

Сравнительный анализ динамики уровня физической подготовленности учащихся лицея МЧС

А.В. Ключников¹, В.А. Михалевич², О.В. Осипенко²

Статья посвящена определению уровня физической подготовленности учащихся лицея МЧС. Акцент сделан на динамику исследуемых показателей по годам обучения и в структуре учебного года. Показаны пути совершенствования профессиональной физической подготовки специалистов МЧС.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, учащиеся лицея МЧС, профессионально-прикладная физическая подготовка.

The article is devoted to determining the level of physical fitness of students of the lyceum of the Ministry of Emergency Situations. The emphasis is placed on the dynamics of the studied indicators according to the year of study and in the structure of the academic year. The ways of improving the professional physical training of specialists of the Ministry of Emergency Situations are shown.

Keywords: emergencies, students of the Lyceum of the Ministry of Emergency Situations, professional and applied physical training.

Глобальной проблемой для общества в современных условиях являются природные и техногенные катастрофы, которые увеличиваются и расширяются с каждым годом. В этой связи обеспечение безопасности жизнедеятельности представляется одной из важных задач государственного значения, так как, к сожалению, наблюдается негативная тенденция увеличения количества чрезвычайных ситуаций, которые порой невозможно предотвратить [1].

На сегодняшний день во всех странах мира существуют специальные подразделения спасателей. В Республике Беларусь эта задача возложена на подразделения МЧС. Профессиональные пожарные и спасательные формирования способны качественно проводить аварийные спасательные работы, которые направлены на спасение жизни людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде, ликвидацию зон чрезвычайных ситуаций и прекращение действий опасных факторов [2].

Следует подчеркнуть, что условия работы и многообразие чрезвычайных ситуаций предъявляют высокие требования к уровню профессиональной подготовленности спасателей, а эффективность их действия напрямую зависит от наличия специальных знаний и степени сформированности профессионально важных качеств, умений и навыков [3].

Общеизвестно, что при решении боевых задач в экстремальных условиях пожарные и спасатели испытывают значительные физические нагрузки, поэтому необходимо предъявлять высокие требования к их физическому воспитанию и, особенно, к профессиональной прикладной физической подготовке будущих специалистов МЧС.

Общезначимая направленность физического воспитания лицейцев в государственном учреждении образования «Специализированный лицей при университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» является актуальной проблемой, которую надо решать в процессе физического воспитания, изменив его ориентацию на повышение уровня профессионально-прикладной физической культуры. Актуальность темы исследования обусловлена еще и тем, что необходимость поиска новых подходов к повышению значимости профессиональной физической подготовки при поступлении в университет гражданской защиты МЧС Беларуси будет способствовать успешной профессиональной деятельности в будущем.

Следует обратить внимание на то, что иногда между высокими требованиями к физическому и функциональному состоянию будущих курсантов отмечается недостаточный уровень общефизической подготовки выпускников школ, для которых характерны более низкие нагрузки общефизической направленности занятий по дисциплине «Физическая культура и здоровье», характерными для школьных программ [4].

Необходимо отметить, что работа спасателей в большей степени зависит от уровня профессиональной подготовленности [5], при этом их умения и навыки позволяют эффективно решать возникающие проблемы в экстремальных условиях. В связи с этим высокие требования предъявляются к их физическому состоянию в целом и, в частности, к их профессионально-прикладной подготовке [6].

Понимание требований к функциональной и физической подготовленности специалистов МЧС, определение их должного уровня готовности к выполнению профессиональной деятельности позволяют совершенствовать структуру и содержание профессионально-прикладной физической подготовки [7], [8].

Проведенное исследование показало, что освоение элементов технического мастерства в упражнениях двоеборья пожарно-спасательного спорта (преодоление 100-метровой полосы с препятствиями и подъеме по штурмовой лестнице в окно 3 этажа учебной башни) напрямую зависит от уровня физической подготовленности, так как в большей степени это удается тем курсантам, которые имеют хорошие и отличные оценки в скоростных и силовых тестах. Курсанты, имеющие более низкие показатели в этих тестах, в меньшей степени осваивали элементы пожарно-спасательного двоеборья [9].

