

2. *Лабунская В. А.* Невербальное поведение [Текст] / В. А. Лабунская. Ростов н/Д, 1986.

3. *Найн А. Я.* Культура делового общения [Текст] / А. Я. Найн. Челябинск, 1997.

А. А. Юсупов

СПЕЦИФИКА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МЧС

В настоящее время в учебных заведениях МЧС одна из основных задач, выдвигаемых перед физической культурой, – преимущественное развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, к которым в процессе трудовой деятельности предъявляются повышенные требования.

В педагогической теории, связанной с подготовкой специалистов, обладающих разнообразными теоретическими знаниями, умеющих разбираться во всех вопросах своей специальности, имеющих достаточную теоретическую и практическую подготовку по своему профилю, на первый план выдвигается широкопрофильность. Принято считать, что инженер – это специалист широкого профиля, обладающий знаниями, необходимыми для осуществления инженерных функций по разработке, производству, исследованию и эксплуатации производственных объектов, имеющий коммуникативные навыки, навыки воспитательной работы и управления коллективом сотрудников, умеющий и желающий совершенствовать свои знания и умения и обладающий хорошим здоровьем.

Таким образом, компетентность с использованием физической культуры рассматривается в качестве неотъемлемого компонента структуры личности специалиста. Следовательно, необходимо пересмотреть состав профессиональной компетентности.

В связи с этим разработку направленных специальных физических средств и методов для формирования профессиональной компетентности инженера пожарной безопасности следует отнести к одной из актуальных проблем методики профессионального образования.

Физическая культура во всех вузах является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина она направлена на укрепление

здоровья, оптимизацию физического развития и психофизиологического состояния обучающихся.

Современному специалисту трудно справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности. Это относится и к выпускникам высших учебных заведений МЧС России, для большинства которых работа по специальности связана со значительным увеличением физической нагрузки и возрастанием роли психических процессов, точности движений, быстроты реакции и т. д. Сочетание низкой физической работоспособности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения организма человека приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в его деятельности, травматизму, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Чтобы избежать негативных последствий утомляемости, специалистам необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры. Все это позволит не только быстро восстанавливать потенциальную возможность организма, но и поддерживать и сохранять здоровье.

Научные исследования, проводимые социологами, педагогами и врачами среди различных категорий специалистов, рабочих и служащих, показывают, что вопросы специальной физической подготовки работников, способствующей продолжительному сохранению у них хорошего физического состояния в процессе профессиональной деятельности, становятся все более актуальными. К сожалению, эти исследования не распространяются на сферу труда в пожарной охране, а между тем, труд в пожарной охране имеет свою специфику и особенности. Это связано в первую очередь с опасными для жизни работами, работами в стесненных условиях в непригодной для дыхания среде, ненормированным рабочим днем, нерегулярностью отдыха и отпуска, разнообразными погодными условиями и т. д.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки не представляется возможным успешно разрешить только путем плановых обязательных занятий и мероприятий в режиме учебного дня. Необходимо использовать дополнительное время и другие формы занятий.

Применяются следующие формы занятий: комплексное и специализированное (плановые), утренние физические упражнения (зарядка), мас-

совые спортивные мероприятия (спортивные и спортивно-прикладные соревнования, однодневные и многодневные).

Комплексное занятие (урок) – наиболее распространенная форма. Следует различать два типа таких занятий: занятие, которое включает в себя общеразвивающие и специальные (прикладные) упражнения, и занятие, построенное на материале различных видов прикладной физической подготовки – так называемая комплексная тренировка.

Прикладные упражнения, включаемые в содержание занятий по общей физической подготовке, должны быть методически связаны с остальным учебным материалом; время, отводимое на них, зависит от конкретных задач занятий. Например, обучение прикладным навыкам подъема по ручным лестницам и автолестницам целесообразно предусматривать в занятиях по гимнастике; обучение способам преодоления различных препятствий – в занятиях легкой атлетикой на местности и пр.

Комплексная тренировка – эффективная форма специальной физической подготовки, предъявляющая очень высокие требования к организму обучающихся. Она используется в тренировочных целях, главным образом на завершающем этапе обучения.

В комплексное занятие по прикладной подготовке включают упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков в различных сочетаниях с учетом их реальной взаимосвязи в условиях профессиональной деятельности, а также закономерностей переноса тренированности.

Специализированное занятие (учебное, тренировочное) – форма занятий, имеющая строгую направленность. Оно включает обучение вспомогательно-прикладным навыкам, совершенствование их, углубленное развитие отдельных физических качеств.

