

Осокин Дмитрий Андреевич

старший преподаватель

Кимяева Светлана Игоревна

доцент

Жернаков Дмитрий Владимирович

начальник кафедры

ФГБОУ ВО «Сибирская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Железногорск, Красноярский край

ЗНАЧИМОСТЬ ВОПРОСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ СПСА КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** в данной работе рассматривается вопрос общей физической подготовленности курсантов на основе контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура». Авторами дана характеристика контрольных нормативов, их значение и направленность, а также выявлены особенности развития основных кондиционных способностей у обучающихся разного пола.*

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

Важную роль в решении задач, стоящих перед МЧС России, играет личный состав Государственной противопожарной службы (ГПС) [7].

Деятельность специалистов государственной противопожарной службы является общественно значимой и востребованной в жизни любого государства. В современных условиях происходит возрастание объема и сложности задач, связанных с решением проблем гражданской обороны, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечения пожарной безопасности.

Как указывается в Федеральном законе №69-ФЗ «О пожарной безопасности», принятом Государственной думой Российской Федерации 21 декабря

1994 года, обеспечение пожарной безопасности является одной из важнейших функций государства. Поэтому в приказе Министерства по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации №279 от 26 мая 2003 года «О внесении дополнений в Перечень приказов МВД России (РСФСР), которые с 1 января 2002 года применяются в системе ГПС МЧС России» отмечается необходимость дальнейшего совершенствования системы управления Государственной противопожарной службой, а также указывается на важность повышения эффективности управления всеми сторонами профессионального обучения личного состава подразделений ГПС, в том числе и в высших учебных заведениях, так как около 30% принимаемых на службу, в подразделения ГПС выпускников вузов, особенно гражданского профиля, имеют низкий уровень физической подготовленности. Согласно данным исследования в Ивановской пожарно-спасательной Академии 27% курсантов-выпускников показали низкий уровень развития быстроты в беге на 100м. и 20% обучающихся имеют низкий уровень развития выносливости на основании результатов бега на 3 км [5]. При этом в перечне основных требований подготовки специалистов по направлению «Пожарная безопасность» значительная роль отводится их физической, функциональной и психологической готовности. Недостаточная физическая подготовленность сотрудников противопожарной службы не обеспечивает должного уровня решения профессиональных задач. Только за 2016 год произошло 67864 пожаров, на которых погибло 4549 человека, и еще 4997 человек получили травмы.

Важным средством совершенствования профессиональной деятельности является физическая культура. Достижение высокого уровня профессиональной и физической подготовленности обучающихся в вузах ГПС МЧС России является существенным условием качественной подготовки выпускников данных вузов как профессионалов, компетентных сотрудников ГПС, способных с высокой степенью надежности выполнять возложенные на них обязанности.

В целом, результативность профессионального труда, его эффективность и качество зависит от большого количества факторов, существенное место среди

которых занимает общая и специальная физическая подготовленность. Она приобретается в результате систематических занятий физическими упражнениями, которые вырабатывают специальные качества, обеспечивающие адекватность физиологических реакций организма на профессиональные нагрузки – физические и нервно-психические. Поэтому процесс физического воспитания должен иметь специальную направленность, осуществляемую с учетом особенностей профессиональной деятельности занимающихся. Именно эту функцию и выполняет общая и профессионально-прикладная физическая подготовка, которая представляет собой целенаправленный педагогический процесс обеспечения специальной физической подготовленности к избранной профессии [3, 6].

В процессе физической подготовки развиваются и формируются такие физические качества и двигательные навыки, которые непосредственно или опосредованно определяют профессиональную дееспособность. Это осуществляется на основе прочной базы общей физической подготовленности. В этом случае средства, формы и методы физической культуры выполняют одну из исторически сложившихся своих социально значимых функций – обеспечения подготовки человека к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Широкая сфера профессиональной деятельности современного специалиста, обучающегося по направлению подготовки «Пожарная безопасность», куда включены мероприятия не только по тушению пожаров; но и по созданию пожарной безопасности, профилактике и предупреждению пожаров [2, 7].

Среди физических способностей для данной профессии наиболее важными являются: физическая выносливость; координационные способности; способность быстро реагировать на ситуацию; способность переносить большие физические нагрузки и высокие температуры окружающей среды; способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погод-

ных условиях и в различной местности. Таким образом, физическая подготовленность является одним из важных компонентов профессиональной подготовки курсантов Академии ГПС МЧС России.

