

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ

ANALYSIS OF THE USE OF MEANS OF PHYSICAL AND PROFESSIONAL TRAINING IN UNIVERSITIES OF EMERCOM OF RUSSIA

*T. Mogilevskaya
B. Saparov
D. Gareev
A. Mishin*

Summary: This article provides an analysis of the variety of means of physical and professional-applied training of students, which are successfully used in educational institutions of higher education for the training of future specialists of EMERCOM of Russia.

Keywords: means, physical exercises, physical training, professional and applied training.

Могилевская Татьяна Евгеньевна

Кандидат педагогических наук, доцент, Уральский институт ГПС МЧС России (г. Екатеринбург);
Доцент, Уральский государственный аграрный университет (г. Екатеринбург)
tanya-land@list.ru

Сапоров Байрамгельды Муджевурович

Кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный аграрный университет (г. Екатеринбург)
mister.saparov@yandex.ru

Гареев Дмитрий Ринатович

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент, Уральский институт ГПС МЧС России (г. Екатеринбург);
Доцент, Уральский государственный аграрный университет (г. Екатеринбург)
dimagario@yandex.ru

Мишин Алексей Сергеевич

Старший преподаватель, Уральский государственный аграрный университет (г. Екатеринбург)
mishinle@yandex.ru

Аннотация: В данной статье приведен анализ многообразия средств физической и профессионально-прикладной подготовки обучающихся, которые успешно применяются в образовательных организациях высшего образования для подготовки будущих специалистов МЧС России.

Ключевые слова: средства, физические упражнения, физическая подготовка, профессионально-прикладная подготовка.

Физическая подготовка является частью профессиональной подготовки будущих специалистов Федеральной противопожарной службы МЧС России [1, 2]. Поэтому важно еще в период обучения создать условия для реализации максимально эффективной физической подготовки, содействующей формированию универсальной компетенции выпускника образовательной организации высшего образования МЧС России по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [3, 5].

В процессе физической и профессионально-прикладной подготовки в ведомственных вузах МЧС России используются разнообразные средства. Применение этих средств зависит от ряда объективных и субъективных факторов [4, 6]. К объективным факторам относится

спортивная материальная база образовательной организации: спортивный, тренажерный, гимнастический и борцовский залы, стадион широкого профиля, пожарно-спортивный манеж, открытая и закрытая учебная пожарная башня, полоса препятствий, открытые спортивные площадки, обучающие модули, макеты техники и др. К субъективным факторам относится уровень квалификации профессорско-преподавательского состава, опыт практической деятельности, творческий подход к педагогическому процессу и т.д.

Учет вышеназванных факторов крайне важен для успешного построения процесса физической и профессионально-прикладной подготовки обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России.

Анализ физической подготовки обучающихся в

Уральском институте ГПС МЧС России показал широкий спектр применения средств. По преимущественному проявлению физических качеств выделим средства:

1. Для развития быстроты:

- подъем по штурмовой лестнице в окно 2 этажа учебной башни (женщины), в окно 4 этажа учебной башни (мужчины),
- подъем по выдвинутой трехколенной лестнице,
- преодоление 100-метровой полосы препятствий,
- упражнения, выполняемые в быстром темпе: на простую и сложную двигательную реакцию: старт, выполнение задания на месте и в движении (сменить направление движения, выполнить присед, выполнить упор лежа, вязка двойной спасательной петли и т.д.),
- упражнения на скорость одиночного движения, высокое поднятие бедра с фиксацией положения, прыжки в разножке,
- бег на короткие дистанции 30-100 м ЧСС 180-200 уд./мин.,
- вариации челночного бега 2, 4, 6 по 20 м,
- бег через малые барьеры 30 шт. (20 см),
- упражнения с применением эспандера лыжника из различных исходных положений на скорость,
- броски набивного мяча 3-12 кг в стену, в пол,
- броски набивного мяча 3-5 кг партнеру различными способами,
- бег с высоким поднятием бедра, бег по лестничному маршу, бег с хода.

2. Для развития общей выносливости:

- циклические упражнения преимущественно в пульсовом диапазоне 130-180 уд/мин.,
- медленный бег до 3 ч ЧСС (частота сердечных сокращений) 130–150 уд./мин.,
- темповый бег до 1,5 ч ЧСС 160–180 уд./мин.,
- кросс, марш-бросок 20–25 км со смешанным характером передвижения,
- передвижение на лыжах 1-2 ч.

3. Для развития специальной выносливости:

- подъем по штурмовой лестнице в окно 2 этажа учебной башни (женщины), в окно 4 этажа учебной башни (мужчины) до 10 повторов на скорость, тип интервала отдыха – полный,
- преодоление 100-метровой полосы препятствий до 5 повторов на скорость, тип интервала отдыха – полный,
- переменный бег 30 мин. – 1 ч отрезки от 200 м до 1000 м ЧСС 130–180 уд./мин.
- упражнения с применением гири 16-32 кг,
- силовое комплексное упражнение,
- многоповторные упражнения на перекладине и

брусках.