Методы исследования. Для оценки уровня физической подготовленности учащихся лица нами проведено педагогическое тестирование согласно учебной программе «Физическая культура и здоровье». Оценивался уровень таких двигательных качеств, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость и скоростно-силовые способности. Так, скоростные качества определялись по результатам бега на 30 м со старта, скоростно-силовые – по результатам прыжка в длину с места, силовые – по результатам подтягивания из виса на высокой перекладине, ловкость – в челночном беге 4 × 9 м, выносливость – 1000 и 1500 м, гибкость – наклон вперед из положения стоя. В тестировании принимали участие 54 учащихся лица 1 курса, 50 – 2 курса, 50 – 3 курса, 48 – 4 курса и 48 – 5 курса. Фиксировались исходные (в начале учебного года) и итоговые (в конце учебного года) показатели (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности учащихся лица МЧС по годам обучения

Курс	Виды контрольных нормативов					
	Осень (исходные данные)					
	Наклон вперед (см)	Челночный бег (сек)	Подтягивание (кол-во раз)	Бег 1000 / 1500 м (м)	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)
1	6,22	10,15	4,69	4,10	5,59	170,23
2	8,58	9,78	6,45	4,19	5,24	192,91
3	10,88	9,37	9,10	6,07	4,87	215,20
4	12,57	9,21	13,06	6,22	4,61	229,98
5	14,38	8,85	14,88	6,09	4,39	246,43
	Весна (конечные данные)					
1	8,30	9,88	5,94	4,24	5,17	178,41
2	9,02	9,54	10,60	4,16	4,94	203,11
3	10,84	9,24	10,50	6,13	4,66	218,96
4	13,21	9,03	12,88	6,05	4,50	236,18
5	15,72	8,75	16,43	5,46	4,22	248,91

Из представленного материала следует, что у учащихся лица в основном из года в год была зафиксирована положительная динамика показателей. Вместе с тем была отмечена и отрицательная динамика: в беге на 1500 м у лицеистов 4 курса в сравнении с 3 курсом (с 6,07 мин – 3 курс до 6,22 – 4 курс), в то время как конечные результаты показали значительное повышение среднегруппового показателя у лицеистов 4 курса (6,05 м соответственно).

На наш взгляд, анализ учебной программы по физической подготовке можно в большей степени осуществить, определив динамику физической подготовленности в течение учебного года, приняв исходный среднегрупповой показатель за 100 % (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности учащихся лицея МЧС по годам обучения, % прироста за учебный год

Тесты	Курсы				
	1	2	3	4	5
Наклон вперед	25,1	4,9	0,3	4,9	8,6
Челночный бег	2,7	2,7	1,4	1,9	1,1
Подтягивание на высокой перекладине	20,9	39,2	13,4	-7,2	9,5
Бег 1000 (1500) м	-0,1	0,7	-0,1	2,8	11,5
Бег 30 м	5,9	4,7	4,5	2,4	4,0
Прыжок в длину с места	4,6	5,1	1,8	2,7	1,0

Примечание: учащиеся 1–2 курса лицея выполняют тест «Бег 1000 м», учащиеся 3–5 курсов лицея – тест «Бег 1500 м».

Анализ выявил неодинаковую процентную динамику по ряду показателей. Так, при исследовании качества гибкости у лицейстов обнаружено снижение данного показателя на 3 курсе до 0,3 %, стабилизация на 2 и 4 курсах – по 4,9 % соответственно. Неодинаковая динамика среднегрупповых показателей была выявлена нами в приросте показателей в тесте «Челночный бег 4 × 9 м». При определенной стабилизации на 1 и 2 курсах (по 2,7 %) было зафиксировано незначительное улучшение (до 1,4 %) на 3 курсе, при некотором снижении данного показателя на 4 курсе (1,9 %) и определенном улучшении на 5 курсе – 1,1 %.

Небезынтересным для нас было исследование годичной динамики силовых способностей. Так, если на 1, 2 3 и 5 курсах мы имели положительную динамику (20,9 %, 39,2 %, 13,4 %, 9,5 %), то на 4 курсе была зафиксирована отрицательная динамика, выразившаяся в снижении на 7,2 %.