Физическая подготовленность, как результат физической подготовки, отражает достигнутый уровень овладения двигательными умениями и навыками, развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др. При развитии общей выносливости в качестве эффективных средств определены: бег 3–6 км по прямой и пресеченной местности; ходьба и бег на лыжах 3–5 км; спортивные игры; общефизические упражнения силового характера. Для развития специальной выносливости, необходимых для профессиональной деятельности: ходьба и бег по прямой и лестничным маршам 2–9 этажа при повышенной температуре среды (выше 30 градусов), с затрудненной теплоотдачей (в тепловом или воздухо непроницаемом костюме); бег 5–6 минут в гору и с горы; дыхательные упражнения на задержку выдоха и вдоха; челночный бег 6×20 м, 10×20 м. Для развития координационных способностей: челночный бег (6×10 м, 10×10 м); бег с изменением направления (зигзагом, змейкой, по квадрату, по кругу); гимнастические и акробатические упражнения; спортивные игры.

В исследовании приняли участие 403 человека, курсанты 1–4 курсов (очной формы обучения) Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. Из них: лиц мужского пола – 84,6%, лиц женского пола – 15,4%. Целью данного исследования явилось определение уровня физической подготовленности курсантов на основе контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура». Возраст курсантов варьировал от 17 до 23 лет. Одной из форм учета результатов являются нормативы. Они выполняют важную роль в физическом воспитании, определяя его направленность и желательный уровень физической под-

готовленности (табл. 1). Объективная оценка физической подготовленности оценивается на основании сравнения результатов, полученных в результате исследования, с помощью оценочных (контрольных) нормативов [1].

Таблица 1

Контрольные нормативы по физической подготовке

Наименование упражнений	Пол	1 курс			2 курс			3 – 4 курс		
		отлично	хорошо	удовл	отлично	хорошо	удовл	отлично	хорошо	удовл
Бег 100 м. (сек.)	муж	13,1	13,6	14,6	13	13,5	14,3	12,9	13,4	14,2
	жен	15,5	16,3	16,9	15,3	16,1	16,7	15,1	15,9	16,5
Челночный бег 10 х 10 м.(сек.)	муж	26	27	28	25	26	27	24	25	26
	жен	31	33	35	30	32	34	29	31	33
Бег (кросс) 1 км (мин., сек.)	муж	3.15	3.30	3.45	3.10	3.25	3.40	3.05	3.20	3.35
	жен	4.00	4.15	4.40	3.55	4.10	4.30	3.50	4.00	4.15
Бег (кросс) 3 км (мин., сек.)	муж	11.40	11.55	12.20	11.30	11.45	12.10	11.20	11.35	12.00
	жен	15.30	16.30	17.30	15.00	16.00	17.00	14.30	15.30	16.30
Бег (кросс) 5 км (мин., сек.)	муж	22.40	23.40	24.40	21.40	22.40	23.40	20.40	21.40	22.40

Физическая подготовленность курсантов Академии оценивалась по следующим тестам:

1. Бег 100м. отражает развитие скоростно-силовых качеств (нервно-мышечная координация, сила мышц ног, быстрота движений, скорость реакции).

2. Бег на 1 км. отражает развитие специальной скоростной выносливости. Основой для формирования специальной выносливости являются физическая или силовая подготовленность бегуна, общая его выносливость и быстрота. Для пробега в высоком темпе дистанции от 800 до 1500 м. человек должен обладать сильными мышцами, эластичными и прочными связками, подвижными суставами. Чрезвычайно важны функциональные способности бегуна, которые в значительной степени приобретаются в процессе тренировки: высокая ЖЕЛ;

большой ударный объем сердца, высокое содержание в крови гемоглобина, снижение ЧСС (умеренная брадикардия в покое), хорошее кровоснабжение мышц, коэффициент использования кислорода увеличивается.

3. Бег на 3–5 км отражает уровень развития общей выносливости, физической работоспособности человека. При тренировке в беге на длинные дистанции значительно повышаются резервные возможности кардиореспираторной системы (отмечается брадикардия покоя, размеры сердца увеличены). В целом же работа обеспечивается аэробными реакциями.

4. Челночный бег 10х10 м. характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. Основное предназначение упражнения – развитие координационных способностей и быстроты двигательных действий и выносливости, повышение устойчивости организма к недостатку кислорода. Кроме того, упражнение позволяет косвенно оценить ловкость обучаемого. Челночный бег, являясь эффективным средством тренировки старта и стартового разбега при обучении бега на короткие дистанции. Прикладное назначение данного упражнения заключается в способности обучающегося выполнять на максимальной скорости и за короткий промежуток времени перебежки с изменением направления движения [6].

