

# МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ ПОИСКОВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МЧС РОССИИ СРЕДСТВАМИ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

**Е.Г. Тыщенко, кандидат педагогических наук, доцент.  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрен процесс физической подготовки спасателей поисковых подразделений по ускоренному передвижению и легкой атлетике в период профессионального становления. Учитывая адаптацию начинающих специалистов к процессу служебной деятельности, предложена методика выполнения групповых упражнений командно-соревновательным методом. Проведенные исследования подтверждают эффективность методики использования групповых упражнений командно-соревновательным методом, повышающих уровень социальной устойчивости, физической подготовленности в начальный период обучения спасателей МЧС России.

*Ключевые слова:* начальный период обучения, адаптационные процессы, уровень физической подготовленности, функциональные способности, социальное взаимодействие, социальная устойчивость, методика

## TECHNIQUE OF INCREASE OF LEVEL OF SOCIAL US-TOYCHIVOSTI OF RESCUERS OF SEARCH DIVISIONS OF EMERCOM OF RUSSIA MEANS OF THE ACCELERATED MOVEMENT AND TRACK AND FIELD ATHLETICS DURING PROFESSIONAL FORMATION

E.G. Tyshchenko. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

In work process of physical training of rescuers of search divisions on the accelerated movement and track and field athletics during professional formation is considered. Considering adaptation of beginning experts to process of office activity, the technique of performance of group exercises is offered by a command and competitive method. The conducted researches confirm efficiency of a technique of use of group exercises with a command and competitive method raising level of social stability, physical readiness in an initial stage of training of rescuers of EMERCOM of Russia.

*Keywords:* initial stage of training, adaptation processes, level of physical readiness, functional abilities, social interaction, social stability, technique

Система профессиональной подготовки спасателей поисковых подразделений в учебных центрах МЧС России решает специфические задачи обучения и совершенствования специалистов по профилям и специальностям, которые характеризуются определенной совокупностью систематизированных знаний, навыков и умений [1–4].

Начинающие специалисты в учебных центрах сталкиваются со специфическими условиями обучения. Они характеризуются служебными отношениями – подчиненностью, выполнением приказов и распоряжений, соблюдением режима работы, несением дежурств [1–4]. Попадая в эти условия, у начинающих спасателей происходит процесс адаптации. Он проходит не у всех одинаково: у поступивших с достаточным уровнем интеллектуальных знаний и физической подготовленностью адаптация наступает

значительно быстрее, по сравнению с теми, у которых один из рассматриваемых уровней развит значительно ниже требуемого. Они, попадая в спасательные группы, ведут себя замкнуто, раздражительно, не адекватно воспринимают социальное взаимодействие, создают конфликтные ситуации, проявляют низкую социальную устойчивость на указания и распоряжения старших начальников.

Социальная устойчивость – интегральное образование, которое сочетает в себе совокупность качеств, проявляющихся как психологическое выражение состояний личности, обуславливает её направленность, активность, ответственность и обеспечивает творческую реализацию [5]. В период адаптации начинающих специалистов в спасательных группах возникает острая проблема сплочения коллектива и формирования профессионального взаимодействия. Главной задачей педагогического руководства в период адаптации является создание условий для социального взаимодействия формирующей социальной устойчивости начинающих специалистов, которая должна способствовать более качественному изучению теоретических дисциплин и формированию профессионально-прикладных навыков и умений.

Физическая подготовка одна из основных практических дисциплин, обеспечивающая формирование и совершенствование профессионально значимых качеств, навыков и умений. Ускоренное передвижение и легкая атлетика являются одним из главных разделов физической подготовки, имеющих профессионально прикладную направленность для спасателей поисковых подразделений МЧС России. Однако у большинства начинающих специалистов появляются большие трудности в освоение нормативов по этому разделу, особенно это наблюдается в период адаптации, когда происходит перестройка функциональных способностей организма занимающихся.

Цель исследования – разработать эффективную методику, позволяющую сократить сроки адаптации у начинающих специалистов, повышающую уровень физической подготовленности и способствующую формировать социальную устойчивость к будущей профессиональной деятельности.

