

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Сорокин Алексей Александрович*

преподаватель

*Маринич Евгений Евгеньевич*

преподаватель

*Чистов Павел Вячеславович*

преподаватель

ФГБОУ ВПО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС РФ»

г. Иваново, Ивановская область

### РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ИВАНОВСКОЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ГПС МЧС РОССИИ

*Аннотация:* в данной статье авторами определены профессионально важные физические качества пожарного (спасателя); выявлены физические упражнения, способствующие развитию силовых способностей; выделены основные требования, предъявляемые к организму при работах по ликвидации последствий ЧС.

*Ключевые слова:* пожарный (спасатель), физические качества, силовая выносливость, верхний плечевой пояс, скоростно-силовая выносливость, мышцы брюшного пресса.

В последние годы в ВУЗах государственной службы (военные, МЧС, МВД, ФСБ и др.) актуальной становится проблема физической подготовленности обучающихся, гарантом которой является успешное выполнения своих профессиональных задач.

Развитие и совершенствование физической подготовки в ВУЗах МЧС России представляет собой комплекс взглядов, принципов, установок и приоритетов

в деятельности МЧС России по обеспечению пожарной безопасности и повышение уровня управления в области гражданской обороны.

Правовую основу в области физической подготовки обучающихся в ВУЗах МЧС России составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные законы, и другие нормативные правовые акты Российской Федерации и Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Миссией вузов МЧС России определяются: основная цель, направления, механизм реализации, ожидаемые результаты, комплекс основных мероприятий и механизм контроля в системе физической подготовки.

Образовательная политика вузов МЧС России с концепцией модернизацией российского образования на период до 2020 года направлена на решение актуальной задачи, стоящей перед Министерством МЧС России – обеспечение физической готовности обучающихся к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением, развитие и поддержание инфраструктуры физической подготовки в структуре МЧС.

В настоящее время теория и методика физической культуры и её важнейший раздел – физическая подготовка находятся на этапе дальнейшей разработки и расширения научных представлений, применительно к разным видам не только к спортивной, но и прикладной профессиональной деятельности [3–4].

В практическом аспекте это означает, что необходима такая физическая подготовка будущих пожарных (спасателей) в вузах МЧС России, которая бы надёжно и максимально способствовала воспитанию физических качеств для обеспечения высокой работоспособности в условиях лимита времени, как это диктуют возникшие чрезвычайные ситуации, стихийные бедствия и пожары [2].

В физической подготовке выделяют две образовательные стороны – обучение двигательным действиям и воспитание физических способностей (качеств).

**Образовательная среда сегодня: стратегии развития**

Первая образовательная сторона в физической подготовке пожарных (спасателей) имеет главное значение – рациональное использование человеком своих двигательных возможностей в профессиональной и жизненной практике.

Вторая не менее существенная сторона – стимулирование, регулирование и развитие физических качеств посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с физическими упражнениями, а также путем рационального и оптимального индивидуального режима жизни с использованием природных условий внешней среды. Все это целенаправленно воздействует на систему свойств организма, относящихся к физическим качествам человека сущность развития и совершенствования которых, заключается в самом управлении их развитием.

Проведённый анализ условий и характера деятельности пожарных (спасателей) позволили нам выделить основные требования, предъявляемые к организму при работах по ликвидации последствий ЧС это:

- устойчивость к утомлению, переутомлению при выполнении работы и нервно-эмоциональных нагрузках;
- устойчивость к высоким, низким температурам, а также различным видам факторов внешней среды – перепады давления, шум, недостаточная освещённость, задымлённость и др.

Для выявления профессионально важных физических и психологических качеств для пожарного (спасателя) в Ивановской пожарно-спасательной академии, нами было предложено проранжировать их с учетом значимости для данной профессии. И по полученным результатам ранжирования мы сделали вывод, что для пожарного (спасателя) значимыми физическими качествами являются:

- оперативность мышления, общая и силовая выносливость, ловкость и волевые качества – главные (63%).

– концентрация, устойчивость, переключение и распределение внимания, скорость реакций, быстрота движений, гибкость, устойчивость к высоким и низким температурам, устойчивость к неблагоприятным производственным фактором – основные (26%).

– статическая, динамическая, взрывная сила, динамическое равновесие – вспомогательные (11%).

Таким образом, из выше сказанного можно сделать следующий вывод о том, что для успешного выполнения профессиональных задач спасателем (пожарным) необходимо ему иметь достаточный уровень общей и специальной физической подготовленности.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, который обеспечивает развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня работоспособности и преимущественно выражаящуюся в двигательной деятельности человека [1].

В теории и методике физической культуры выделяют ряд основных физических качеств, которые и определяют общую и специальную физическую подготовленность человека – сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

И одно из ведущих значений в профессиональной деятельности пожарного (спасателя) занимает такое физическое качество как сила. Именно силовая подготовленность обучающегося в вузах МЧС России во множестве ее проявлений определяет главным образом его физическую подготовленность, а вместе с этим и здоровье. Поэтому начало специальной физической подготовки с целью совершенствования здоровья всегда связывается с развитием качества силы, силовой подготовкой. Однако это не значит, что другие качества могут оставаться без внимания. Как правило, физические качества развиваются комплексно и взаимосвязано, при доминировании развития одного из них. Чаще всего – это качество «сила».

Таким образом, по полученным результатам мы сделали следующие выводы:

1. Изучены особенности процесса физической подготовки обучающихся в ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии.
2. В результате ранжирования были определены профессионально важные физические качества: общая и силовая выносливость, быстрота движений и реакции, ловкость, гибкость.
3. Необходимо в процессе физической подготовки курсантов ГПС МЧС России большое внимание уделять развитию такого физического качества как сила, которая наравне с другими качествами (выносливость, гибкость, быстрота и ловкость) играет важную роль в профессиональной деятельности пожарного (спасателя).

#### ***Список литературы***

1. Благоуш П.К. Теории тестирования двигательных способностей / Пер. с чешск. – М.: ФиС, 1982. – 165 с.
2. Грузных Г.М. Учёт и планирование учебно-тренировочного процесса в подготовке спасателей. – Омск, 2006. – 119 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
4. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.