Бег на 1 и на 3 км

Бег на 1 км является одним из основных нормативов в школах, вузах, вооружённых силах РФ, а также при поступлении в военные учебные заведения. Кроме того, бег на 1 км входит в сдачу комплекса ГТО для юношей.

Большинству для того, чтобы хорошо пробежать 1 км не хватает выносливости. Поэтому первое, с чего надо начинать подготовку к бегу на эту дистанцию – увеличивать беговые объемы. То есть начинать бегать кроссы.

Лучше всего бегать от 4 до 10 км в спокойном медленном темпе. В данном случае надо гнаться за объемом, а не за скоростью. Поэтому если даже ваша скорость бега будет не быстрее скорости шага, то ничего страшного. Этого вполне будет достаточно. Главное, не забывать, что кросс бегают без остановки. Если

вам во время кросса не хватает сил бежать, и вы переходите на шаг, значит либо вы выбрали слишком большой темп, либо слишком большое расстояние.

Кроме того, нельзя просто и бездумно бегать кроссы, не зная основ бега, потому что иначе можно не улучшить результат, а получить травму или переутомление.

Бег на три километра – средняя дистанция, входящая в программу зимних чемпионатов мира по легкой атлетике. При этом на летних чемпионатах, а также на Олимпийских играх «гладкие» 3000 метров не бегают. Бегают только стипль-чез, или бег с препятствиями на дистанции 3 км.

Как и во многих других средних дистанциях на трехкилометровке необходимо грамотно разложить силы. Профессиональные спортсмены первую часть дистанции пробегают медленнее, чем вторую. Для любителей повторить подобное очень сложно, но стремиться надо. Необходимо постараться, чтобы первая и вторая половины дистанции были пройдены примерно за одинаковое время. Если вы не знаете своих сил, тогда начинайте не торопясь, и по дистанции смотрите, устраивает вас такой темп, или стоит прибавить.

Подготовка к бегу на средние и длинные дистанции, в том числе и на 3 км, должна состоять из так называемых циклов подготовки. Каждый из этих циклов отвечает за свой тип нагрузки.

Так выглядит цикличность подготовки:

Базовый Период. В этот период основной подготовки служат медленные кроссы от 3–5 км до 10–12 км, а также силовая тренировка, которую нужно проводить 1 раз в неделю. Этот цикл должен длиться порядка 30 процентов от всего времени, которое остается у вас до соревнований или сдачи зачета.

Интенсивный период. После набора так называемой беговой базы в первом периоде, ее нужно переводить в качество, то есть в специальную выносливость. Для этого во втором интенсивном периоде основой для подготовки становятся интервальные тренировки и кроссы в темповом режиме на пульсе 90–95 процен-

тов от максимума. При этом медленные кроссы все равно должны составлять порядка половины ваших тренировок. Этот период должен длиться также около 20–30 процентов от времени на подготовку.

Пиковый период. Здесь уже полностью исключается силовая подготовка, а вместо нее добавляется интервальная тренировка, но уже скоростных качеств. То есть необходимо бегать отрезки меньше протяженностью, с большим отдыхом между пробеганиями, но и более высокой скоростью. Отлично подойдут отрезки по 100–200 метров

Подводящий период. Так называемая «подводка» должна начинаться за неделю-две до старта, чтобы постепенно снижать нагрузку и подвести организм к главному старту в полной готовности. На этом этапе необходимо уменьшать количество интервалов в интервальных тренировках, исключить скоростные интервалы или оставить их в количестве не более 2–3 раз за тренировку, убрать темповые кроссы и силовую подготовку, но оставить кроссы в медленном темпе

Результаты исследования показали, что в 99,7% случаев курсанты мужского пола справляются с контрольным заданием в беге на 5 км, а 90,5% курсантов имеют высокий уровень результатов, характеризующим уровень общей выносливости и физической работоспособности (рис. 1).

Рис. 1 Характеристика уровня физической подготовленности юношей-курсантов (316 человек) в беге на 5 км.

В беге на 3 км юноши-курсанты характеризуются большей долей лиц с удовлетворительным уровнем результатов, а для девушек-курсантов характерна высокая степень развития общей выносливости, что выражено большим долевым соотношением с высоким уровнем подготовленности (около 57%) и отсутствием низких показателей в отличие от юношей (рис. 2).