### **Методика, организация и результаты исследования**

Исследование проводилось (2011–2012 гг.) на базе Северо-Западного регионального центра МЧС России с начинающими спасателями по физической подготовке, были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В КГ входило 24 спасателя, в ЭГ вошли 23 спасателя.

Содержание исследования заключалось в том, что в процессе физической подготовки спасателей ЭГ применялась разработанная методика выполнения групповых упражнений командно-соревновательным методом с использованием бальной системы оценки нормативов по ускоренному передвижению, с акцентом на слабоуспевающих. Курсанты КГ продолжали обучение по существующей программе.

В процессе исследования ЭГ разделялась на команды, в которых производилось закрепление слабоуспевающих с успевающими спасателями. Задавалось время двум подразделениям, зачет времени и начисление баллов осуществлялось по последнему результату. Создавалась эмоциональная атмосфера соперничества между подразделениями. В исследуемом периоде изучалось социальное взаимодействие спасателей при выполнении поставленной задачи.

Анализ результатов, данных в табл. 1, показывает, что по всем тестам у курсантов ЭГ уровень физической подготовленности выше, чем в КГ.

Таким образом, целенаправленное применение командно-соревновательного метода позволило наблюдать повышение, в первую очередь, физических качеств у слабоуспевающих спасателей, которые значительно отставали в своем развитии, что способствовало выравниванию физических качеств по отношению к успевающим, а процесс социального взаимодействия при выполнении поставленных задач способствовал

формированию социальной устойчивости в группах спасателей. Уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем спасателей экспериментальной и контрольной групп представлен в табл. 2.

Таблица 1. **Физическая подготовленность курсантов контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента**

Показатель	Пол	Группы курсантов				Р
		экспериментальная		контрольная		
		до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	
Бег на 5000 м, мин	М	24,55±0,32	22,40±0,25	24,45±0,32	23,40±0,32	<0,01
Бег на 3000 м, мин	М	12,25±0,32	11,40±0,25	12,20±0,32	12,08±0,32	<0,01
Бег 1000 м, мин	М	3,45±0,06	3,35±0,04	3,43±0,06	3,40±0,06	<0,05
Бег 100 м, с	М	14,5±0,06	14,0 ±0,04	14,4±0,06	14,2±0,06	<0,05
Прыжок в длину с места	М	225,03±3,17	231,28±2,15	225,03±3,17	227,12±3,17	<0,05
Челночный бег 4х26 м, с	М	19,5±0,1	18,4±0,07	19,3±0,1	19,0±0,1	<0,05

Таблица 2. **Функциональные возможности курсантов контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента**

Показатели	Пол	Группы курсантов				Р
		экспериментальная		контрольная		
		до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	
Частота сердечно-сосудистых сокращений, уд/мин	М	73,15±1,39	73,07±1,25	73,15±1,39	73,12±1,39	>0,05
Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	М	124,11±2,09	124,01±2,03	124,11±2,09	124,09±2,09	>0,05
Диастолическое сериальное давление мм рт. ст.	М	78,48±1,15	72,12±1,03	78,48±1,15	76,37±1,15	<0,05
Проба Штанге, с	М	71,12±1,21	78,42±1,15	71,12±1,21	71,47±1,21	<0,05
Проба Генчи, с	М	37,53±0,62	45,37±0,54	37,53±0,62	39,48±0,62	<0,05
ЖЕЛ, л	М	4,07±1,13	4,59±1,11	4,07±1,13	4,12±1,13	<0,05

Результаты, представленные в табл. 2 указывают, что функциональные возможности ЭГ намного выше, чем у КГ. Наибольшая разница наблюдалась при пробах Штанге и Генчи, ЖЕЛ. Повышение функциональных возможностей спасателей ЭГ связано с эффективным применением командно-соревновательной методики. На ряду с этим, улучшились показатели, влияющие на формирование социальной устойчивости (табл. 3).

Сбор и анализ материалов, представленных в табл. 3, осуществлялся по результатам экспертного опроса начальствующего состава спасательных групп, преподавателей различных дисциплин, специалистов физической подготовки, а также самих спасателей, участвовавших в исследовании.

Такой комплексный подход в исследовании оценки развития межличностных отношений позволил приблизить ее относительную субъективность к реальным показателям личностных характеристик испытуемых.