Специализированные занятия проводятся, когда организационно трудно или методически нецелесообразно совмещать обучение по отдельным разделам профессионально-прикладной физической подготовки, когда необходимо воздействовать на отдельные функциональные системы и органы, чтобы получить наибольший эффект в их развитии. В занятиях с предельной интенсивностью предусматривают расширенную подготовительную и заключительную части.

В процессе плановых занятий перед выполнением прикладных упражнений полезно сообщать теоретические сведения по изучаемому виду профессионально-прикладной физической подготовки. Эти вопросы можно рассматривать также на специальном теоретическом занятии.

При выполнении утренних физических упражнения (зарядка) курсантами Уральского института (УрИ) ГПС МЧС России преследуются не только гигиенические, но и тренировочные цели. Проводимые на открытом воздухе, упражнения имеют и большое закаляющее воздействие.

Зарядка должна включать как общеразвивающие упражнения гигиенического характера и упражнения, повышающие разностороннюю физическую подготовленность, так и специальные прикладные упражнения. Последние применяют с целью тренировки, и в этом случае задачи обучения не ставятся.

Утренние физические упражнения являются плановыми. Каждый вариант зарядки разработан с учетом специальной направленности. Комплексы упражнений через определенный промежуток времени необходимо изменять в зависимости от сезонно-климатических условий, содержания учебных занятий по физической подготовке и ряда других факторов. На утренние физические упражнения обычно отводится от 20 до 30 мин.

Соревнования – действенная форма профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), воспитывающая волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, способность стойко переносить большие и предельные физические нагрузки. Соревнования помогают совершенствовать физические качества и прикладные навыки в обстановке спортивной борьбы. В УрИ ГПС МЧС России проводятся спортивные и спортивно-прикладные соревнования. Спортивные только косвенно отражают специфические особенности деятельности сотрудника пожарной охраны. Спортивно-прикладные соревнования отличаются от спортивных тем, что в их содержание входят физические упражнения, наиболее часто встречающиеся при ведении аварийно-спасательных работ и тушении пожаров (соревнования по видам спасательного и пожарно-спасательного спорта).

В ряде теоретических и экспериментальных исследований установлено, что средствами ППФП должны являться разнообразные физические упражнения, элементы и их соединения, а также отдельные виды спорта, наиболее близкие к двигательной структуре осваиваемой профессиональной деятельности или требованиям профессионально-физической подготовленности. При выборе средств необходимо учитывать физическое воздействие предлагаемых упражнений на функциональное состояние занимающихся. Различные физические упражнения и виды спорта неодинаково

вливают на совершенствование физиологических функций организма, а эффективность применения физических упражнений зависит от сложности самого физиологического механизма, обеспечивающего их выполнение.

Анализ содержания имеющихся работ по физическому воспитанию обучаемых показывает, что в настоящее время все больше внимания уделяется эффективной и рациональной постановке физической подготовки в вузе, внедрению новых методов проведения занятий физической культурой и спортом.

В УрИ ГПС МЧС России проведение занятий по физическому воспитанию по методу круговой тренировки приобрело особое значение как в подготовке спортсменов-разрядников, так и в общей физической подготовке курсантов. Этот метод позволяет курсантам выполнять упражнения одновременно с использованием максимального количества спортивного инвентаря и оборудования.

Кроме того, метод круговой тренировки значительно ускоряет процесс развития физических качеств, совершенствование двигательных навыков, позволяет улучшить функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивает большую моторную плотность занятий. Использование метода круговой тренировки силовой направленности является новой формой организации занятий в институте. При этом речь идет о круговой тренировке, которая не сводится к какому-либо одному методу, а проводится на протяжении целого занятия, включающего ряд частных методов выполнения строго регламентированных упражнений.

Круговая тренировка является одним из эффективных методов выполнения физических упражнений. Она получила свое наименование в связи с тем, что все упражнения выполняются как бы по кругу.

Круговая тренировка и индивидуальное дозирование нагрузки на дополнительных снарядах благотворно сказывались на развитии у курсантов силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их профессионально-прикладной подготовки.

Сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнять упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Предполагается применять два принципа изменения нагрузки на занятиях:

- многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, что

приводит к возникновению в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах изменений, способствующих увеличению работоспособности организма в целом;

- постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма обучаемого на данный период.

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы.

Боевая работа пожарных подразделений осуществляется в различной обстановке: задымленной и токсичной среде, в условиях высоких температур, угрозы взрывов и обрушений, на высотах и в подвалах, при ликвидации стихийных бедствий и катастроф. Это обуславливает определенную специфику деятельности пожарного, которая связана с систематическим трудом в необычных условиях и непрерывным нервно-психическим напряжением. Поэтому формирование у пожарных и руководителей пожарной охраны высоких волевых и профессионально-боевых психологических качеств является одной из важнейших задач их обучения и воспитания.