Рис. 2 Характеристика уровня физической подготовленности обучающихся (312 юношей и 59 девушек) в беге на 3 км.

Развитие специальной (скоростной) выносливости наиболее ярко проявляются в беге на 1 км. У девушек-курсантов доленое соотношение распределено по возрастающей от низкого до высоко уровня развития выносливости. Юноши-

курсанты отличаются более высокой долей лиц с результатами выше среднего уровня, что составляет более половины от общего количества тестируемых, и практически отсутствием лиц с низким уровнем подготовленности в данном упражнении в отличие от девушек.

Рис. 3 Характеристика уровня физической подготовленности обучающихся (313 юношей и 61 девушек) в беге на 1 км.

Результаты бега на 100 метров отражают уровень развития скоростно-силовых способностей человека. Каждый 5-й курсант, независимо от пола, показывает высокий уровень результатов, каждый третий – выше среднего уровня. Необходимо отметить достаточно высокий процент девушек-курсантов с низким уровнем развития скоростно-силовых способностей – каждая 5–6-ая не справляется с контрольным нормативом в отличие от юношей, у которых значительную долю (42,9%) составляют лица со средним уровнем результатов в беге на короткие дистанции (рис. 4).

Рис. 4 Уровень результатов курсантов в беге на 100 м. (312 юношей и 62 девушек).

Высокую результативность показали девушки-курсанты в челночном беге 10x10 м. – очень высока доля лиц с высоким уровнем развития координационных способностей (более 60%). Юноши отличаются высокой долей лиц с удовлетворительным уровнем результатов (рис. 5). Независимо от пола, все курсанты показали средний и выше среднего уровень развития координационных способностей и быстроты.

Рис. 5 Уровень результатов челночного бега 10x10 м. (307 юношей и 61 девушек).

Выводы.

Анализ результатов тестирования показал удовлетворительный и хороший уровень физической подготовленности у 83% обучающихся в Академии. Наибольшие трудности перед экзаменационной сессией испытывают курсанты мужского пола в контрольных испытаниях в беге на 3 км, челночном беге

10×10 м., где практически каждый 2-й обучающийся имеет лишь удовлетворительный уровень результатов, а 5% лиц не справляются с заданием в беге на 3 км. Наилучших успехов юноши-курсанты достигают в беге на 1 км и 5 км, где более 80% и 90% лиц имеют высокие и очень высокие результаты. Девушки-курсанты, наоборот, лучше подготовлены к бегу на 3 км и челночному бегу, где велика доля лиц с высоким уровнем результатов – 76% и 95% соответственно, и плохо справляются с заданием в беге на 1 км, предъявляющим высокие требования к организму. Низкий уровень результатов в беге на 100 м., особенно у девушек, требует повышенного внимания специалистов в области физической культуры для дальнейшего анализа причин плохой подготовленности и повышение эффективности методов физической культуры, направленных на повышение уровня скоростно-силовых способностей и быстроты двигательных действий обучающихся. Кроме этого, необходимо увеличить объем и расширить разнообразие заданий для юношей-курсантов на развитие координации и ловкости (спортивные и подвижные игры) и развитие общей выносливости. Плохая подготовленность девушек-курсантов в беге на 1 км предполагает увеличение заданий с большой мощностью работы, характерная для упражнений со смешанным механизмом энергообеспечения.

Анализ результатов физической подготовленности курсантов нашей Академии и Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России позволяет сделать вывод о слабом развитии общей выносливости и недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств у лиц мужского пола, что должно побудить интерес преподавателей и исследователей на дальнейшее изучение проблематики данного феномена в области физического воспитания.

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. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
3. Кислицын Ю.Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю.Л. Кислицын, Л.Ю. Кислицына, И.А. Пермяков. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 169 с.
4. Приказ Министерства по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации №279 от 26 мая 2003 года «О внесении дополнений в Перечень приказов МВД России (РСФСР).
5. Сорокин А.А. Оценка уровня физической подготовленности у выпускников Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России [Текст] / А.А. Сорокин, П.В. Чистов, Г.П. Соколов // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 нояб. 2015 г.). В 2 т. Т. 2 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – №4 (6). – С. 282–284.
6. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Чуприян А.П. Методика организации физической подготовки студентов: Учебное пособие / А.П. Чуприян. – М.: Академия ГПС МЧС России, 2013.
8. МЧС России. 2016 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/activities/stats/Pozhari/2016_god