Как видно из табл. 3, в ЭГ спасателей произошли достоверные положительные сдвиги по всем изучаемым качествам по сравнению с КГ. Очевидно, что целенаправленное использование предлагаемой методики в большей степени повлияло на уровень развития именно таких качеств, как: способность к межличностной коммуникации, уверенность в своих силах, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, смелость и решительность, которые необходимы спасателям МЧС России при выполнении служебных задач.

Таблица 3. Изменение показателей, определяющих социальную устойчивость у курсантов ЭГ и КГ за опытный период (данные представлены по девятибалльной шкале)

Наименование качеств	Подразделение	Средние значения показателей (балл)		P
		$1 \pm m_1$	$2 \pm m_2$	
Способность к межличностной коммуникации	ЭГ	7,0±0,05	7,9±0,02	0,01
	КГ	7,1±0,04	7,3±0,03	0,05
Социальная активность	ЭГ	6,7±0,04	7,4±0,02	0,01
	КГ	6,8±0,03	7,1±0,03	0,05
Уверенность в своих силах	ЭГ	7,0±0,06	8,0±0,04	0,01
	КГ	7,1±0,08	7,6±0,06	0,01
Настойчивость и упорство в достижении поставленной цели	ЭГ	6,4±0,04	7,8±0,04	0,01
	КГ	6,5±0,05	7,0±0,03	0,01
Выдержка и самообладание	ЭГ	6,7±0,04	7,9±0,03	0,01
	КГ	6,8±0,03	7,4±0,02	0,01
Смелость и решительность	ЭГ	7,1±0,04	8,0±0,03	0,01
	КГ	7,2±0,03	7,4±0,02	0,01
Личный статус	ЭГ	7,6±0,02	8,4±0,02	0,01
	КГ	7,9±0,04	8,2±0,03	0,01
Справедливость	ЭГ	7,7±0,02	7,8±0,04	–
	КГ	7,8±0,03	7,8±0,01	–
Дружелюбие	ЭГ	8,2±0,05	8,5±0,02	0,01
	КГ	8,3±0,04	8,2±0,03	–
Дисциплинированность	ЭГ	6,6±0,03	6,8±0,02	–
	КГ	6,7±0,04	6,8±0,03	–
Честность	ЭГ	7,6±0,04	8,3±0,03	0,01
	КГ	7,6±0,05	8,1±0,04	0,01

Таким образом, исследование показало высокую эффективность применения предложенной методики выполнения групповых упражнений командно-соревновательным методом с использованием балльной системы оценки нормативов по ускоренному передвижению. Наряду с этим, предлагаемая методика оказывает положительное влияние на социальное взаимодействие спасателей, способствующее формированию социальной устойчивости при достижении общезначимых целей. Данные проведенного исследования являются основанием для внедрения в практику работы учебных центров МЧС России.

### Выводы

Обучение начинающих спасателей сопровождается адаптационными процессами, в этот период необходимо своевременно выявить слабоуспевающих и создать группы социального взаимодействия.

В процессе учебных занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике необходимо произвести подбор групповых упражнений и применить командно-соревновательный метод.

При использовании командно-соревновательного метода перед группами обязательно ставить задачи в достижении результата, а балльную систему использовать для мотивации слабоуспевающих спасателей к росту своих показателей.

Необходимо анализировать педагогическое руководство, социальное взаимодействие по показателям социальной устойчивости.

Использование методики выполнения групповых упражнений командно-соревновательным методом эффективно формирует социальную устойчивость у спасателей, необходимую для дальнейшей профессиональной подготовки и прохождения службы в спасательных подразделениях МЧС России.

### **Литература**

1. Бортнев Д.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов пожарно-технического училища: дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2005. 163 с.
2. Гавриленко Е.С. Дифференцированная методика физической подготовки спасателей МЧС России в условиях Дальневосточного региона России: дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2007. 159 с.
3. Динаев Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в вузах пожарно-технического профиля: дис. ... канд. пед. наук. Шуя, 2009. 159 с.
4. Муравицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2004. 127 с.
5. Сироткин Л.Ю. Формирование личности: проблема устойчивости. Казань: Казанский ун-т, 1992. С. 3.