

УДК 796:[378:355.1]

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Е. А. Чумила

*государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты Министерства
по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»,
доцент, кандидат педагогических наук*

И. И. Маркач

*государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты Министерства
по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»,
преподаватель
e-mail: cshhuimtm@mail.ru*

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся силовых министерств и ведомств Республики Беларусь выступает ключевым звеном при реализации прикладной функции физического воспитания.

Существующая система профессиональной подготовки обучающихся силовых структур, направленная на реализацию задач, определенных особенностями профессиональной деятельности, требует совершенствования с учетом современных научных данных, базирующихся на общих принципах теории и методики физического воспитания [1].

В существующих нормативных документах нет четкого научно обоснованного подхода к организации профессионально-прикладной физической подготовки, основанного на современных достижениях науки в области теории и методики физического воспитания и обеспечивающего эффективное развитие физических качеств и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков.

Разработка методики проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, направленной на повышение уровня физической и профессиональной подготовленности обучающихся силовых структур, и экспериментальное обоснование ее эффективности являются актуальным направлением исследований.

Условия профессиональной деятельности обучающихся силовых структур связаны со значительными физическими и психологическими нагрузками, вызванными многочисленными факторами [2].

Время выполнения профессиональных задач ограничено и зависит, прежде всего, от уровня профессиональной подготовленности личного состава, рациональных действий и принимаемых решений командира, слаженной работы коллектива подразделения, сложившейся обстановки, технического оснащения.

Кроме того, условия профессиональной деятельности работников силовых структур связаны с постоянным риском для жизни и здоровья, высокой вероятностью получения травм, развития различного рода заболеваний. Поэтому их функциональная готовность должна обеспечивать качественное выполнение поставленных задач любой сложности и постоянно поддерживаться на высоком уровне [3; 4].

Регулярные занятия в системе профессионально-прикладной физической подготовки необходимы для поддержания у обучающихся высокого уровня профессиональной подготовленности, требующей проявления различных физических качеств и двигательных навыков, поскольку их профессиональная деятельность очень разнообразна и требует постоянной тренировки.

Профессиональная подготовка обучающихся силовых структур, основанная на проявлении высокой физической работоспособности, является базовой для подготовки квалифицированных специалистов данного профиля. Она не только обеспечивает выполнение профессиональных задач, но и способствует уменьшению нервного напряжения в боевой обстановке [5; 3; 6].

Квалификационные требования к работникам силовых структур, определяют весь спектр психофизических качеств, развитие и совершенствование которых является необходимым условием достижения высокой профессиональной работоспособности, сохранения физического и психологического здоровья, а также успешного овладения умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности. Такой уровень профессиональной подготовленности в значительной степени определяется высокой физической работоспособностью [7; 8].

С целью поиска путей повышения уровня физической и профессиональной подготовленности обучающихся силовых структур нами были проведены исследования, в которых использовались контрольные упражнения профессионально-прикладной направленности, являющиеся базовыми при оценке уровня подготовленности обучающихся МЧС.

Экспериментальным фактором в проведенных исследованиях были различные средства и методы, направленные на повышение уровня общей физической работоспособности занимающихся.

Результаты проведенного нами физиологического анализа используемых упражнений профессионально-прикладного характера показали, что они, являясь в основном упражнениями с выраженной скоростно-силовой направленностью, развивают такие качества, как быстрота, сила, координационные способности. В то же время они почти не оказывают влияния на развитие общей или аэробной выносливости — главного показателя, определяющего здоровье и работоспособность человека. Это положение использовалось в разработке методики проведения занятий, которая включала не только специализированно-прикладные средства, но и физические упражнения для развития основных физических качеств, преимущественно для совершенствования общей и специальной выносливости.

