

УДК 7967012.68

**О РЕЗУЛЬТАТАХ АПРОБАЦИИ МЕТОДИКИ КРУГЛОГОДИЧНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
ФПС ГПС МЧС РОССИИ**

Исаев А.А.,

*Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
г. Иваново, Российская Федерация*

Шупилов Р.М.,

*Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
г. Иваново, Российская Федерация*

E-mail: fireman11@mail.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты апробации методики круглогодичной профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников пожарно-спасательных подразделений на примере 2 пожарно-спасательного отряда ГУ МЧС России по Ярославской области и пожарно-спасательных частей, входящих в его состав. Приводятся данные об уровне физической подготовленности до организации занятий по разработанной методике и после.

Ключевые слова: методика круглогодичной профессионально-прикладной физической подготовки, физическая подготовка пожарных, выполнение основной боевой задачи, физические навыки, необходимые при тушении пожара.

**ABOUT THE RESULTS OF TESTING OF YEAR-ROUND PROFESSIONAL
AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF FIRE
AND RESCUE UNITS OF THE FPS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY
SITUATIONS OF RUSSIA**

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

Alexander A. Isaev,

*Ivanovo Fire and Rescue Academy of State Fire Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Ivanovo, Russia*

Roman M. Shipilov,

*Ivanovo Fire and Rescue Academy of State Fire Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Ivanovo, Russia*

E-mail: fireman11@mail.ru

Annotation. The article presents the results of testing the methodology of year-round professional and applied physical training of employees of fire and rescue units on the example of the 2nd fire and rescue squad of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the Yaroslavl region and the fire and rescue units that are part of it. The data on the level of physical fitness before the organization of classes according to the developed methodology and after are given.

Keywords: methods of year-round professional and applied physical training, physical training of firefighters, performance of the main combat mission, physical skills necessary for extinguishing a fire.

С целью повышения физических качеств сотрудников пожарной охраны и решения проблем, возникающих в процессе организации физической подготовки в подразделениях ФПС ГПС МЧС России разработана круглогодичная программа тренировок.

В качестве основы для составления программы тренировок была выбрана методика подготовки к выполнению нормативов в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее также - ГТО). При этом, учитывались особенности программ, описанных в работах [4,5].

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

Указанная методика была адаптирована под спортивный инвентарь, который имеется в распоряжении пожарно-спасательных частей, сотрудники которых принимали участие в проведении исследования.

В программу включены следующие основные блоки упражнений (таблица 1).

Таблица 1.

Распределение блоков упражнений, включенных в программу тренировок

№ п/п	Наименование блоков упражнений	Навык, на развитие которого направлено выбранное упражнение
1	Упражнение на развитие скорости бега на короткую дистанцию или челночного бега	также подходит для развития скорости бега при преодолении 100-метровой полосы с препятствиями
2	Поднимание туловища из положения лежа	улучшение качества выполнения СКУ
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	улучшение качества выполнения одноименного норматива, а также СКУ
4	Подтягивание на высокой перекладине	улучшение качества выполнения одноименного норматива, а также СКУ
5	Наклон вперед из положения стоя	улучшение качества выполнения одноименного норматива
6	Бег на длинную дистанцию и смешанное передвижение	улучшение качества выполнения норматива бега на 5 и 1 километр

Выбор упражнений определен исходя из особенностей работы пожарных в особых условиях [2,3], а также с учетом требований нормативных документов

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

МЧС России, регламентирующих порядок организации физической подготовки [1].

Для проведения исследования были выбраны пожарно-спасательные части, входящие в состав 2 пожарно-спасательного отряда федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Ярославской области:

– 10 ПСЧ г. Рыбинска 2 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Ярославской области.

– 19 ПСЧ г. Рыбинска 2 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Ярославской области.

– 21 ПСЧ г. Рыбинска 2 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Ярославской области.

– 8 ПСЧ г. Рыбинска 2 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Ярославской области.

– 7 ПСЧ г. Рыбинска 2 ПСО ФПС ГУ МЧС России по Ярославской области.

В таблице 2 приведен возраст и количество участников исследования (следует отметить, что реальные фамилии и имена пожарных скрыты, в связи с политикой защиты персональных данных участников, при этом, пожарные условно обозначены номерами).

Также необходимо отметить, что независимо от количества сотрудников, проходящих службу в конкретном карауле или ПСЧ, участников от каждой ПСЧ привлекалось одинаковое количество. Для участия в исследовании были привлечены только сотрудники мужского пола.

Таблица 2.

