

© Могилевская Т.Е., Гареев Д.Р., Чукавин В.О.

УДК 614.847.12

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ МЧС НА ПРИМЕРЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПОДЪЕМ ПО ВЫДВИЖНОЙ ТРЁХКОЛЕННОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Могилевская Т.Е.¹, Гареев Д.Р.², Чукавин В.О.³

¹ Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

² Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

³ Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Резюме. В данной работе описано проведение исследования, направленного на определение уровня подготовки курсантов Уральского института ГПС МЧС России при выполнении упражнения «Подъем по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» в рамках контроля и анализа практических умений и навыков в области проведения аварийно-спасательных работ и пожаротушения.

Ключевые слова: выдвижная трёхколенная лестница, упражнения, аварийно-спасательные работы, пожарно-спасательный спорт, прикладные упражнения.

APPLIED EXERCISES IN THE PHYSICAL TRAINING OF FUTURE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS EMPLOYEES ON THE EXAMPLE OF THE EXERCISE "CLIMBING A RETRACTABLE THREE-WHEELED LADDER"

Mogilevskaya T.E.¹, Gareev D.R.², Chukavin V.O.³

¹ Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Ural state agrarian university, Ekaterinburg

² Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Ural state agrarian university, Ekaterinburg

³ Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Summary. This paper describes a study aimed at determining the level of training of cadets of the Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia when performing the exercise "Climbing the installed retractable ladder into the window of the 3rd floor

of the training tower" as part of the control and analysis of practical skills in the field of emergency rescue and fire extinguishing.

Key words: tricycle ladder, exercises, emergency rescue work, fire and rescue sports, applied exercises.

Введение

Обучающимся образовательных организаций структуры МЧС России, для качественного обучения и в дальнейшем выполнения рабочих задач, важно развивать не только физическую, но и профессиональную подготовленность. Уровень такой подготовки напрямую влияет на процесс работы сотрудника от тренировок в учебном учреждении до проведения пожарно-спасательных работ. Актуальность данной работы заключается в том, чтобы выяснить не только уровень текущей подготовки курсантов для работы с выдвижной трёхколенной лестницей, но и усовершенствовать технику выполнения, доказав улучшение результатов исследовательским путем [2, с. 13].

Цель работы:

Определить эффективность комплексного подхода к тренировкам путем сравнительного анализа оценок за выполненное упражнение в рамках разработанных критериев.

Задачи:

- выявить текущий уровень подготовки курсантов;
- провести мониторинг полученных оценок;
- провести сравнительный анализ результатов курсантов 3 и 4 курсов;
- сравнить полученные данные и сделать выводы об эффективности комплексных тренировок.

Гипотеза: комплексный подход к тренировкам является эффективным способом подготовки курсантов к работе с выдвижной трёхколенной лестницей в условиях, приближенных к реальным.

Материалы и методы

Для решения проблем с уровнем подготовки курсантов к работе с выдвижной трёхколенной лестницей, профессорско-преподавательским составом кафедры «Физической культуры и спорта» и кафедры «Пожарно-прикладной подготовки» был разработан новый подход к обучению курсантов, включающий в себя все виды тренировочных испытаний, в том числе и практические выезды, приближенные к реальным условиям.

Этот подход позволяет определить реальный уровень подготовки учащихся, выявить существующие проблемы и поэтапно решить их с каждым курсантом, достигая с каждой тренировкой лучших результатов. Один из основных этапов комплексной подготовки – упражнения с выдвижной трёхколенной лестницей, в котором также проработаны критерии оценки и упражнения для совершенствования техники [4, с. 58]. В серию упражнений для тренировки включены: разминка (разминочный бег, рядовые упражнения на разминку плечевого сустава, кистей, торса), беговые упражнения, упражнения для тренировки мышц рук и плечевого пояса, растяжка перед основной частью тренировки, основная часть тренировки, включающая в себя отработку элементов упражнения подъема по трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни на скорость и на технику [5, 6].

Результаты и обсуждение

За многолетний опыт подготовки курсантов в нашем институте, можно сделать вывод, что упражнение с выдвижной трёхколенной лестницей является одними из самых сложных как в теоретическом, так и в практическом усвоении. Сложность заключается в высоких требованиях к уровню выносливости и скоростно-силовых показателей курсантов, а также к координационным умениям [1, с. 54]. Например, 58% курсантов третьего курса в 2019–2020 году выполняли упражнение «Подъем по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» на оценку 3 по пятибалльной системе. Данные выводы указали на то, что необходимо переработать подход к тренировкам упражнения с выдвижной трёхколенной лестницей и внедрить его в образовательный процесс.

После внедрения поэтапной комплексной подготовки мы провели исследование на базе Уральского института ГПС МЧС России с целью определения эффективности подхода к обучению и тренировкам упражнения «Подъем по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни».