Так, например, в подготовительной части занятий во время проведения разминки, в качестве тренирующего воздействия на развитие выносливости использовалась степ-нагрузка. Она осуществлялась на скамейке высотой 40 см в темпе 20–25 подъемов в минуту в течение 10 минут. Частота пульса при этом достигала уровня 140–160 уд./мин. Минимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) соответствовала порогу тренирующей нагрузки (130 уд./мин), наиболее эффективной для повышения функциональных возможностей человека, достигалась через 1–2 минуты после начала выполнения степ-нагрузки. В конце проведения основной части занятия спасатели-пожарные в течение 3 минут выполняли челночный бег 10×20 м. После каждых 40 м челночного бега выполнялось сгибание-разгибание рук в упоре лежа (по 10–15 повторений в зависимости от степени подготовленности занимающегося). ЧСС при выполнении данного вида нагрузки составляла от 160 до 185 уд./мин, что соответствовало третьей зоне интенсивности физической нагрузки, т. е. оказывалось эффективное воздействие на анаэробные механизмы энергообеспечения, что способствовало подготовке организма занимающихся к работе в условиях высоких нагрузок.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся, основанная на использовании нагрузки аэробной направленности в качестве разминки в подготовительной части занятия и комплексного упражнения, воздействующего на анаэробные механизмы энергообеспечения в основной части занятия, способствует повышению уровня общей выносливости, физической работоспособности и профессиональной подготовленности.

Результаты настоящих и ранее проведенных исследований позволили разработать методические рекомендации, которые могут быть использованы при проведении занятий с обучающимися силовых структур по профессионально-прикладной физической подготовке:

- занятия по профессиональной подготовке с обучающимися силовых структур должны носить комплексный характер, обеспечивающий повышение уровня развития физических качеств, физической работоспособности и формирование профессионально-прикладных умений и навыков;

- для повышения эффективности занятий по профессиональной подготовке при их организации следует учитывать уровень базовой подготовленности обучающихся и формировать группы преимущественно с равным уровнем подготовленности;

- осуществление контроля специальной подготовленности обучающихся рекомендуется проводить с помощью тестов, объективно отражающих уровень развития их профессионально значимых качеств;

- при проведении занятий комплексного характера по профессионально-прикладной физической подготовке с акцентом на совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения необходимо строго контролировать объем и интенсивность применяемых физических нагрузок и постоянно следить за состоянием обучающихся.

Таким образом, особенности профессии работников силовых структур (высокий уровень опасности, травматизма, стрессогенности, ответственности, связанные с неопределенностью ситуации и действиями в условиях повышенного риска) требуют постоянного поиска путей повышения эффективности их профессионально-прикладной физической подготовки. Анализ результатов собственных исследований, а также мнений ведущих специалистов данного профиля показал, что большинство упражнений, используемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся силовых структур, направлено в основном на развитие скоростно-силовых качеств, а совершенствованию общей (аэробной) выносливости уделяется недостаточно внимания. Предложенная нами методика проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, основанная на использовании степ-нагрузки аэробной направленности в подготовительной части занятия и комплексного упражнения, воздействующего на анаэробные механизмы энергообеспечения в основной части занятия, способствует повышению уровня общей выносливости, физической работоспособности и профессиональной подготовленности.

Список основных источников

1. Жигалова, М. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по специальностям «Пожарная безопасность» и «Защита в чрезвычайных ситуациях» / М. Н. Жигалова, Н. Е. Калинина // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 31–35. [Вернуться к статье](#)

2. Бондаренко, Л. Ю. Подготовка пожарных и спасателей / Л. Ю. Бондаренко. – М. : Мед. подгот., 2008. – 254 с. [Вернуться к статье](#)
3. Зелинский, Ф. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: метод. рекомендации / Ф. И. Зелинский ; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2005. – 28 с. [Вернуться к статье](#)
4. Чумила, Е. А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Чумила ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2016. – 32 с. [Вернуться к статье](#)
5. Самсонов, Д. А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. А. Самсонов. – М., 2005. – 201 л. [Вернуться к статье](#)
6. Бондаренко, Л. Ю. Подготовка пожарных и спасателей / Л. Ю. Бондаренко. – М. : Мед. подгот., 2008. – 254 с. [Вернуться к статье](#)
7. Дутов, В. И. О воздействии на людей опасных факторов пожара / В. И. Дутов, В. Н. Тимошенко // Безопасность людей на пожарах : сб. науч. тр. – М., 1980. – С. 54–58. [Вернуться к статье](#)
8. Иващенко, С. А. Изучение индивидуально психологических особенностей спасателей МЧС России : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / С. А. Иващенко. – СПб., 2003. – 192 л. [Вернуться к статье](#)