Развитие волевых и морально-психологических качеств, способности трезво мыслить в сложной обстановке, умения контролировать свои действия и управлять ими осуществляется на занятиях по пожарно-строевой и физической подготовке, на пожарно-тактических учениях, при тренировках в теплодымокамерах.

Основным средством психологической подготовки пожарных сегодня является так называемая огневая полоса психологической подготовки. Как показывает практика, этот вид обучения способствует не только выработке у личного состава психологической надежности, но и развитию способности к максимальной мобилизации возможностей в деятельности.

Учитывая специфику боевой подготовки пожарных, психолого-педагогические особенности характеристики экстремальных условий, обоснование методов и средств физической культуры, используемых в боевой подготовке курсантов вузов МЧС, а также организационные условия реализации учебного процесса, направленного на формирование их подготовленности к успешному преодолению экстремальных условий в обстановке пожаротушения, модель профессиональной подготовки специалиста к действиям в экстремальных условиях пожаротушения можно представить как интегративный комплекс общих и специальных составляющих физической подготовки.

Приближение условий обучения к боевым на огневой полосе психологической подготовки проводится путем внесения различных воздействий, характерных для боевой обстановки, в выполнение курсантами учебных заданий. К основным факторам такого порядка относятся: 1) опасность; 2) динамичность учебно-боевых условий; 3) повышенная ответственность; 4) дефицит времени.

В процессе занятий по преодолению огневой полосы психологической подготовки предоставляется широкая возможность целенаправленного развития физических качеств у обучаемых путем непосредственного воздействия на их организм и психику прикладными приемами и действиями.

На занятиях осуществляется комплексное совершенствование всех основных физических качеств. Практические занятия по преодолению препятствий являются мощным средством психологической подготовки.

В процессе занятий на огневой полосе психологической подготовки курсанты выполняют действия, наиболее часто встречающиеся при работе на пожаре и тем самым подготавливают себя к выполнению разных видов боевой деятельности на фоне максимального проявления физических и волевых усилий. При выполнении физических упражнений в рамках моделирования факторов боевой обстановки на определенных промежутках времени учебных занятий необходимо осуществлять:

- задымленность;
- имитации взрывов;
- звуковое сопровождение (стоны, крики, зов о помощи, звуки работающей техники);
- действия в условиях плохой видимости, в стесненных и неблагоприятных метеорологических условиях;
- постановку определенных задач при выполнении упражнений с отягощениями;
- преодоление препятствий;
- действия по внезапным командам: «вспышка справа», «вспышка слева», «воздух» и т. д.

В ходе учебных занятий важно учитывать индивидуальные, социально-психологические характеристики обучаемых. Цель – максимальное раскрытие психологических возможностей отдельного курсанта. Подобные действия обеспечивают совершенствование прикладных двигательных навыков и других важных качеств.

В процессе поэтапного освоения упражнений на огневой полосе психологической подготовки и при умелом педагогическом руководстве у курсантов формируется способность сознательно управлять своим психическим (эмоциональным) состоянием, мобилизовать волевые усилия, проявлять самообладание, стойкость, выдержку, умение произвольно сосредоточивать и распределять внимание.

Таким образом, широкопрофильность и комплексность форм обучения в профессионально-прикладной физической подготовке способствуют повышению физической работоспособности и морально-волевой устойчивости специалистов пожарной охраны, которые смогут незамедлительно обеспечить безопасность пострадавших и материальных ценностей при ведении аварийно-спасательных работ и тушения пожаров.

Библиографический список

1. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н. А. Бернштейн. М., 1966.
2. *Гук Е. П.* Профессионально-прикладная физическая подготовка. Юноши 9–10-х классов [Текст] / Е. П. Гук // Физ. культура в шк. 1986. № 10.
3. *Давиденко Д. Н.* Физкультурное образование – составная часть вузовского образования [Текст] / Д. Н. Давиденко, В. А. Щеголев // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В. Ю. Волкова, Г. Н. Пономарева, В. Г. Щербакова. М., 1990. Ч. 2.
4. *Дворкин Л. С.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Текст] / Л. С. Дворкин. Свердловск, 1986.
5. *Завалишина Д. Н.* Проблемные ситуации в практической деятельности [Текст] / Д. Н. Завалишина, С. Г. Поликанов. М., 1990.
6. *Ильинич В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов [Текст] / В. И. Ильинич. М., 1978.
7. *Кларин М. В.* Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках [Текст] / М. В. Кларин. М., 1994.
8. *Марищук В. Л.* Профессионально-прикладная физическая подготовка [Текст] / В. Л. Марищук. М., 1974.
9. *Резцов С. Л.* Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов высшей школы [Текст] / С. Л. Резцов // Теория и практика физ. культуры. 1978. № 2.