Отрицательная динамика в среднегрупповых показателях и в тесте на выносливость (-0,1 % на 1 и 3 курсах), в то время как на других курсах этого замечено не было: 0,7 % на 2 курсе, 2,8 % на 4 курсе, 11,5 % – на 5 курсе.

В целом была выявлена положительная динамика в тесте на скорость (бег 30 м): 5,9 % – 1 курс; 4,7 % – 2 курс; 4,5 % – 3 курс; 2,4 % – 4 курс; 4,0 % – 5 курс, а также скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места): 4,6 % – 1 курс; 5,1 % – 2 курс; 1,8 % – 3 курс; 2,7 % – 4 курс; 1,0 % – 5 курс.

Таким образом, можно констатировать, что проведённое исследование показало наличие проблемных моментов, на которые следует обратить внимание преподавателей физической культуры. Зафиксированная нами отрицательная годичная динамика показателей (-0,1 % в беге на 1000 м и 1500 м, а также -7,2 % в подтягивании на высокой перекладине) указывает на то, что не всегда предъявляемые объем и интенсивность физической нагрузки в этих направлениях дает желаемый результат.

В результате анализа полученных данных по итогам проведённого исследования можно отметить, что особе внимание следует уделить развитию таких физических качеств, как сила и выносливость, которые крайне необходимы для успешного выполнения своих функциональных обязанностей с учетом специфики работы по специальности в будущем. Следует добавить, что годичная динамика показателей отражает ответную реакцию организма учащихся лицея на предложенную нагрузку, и, соответственно, такой контроль за развитием физических качеств будет способствовать своевременной коррекции уровня подготовленности с учетом будущей профессиональной деятельности, обеспечит должный уровень готовности.

Литература

1. Владимиров, В. А. Природные опасности и общество / В. А. Владимиров, Ю. Л. Воробьев, В. И. Осипов, С. К. Шойгу. – М. : Крук-Престиж, 2002. – 245 с.
2. Ключников, А. В. Построение учебного процесса по предмету «Физическая культура» курсантов инженерных институтов Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Ключников ; Московский городской педагогический университет. – М, 2014. – 168 с.

3. Гавриленко, Е. С. Психолого-педагогические особенности профессионально-прикладной физической подготовки спасателей МЧС России / Е. С. Гавриленко // Психология обучения. – 2007. – Вып. 3. – С. 100–107.

4. Могилинец, С. Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Н. Могилинец ; ФГКВООУВО «Военный институт физической культуры». – СПб, 2019. – 28 с.

5. Зайцев, А. Н. Методика оценки готовности сотрудника МЧС к действиям в чрезвычайных ситуациях / А. Н. Зайцев // Актуальные проблемы обеспечения безопасности в Российской Федерации : межведомственная науч.-практ. конф. : материалы. – Екатеринбург, 2009. – 4.1. – С. 147–150.

6. Сукманов, С. В. Методика обеспечения боевой готовности подразделений государственной противопожарной службы МЧС России : автореф. дис. ... канд. техн. наук : 05.13.10 / С. В. Сукманов ; Санкт-Петербургский институт государственной противопожарной службы. – СПб., 2005. – 21 с.

7. Ткачев, В. И. Педагогические условия, необходимые для повышения эффективности процесса подготовки сотрудников ГПС МЧС России / В. И. Ткачев // Профессионал : научно-методический информационный журнал. – 2006. – № 10. – С. 107–109.

8. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов ; под общ.ред. Л. С. Дворкина. – Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. – 700 с.

9. Ключников, А. В. Анализ физической подготовленности курсантов университета гражданской защиты МЧС Беларуси и пути ее совершенствования / А. В. Ключников, В. И. Васильцов, А. С. Бобылев // Физическая культура и спорт в современном мире : сб. науч. ст. К 70-летию факультета физической культуры ; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 454–457.

¹Филиал «Институт профессионального образования» Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь

²Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Поступила в редакцию 07.06.2022