4. Для развития силы:

- упражнения с применением силовых тренажеров с открытой и закрытой биомеханикой движений на различные мышечные группы,
- упражнения с применением внешних отягощений (штанги, грифы, гантели, набивные мячи, бодибары, диски, гири, ядра, силовые канаты и т.д.),
- упражнения в поднимании и переноске тяжести (шанцевого инструмента, пожарно-технического оборудования, условного пострадавшего),
- упражнения с элементами многофункционального пожарно-спасательного многоборья.

5. Для развития координации движений:

- установка и подъем по выдвинутой трехколенной лестнице в окно 3 этажа учебной башни,
- подъем и элементы подъема по штурмовой лестнице в окно 2, 3, 4 этажей учебной башни),
- преодоление 100-метровой полосы препятствий и отдельных элементов дистанции (преодоление забора, подхват рукавов, бег по буму, прокладка рукавной линии с соединением трехходового разветвления и ствола),
- боевое развертывание от мотопомпы, автоцистерны,
- установка автоцистерны на водоисточник,
- упражнения на реакцию слежения: ходьба и бег по буму, «разрушенному мосту»,
- портивные и подвижные игры, различные виды борьбы, упражнения со скакалкой, легкоатлетические эстафеты,
- жонглирование малыми мячами стоя, в приседе, лежа, в движении,
- броски и ловля мяча одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°, с партнером,
- упражнения с использованием «скоростной» лестницы, координационной подушки, полусферы,
- челночный бег 10x10 м,
- стойка на носках, одной ноге в сочетании с различными движениями руками, туловищем, поворотом на одной и двух ногах, повороты прыжком,
- кувырки (серия кувырков) вперед, назад, гимнастическое колесо, в сочетании с прыжками с поворотами вокруг вертикальной оси,
- выполнение упражнения «Лабиринт» в боевой одежде пожарного с применением средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения.

Упражнения для повышения резистентности к воздействию неблагоприятных условий служебно-профессиональной деятельности:

- упражнения в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения,

- при наличии опасности, с элементами риска, на металлической конструкции, преодоление полосы препятствий в усложненных условиях,
- выполнение упражнений психологической полосы препятствий,
 - упражнения, требующие принятия самостоятельных решений спортивные игры, выполнение приемов и действий по внезапно подаваемым командам и сигналам,
 - упражнения, связанные с большими и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, на фоне утомления.

Помимо физических упражнений не менее эффективным средством физической и профессионально-прикладной подготовки обучающихся ведомственных образовательных организаций высшего образования МЧС

России являются пожарно-спасательный спорт, оздоровительные силы природы и вспомогательные средства: учебно-тренировочный полигон, пожарная техника, пожарно-техническое и аварийно-спасательное оборудование, средства защиты органов дыхания и зрения, дыхательные аппараты.

В нашей статье мы описали средства, применяемые в образовательном процессе при подготовке будущих специалистов федеральной противопожарной службы МЧС России, классифицировав их по преимущественному проявлению физических качеств. Отметим, что именно ведомственные образовательные организации МЧС России имеют расширенную материальную базу для обеспечения полноценного процесса физической и профессионально-прикладной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каточигов К.А., Гареев Д.Р. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников МЧС России // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 92-96.
2. Могилевская Т.Е., Гареев Д.Р., Чукавин В.О. Прикладные упражнения в физической подготовке будущих сотрудников МЧС на примере упражнения «подъем по выдвинутой трехколенной лестнице» Системная интеграция в здравоохранении. 2021. № 4 (53). С. 9-13.
3. Модель профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся образовательных организаций высшего образования МЧС России / Р.М. Шипилов, Е.Е. Маринич, В.А. Смирнов [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность. 2022. № 4 (27). С. 136-145.
4. Опыт применения современных средств срочной информации в физкультурно-спортивной деятельности на примере Уральского института ГПС МЧС России / Т.Е. Могилевская, Б.М. Сапаров, Е.В. Кокшаров, П.Н. Канев // Перспективы науки. 2022. № 1 (148). С. 79-83.
5. Пономарёв А.С., Михалевич А.И. Мотивационно-ценностные ориентации курсантов на систематические занятия физической подготовкой // Академический вестник войск национальной гвардии Российской Федерации. 2020. № 3. С. 47-49.
6. Частихин А.А., Симонов С.Н. Физическая подготовка как фактор адаптации курсантов-первокурсников к условиям военно-учебной деятельности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 1. С. 268-269.

© Могилевская Татьяна Евгеньевна (tanya-land@list.ru), Сапаров Байрамгельды Муджевурович (mister.saparov@yandex.ru), Гареев Дмитрий Ринатович (dimagario@yandex.ru), Мишин Алексей Сергеевич (mishinle@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»