(cc) BY

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сорокин Алексей Александрович
преподаватель
Чистов Павел Вячеславович
преподаватель
Соколов Геннадий Павлович
преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»
г. Иваново, Ивановская область

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ ИВАНОВСКОЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ГПС МЧС РОССИИ

***Аннотация**: в данной работе авторами рассматривается вопрос физической подготовленности курсантов-выпускников на основе контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура». Отмечается, что у выпускников факультета техносферной безопасности Ивановской пожарно-спасательной академии МЧС России физическая подготовленность находится на среднем уровне.*

***Ключевые слова**: физическая подготовленность, тесты, оценка физической подготовленности.*

Профессиональная деятельность пожарных связана с приложением максимальных мышечных усилий (подъем, переноска грузов и т. п.); выполнением технических действий продолжительное время, перемещением в затрудненных условиях, связанных с падением, работой на высоте и малой опоре, продолжительным статическим напряжением, недостатком кислорода, внезапным появлением на пути движения падающих предметов, высокой ответственностью за

жизнь спасаемых людей, координацией совместных действий с сотрудниками, работающими в группе. Выполняя такую работу, специалист должен обладать достаточно высоким уровнем физической подготовленности.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. Связующее звено между ними – вспомогательная подготовленность.

Общая физическая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Вспомогательная физическая подготовленность, с одной стороны, восполняет необходимые повышенные требования к развитию определенных физических качеств или системе физических упражнений, а с другой – служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей.

Специальная физическая подготовленность характеризует уровень развития именно тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны профессиональная деятельность. Специальная подготовленность присуща только данному виду деятельности или системе физических упражнений. Она может быть выражена в спортивно-технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным возможностям, специальной выносливости. Соответствующую направленность имеют и спортивно-технические нормативы и требования, предлагаемые курсантам по семестрам и годам обучения.

Любая сознательная и целенаправленная деятельность человека предполагает учет ее результатов. Одной из форм учета результатов являются нормативы. Они выполняют важную роль в физическом воспитании, определяя его направленность и желательный уровень физической подготовленности. Объективная оценка физической подготовленности оценивается на основании сравнивания результатов, полученных в результате исследования, с помощью оценочных нормативов.

Анализ научно-методической литературы показал, что в практике оценки уровня физической подготовленности обучающихся единых современных унифицированных методик и количественных критериев нет. Однако, наибольшее количество специалистов считают целесообразным для определения уровня развития силовых способностей применять тест подтягивания на высокой перекладине (84,5%), для определения уровня развития выносливости – бег 1000 м (47,8%) или 3000 м (41,9%), уровня развития скоростных способностей – бег 60 м (47%) или 100 м (41,2%).

В исследовании приняли участие 88 курсантов 4-го года обучения факультета техносферной безопасности Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. Целью данного исследования явилось определение уровня физической подготовленности курсантов выпускников на основе контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура».

Для определения уровня развития силовых способностей мы использовали тест подтягивания на высокой перекладине и получили следующие результаты 19% курсантов имеют низкий уровень, 26% средний уровень и 55% высокий уровень развития силовых способностей, где низкий уровень до 12 повторений, средний – 13,14 повторений, а высокий 16 и больше.

При определении уровня развития быстроты нами использовался тест бег на 100 м. 27% исследуемых показали низкий уровень, 21% средний уровень, 52% высокий уровень развития быстроты, где низкий уровень – это время для преодоления дистанции свыше 13,8 с; средний – от 13,3 до 13,7 с; высокий – до 13,2 с.

При исследовании уровня развития выносливости нами применялся тест бег на 3000 м. В результате тестирования установлено, что 20% обучающихся имеют низкий уровень, 42% – средний и 38% высокий уровни развития выносливости, где низкий уровень –это время для преодоления дистанции свыше 12.01 мин.; средний – от 11.36 до 12.00 мин.; высокий до 11.35 мин.

Таким образом, сравнивая полученные результаты с результатами 1-го года обучения данной группы, мы пришли к выводу, что разработанная программа по

физической подготовке будущих пожарных – спасателей соответствует основным требованиям к их профессиональной деятельности. Все показатели физической подготовленности, которые нами были протестированы, в процентном соотношении увеличились: высокий уровень развития силовых способностей вырос на 11%, средний уровень снизился на 5%, а низкий на 6%; высокий уровень развития быстроты вырос на 5%, средний уровень снизился на 1%; а низкий снизился – на 6%; высокий уровень развития выносливости увеличился на 6%, средний уровень уменьшился на 2%, а низкий на 8%.

В целом у выпускников факультета техносферной безопасности Ивановской пожарно-спасательной академии МЧС России физическая подготовленность находится на среднем уровне.

Список литературы

1. Безнис Е.Е. Применение эквивалентных тестов в процессе подготовки к сдаче государственных нормативов по физическому воспитанию / Е.Е. Безнис // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – №1. – С. 9–13.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.

3. Юдина Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза: Автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н.М. Юдина. – Волгоград, 2006. – 24 с.