте от 17 лет до 21 года.

Была выделена группа подводящих упражнений, имеющих структурное сходство движений, но не применяемых в профессиональной деятельности, и группа тренировочных упражнений, структура которых максимально приближена к профессиональной деятельности.

Группу подводящих составили 27 упражнений, а группу тренировочных – 21 упражнение. Из них 15 подводящих упражнений направлены на обучение правильного прохождения 100-метровой полосы с препятствиями и 12 для обучения подъему по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни. Количество тренировочных упражнений составляет 15 и 6 соответственно.

Выявленная взаимосвязь основных показателей общей физической подготовки с результатами специальных тестов позволила разработать специальные комплексы упражнений, направленные на развитие и совершенствование конкретных двигательных способностей курсантов инженерного института, которые легли в основу методики проведения занятий по физической подготовке. Направленность занятий в экспериментальной группе была следующей: 38 % отводилось на развитие скоростно-силовых способностей; 29 % – на развитие координационных способностей; 19 % – на развитие общей и специальной выносливости; 14 % – на развитие силовых способностей.

Итоги четырехлетнего педагогического эксперимента показали, что наиболее существенные сдвиги выявлены у испытуемых экспериментальной группы. В частности, результаты экспериментальной группы выросли: в беге на 100 м – на 3,6 %, тогда как в контрольной – на 2,1 %; в челночном беге 10×10 м – на 4,2 % в экспериментальной группе и 1,8 % – в контрольной; в беге на 1000 м – на 8,5 % и 3,4 % соответственно; в подтягивании на перекладине – на 24,9 % и 16,2 % соответственно; в тесте «Подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни» в экспериментальной группе – на 8,4 %, в контрольной – на 2 % (рисунок 1); в тесте «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями» – на 7,9 % и 1,6 % соответственно (рисунок 2). Данные результаты подтверждают эффективность разработанной методики проведения занятий по аварийно-спасательной подготовке, основанной на применении специальных комплексов упражнений.

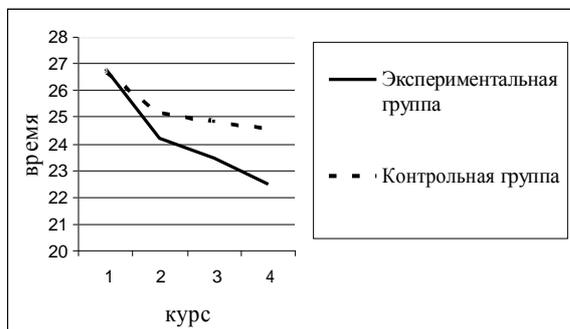


Рисунок 1 – Динамика результатов теста «Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни»

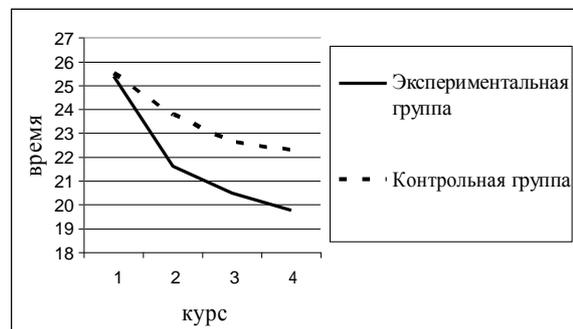


Рисунок 2 – Динамика результатов теста «Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями»

Динамика рассмотренных показателей позволяет сделать вывод, что предложенная нами методика проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура, в том числе пожарно-спасательный спорт», основанная на применении разработанных специальных комплексов упражнений, оказала существенное, статистически достоверное, влияние не только на повышение уровня общей, но и профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов инженерного института МЧС.

Приведенные выше результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что эффективность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов инженерного института МЧС можно повысить за счет расширения диапазона средств и методов, направленных на совершенствование профессионально значимых двигательных способностей.

1. Барчуков, И.С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений / И.С. Барчуков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. –183 с.

2. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Леонов. – Минск, 2004. – 116 с.

3. Муравицкий, А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Муравицкий. – Смоленск, 2004. – 20 с.

4. Назаров, Ю.Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки / Ю.Н. Назаров. – М.: АУ МВД РФ, 2001. – 24 с.

5. Степанов, И.А. Военно-профессиональная адаптация курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Степанов. – СПб., 2002. – 21 с.

## **К проблеме исследования нормального амортизирующего приземления в боевых действиях военнослужащих**

В.А. Дамдинцурунов

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Москва, Россия*

Одним из характерных двигательных навыков, которым должны в совершенстве владеть представители современных боевых подразделений, в особенности