Распределение участников исследования по возрастным группам

№ ПСЧ	Возрастная группа						
	1	2	3	4	5	6	7
	Количество пожарных (в данной возрастной группе)						

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

10	2	3	2	1	1	1	0
19	2	2	2	2	1	1	0
21	2	3	2	1	1	1	0
8	2	2	2	1	2	1	0
7	2	3	1	1	1	2	0

В исследовании принимало участие 50 человек.

Каждому пожарному присвоен номер, это необходимо для удобства последующей обработки результатов исследования, нумерация пожарных установлена следующая: от 1 до 50.

На первом этапе исследования была проведена проверка уровня физической подготовленности пожарных по следующим упражнениям:

- челночный бег (10 на 10);
- подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж;
- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;
- подтягивание;
- наклон туловища;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- силовое комплексное упражнение;
- бег (кросс) на 5 км;
- бег (кросс) на 1 км.

Для каждой группы участников исследования (сотрудников каждой ПСЧ) из вышеуказанного перечня упражнений были отобраны три (по одному из следующих категорий: «Сила», «Выносливость», «Быстрота и ловкость»).

Выполнение всех упражнений проводилось на базе пожарно-спасательных частей, в которых сотрудники непосредственно проходят службу. Время начала и окончания выполнения упражнений фиксировалось при помощи секундомера (для этого использовалось приложение «Часы» на смартфоне).

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

Для сравнения уровня физической подготовленности каждого пожарного до и после тренировок по разработанной программе, построим графики (рисунок 1-3), следует отметить, что в статье приводятся результаты проверки уровня физической подготовки пожарных только одной части (ПСЧ-10).



Рисунок 1 - Сравнение результатов сдачи норматива «Челночный бег» пожарными ПСЧ-10



Рисунок 2 - Сравнение результатов сдачи норматива «Подтягивание» пожарными ПСЧ-10

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

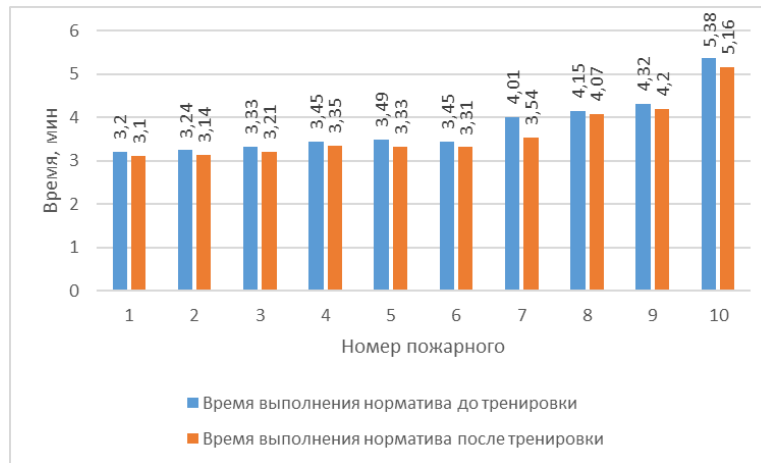


Рисунок 3 - Сравнение результатов сдачи норматива «Бег (кросс) на 1 км» пожарными ПСЧ-10

В целом, по результатам проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: отмечена тенденция улучшения качества выполнения нормативов «на силу», нежели нормативов «на скорость» и «на выносливость», этому, очевидно способствует наличие в пожарно-спасательных частях соответствующего спортивного инвентаря, позволяющего проводить различные силовые тренировки. В тоже время проведение беговых тренировок возможно только на стадионе, ввиду отсутствия в ПСЧ таких тренажеров как велотренажер и беговая дорожка. Также, для улучшения показателей скорости и выносливости требуется большее количество времени и тренировок, однако, у большинства пожарных время преодоления дистанции снизилось, хотя и не повлияло на итоговую оценку за выполнение норматива.

Статья подготовлена в рамках выполнения выпускной квалификационной работы.

Список использованной литературы

1. Ткачев В.И. Технология применения физических упражнений в составе пожарного расчета // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» – Выпуск № 22. – 2006.
2. Торопов В. А., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников // Вестник БелЮИ МВД России. – 2013. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-podgotovki-na-fizicheskoe-sostoyanie-sotrudnikov> (дата обращения: 20.12.2021).

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

3. Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы: утв. Приказом МЧС России от 30.03.2011 № 153.
4. Муровицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2004. – 127 с. РГБ ОД, 61:04-13/1582.
5. Самсонов Дмитрий Алексеевич. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2005. – 195 с.

Информация об авторах:

Исаев Артем Александрович - слушатель 1 группы, старший лейтенант внутренней службы, Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России

Российская Федерация, 153040, г. Иваново, проспект Строителей, 33

Шипилов Роман Михайлович – майор внутренней службы, кандидат педагогических наук, Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,

Российская Федерация, 153040, г. Иваново, проспект Строителей, 33