

*Ведяскин Юрий Алексеевич*

преподаватель

*Кулагин Анатолий Васильевич*

старший преподаватель

*Александров Алексей Анатольевич*

курсант

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ  
ПОДГОТОВКУ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА  
В СИСТЕМЕ МЧС РОССИИ**

*Аннотация:* в данной статье приведены основные требования к специалисту МЧС России при выполнении аварийно-спасательных работ. Рассмотрены целенаправленные занятия физической культурой и спортом, позволяющие развить профессионально-прикладные физические качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая нагрузка, физическая подготовка, спасатель, специалист, пожар, аварийно-спасательные работы.

Труд спасателей принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой физической нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда значительных усилий и выносливости.

Эффективность и качество работы спасателей во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Физическая подготовка специалиста МЧС России определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности.

Специалист МЧС России должен быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, способной активно действовать в напряженных условиях, опасных ситуациях и катастрофах. Для пожарного-спасателя на первый план выдвигается спасение людей и имущества, подвергнувшегося опасности. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в системе МЧС России является развитие или поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств, она тесно связана с последующей практической трудовой деятельностью выпускника и во многом зависит от разновидности физического воспитания специалиста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это педагогически направленный процесс специализированной физической подготовки специалиста к избранной специальности, то есть процесс обучения, обогащающий человека двигательными умениями, навыками, физическими способностями, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Задача ППФП, стоящая перед специалистами физического воспитания, – научить использовать необходимые средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения. ППФП спасателя основывается на анализе его профессиональной программы, особенностей, условий и характера трудовой нагрузки. Это постоянная ответственность за здоровье и жизнь других людей, способность быстро принимать решение, что требует большого самообладания, уверенности в своих силах, волевых усилий, самодисциплины.

Для успешной работы любого специалиста в системе МЧС России необходимы следующие профессиональные качества:

- высокий уровень общественной и профессиональной направленности личности, преданность делу, добросовестность, чувство коллективизма, товарищества, честности;
- знания, навыки, умения и профессиональные привычки в использовании физкультуры в режиме труда и отдыха;
- организаторские навыки и умения рационально сочетать работу и отдых;

– высокая работоспособность, нормальное функционирование и надежность сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, а также системы терморегуляции, зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов;

– физические качества: общая выносливость, быстрота реакции, ловкость и координация движений;

– специальные физические качества: устойчивость к резким колебаниям температуры, как к тепловому воздействию на пожаре, так и при работе в низких температурах.

– специальные психические качества: наблюдательность, переключение и концентрация внимания, долговременная и оперативная память, мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, дисциплинированность, самообладание, смелость, решительность, стойкость.

Основные факторы, определяющие ППФП:

– формы (виды) труда специалистов данного профиля;

– условия и характер труда;

– режим труда и отдыха;

– особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

С помощью разделения труда на умственный и физический, спасателю легче быть работоспособным в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки к предстоящей работе по профессии.

Характер труда также определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения. У каждого специалиста разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

Режим труда и отдыха влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда в любой сфере деятельности считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся. Для специалиста МЧС России это: посещение психологов, прохождение психофизической реабилитации и снятия стрессовой напряженности, курсы релаксации, чтение профессиональной и художественной литературы во время отдыха.

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в структуру которого представлены ценности физической культуры (далее ФК): здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности и другое. Такой идеальный специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности [2, с. 358].

Важно отметить, что кроме приобретения практических знаний, умений, навыков необходимо и приобретение специальных теоретических знаний в своей профессиональной деятельности.

Для достижения психофизической готовности специалистов к предстоящей профессиональной деятельности, необходимы специальные упражнения по ППФП, которые включены в учебную программу. Например, для развития общей выносливости это: бег – 1000, 2000, 3000, 5000 метров и марш-бросок на 6000 метров в составе подразделения, а также спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, а также подвижные игры, плавание.

Для развития тактических способностей специалиста используют методику бега на длинные дистанции, бега трусцой и бега в СИЗОД – (средство индивидуальной защиты органов дыхания) на занятиях ГДЗС – (газодымозащитной службы). Выбор правильной тактики в процессе преодоления длинной дистан-

ции позволяет правильно рассчитать силы на всем ее протяжении и показать максимальный результат во время финишного рывка. Грамотная тактика – одна из главных составляющих успешного бега на длинные дистанции. Ведь, для специалиста необходимо рассчитывать свои силы при тушении пожара, при выполнении аварийно-спасательных работ и т. д.

Таким образом, результативность профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности и производственной физической культуры (как направлений психофизической подготовки), приобретаемых посредством целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Опыт практического использования этой закономерности и привел к становлению и развитию профессионально-прикладной физической культуре.

### *Список литературы*

1. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Е.В. Харламова. – М.: МарТ; Ростов н/Д: МарТ, 2006. – 464 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.
3. Баранова А.А. Здоровье, обучение и воспитание детей: история и современность (1904–1959–2004) / А.А. Баранова, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарев. – М., 2006.
4. Кряж В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе дифференцированного физического воспитания студентов / В.Н. Кряж. – 2008.