В исследовании приняли участие 50 обучающихся 3 и 4 курсов факультета пожарной и техносферной безопасности. Возраст обучающихся составил от 20 лет до 22 лет.

Для того, чтобы получить оценку «отлично» за выполнение упражнения, курсант должен справиться с нормативом за 26 секунд, для оценки «хорошо» за 30 секунд и на оценку «удовлетворительно» за 34 секунды [3, с. 27].

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что показатели среди курсантов 4 курса оказались достаточно высокими, самое оптимальное

значение оценки за выполнение упражнения установилось на отметке – 4.8, на третьем курсе же средняя оценка – 3.7 (рис. 1). Разница в показателях между 3 и 4 курсом составила 1,1 балла. Это достаточно высокий уровень, который говорит об эффективности применяемой комплексной подготовки на старшем курсе. Мы можем отметить, что с переходом на более старший курс, учащиеся совершенствуют свои навыки работы с ручными пожарными лестницами.

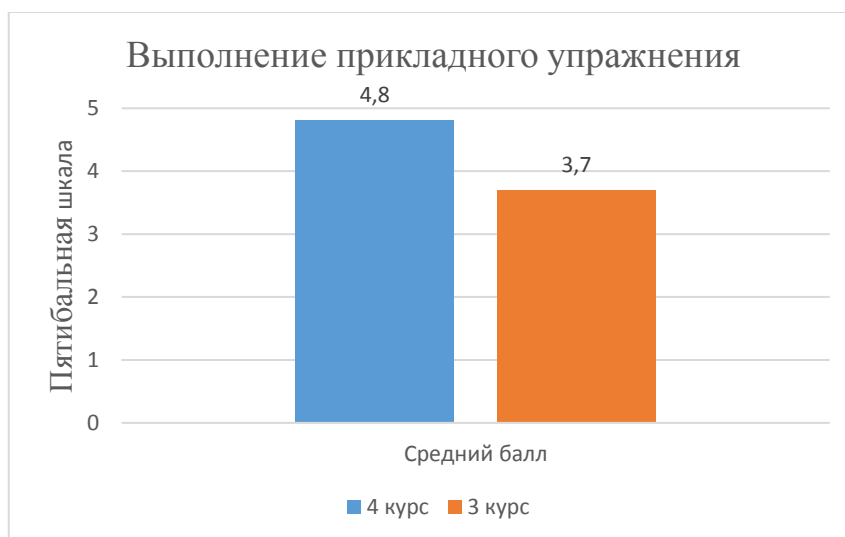


Рис. 1. Выполнение прикладного упражнения «Подъём по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» участниками исследования

Проанализировав данные более детально, можно отметить, что оценки колеблются в значениях от 4,56 до 4,92 баллов. Всего же в упражнении с выдвижной трёхколенной лестницей на 4 курсе количество оценок «отлично» составило 79,6%, оценок «хорошо» – 15,4%. Что касается 3 курса, то количество оценок «отлично» составило 11,3%, оценок «хорошо» – 54,2%.

По результатам исследования, отмечается высокий уровень подготовки курсантов к работе с выдвижной трёхколенной лестницей, процент негативных оценок по пятибалльной системе минимальный. Таким образом, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась, и нововведение показало положительную динамику в обучении курсантов старших курсов при работе с выдвижной трёхколенной лестницей.

Выводы

Подводя итоги проделанной работе, не стоит забывать о том, что в процессе исследования мы работали со среднестатистическими результатами и не учитывали

индивидуальные особенности каждого участника исследования. Но несмотря на это, мы можем сделать вывод об эффективности комплексных тренировок, а совершенствование метода при индивидуальной работе возможно с учетом особенностей каждого курсанта.

Список литературы

1. *Аганов, С. С.* [и др.] Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России. Т.2: учебник СПбУ ГПС МЧС России, Санкт-Петербург, 2019 г. – 235 с.
2. *Ашкинази, С. М.* К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений Государственной противопожарной службы МЧС России / С. А. Ашкинази, Р. М. Шипилов, Б. В. Кузнецов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2016. – № 1 (131). С. 18–22.
3. *Плат, П. В.* Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава ФПС 10.09.2011 г. – 148 с.
4. *Теребнев, В. В.* Пожарно-строевая подготовка: учебное пособие / 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия ГПС МЧС России, 2019. – 324 с.
5. *Топилкин, Е. С., Ивашкин М. М., Вакуленко С. В.* Пожарно-строевая подготовка пожарных и спасателей: учебно-методическое пособие/ ред. Э. Н. Чижиков; МЧС России. - СПбУ ГПС МЧС России, 2019. – 156 с.
6. *Шемятихин, В. А., Коробова Н. А.* Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: издательство Уральского университета, 2015. – 213 с.