

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ ПОИСКОВЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МЧС РОССИИ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

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

В условиях адаптации начинающих специалистов к служебной деятельности, предложена методика выполнения групповых упражнений командно-соревновательным методом, направленная на комплексное решение задач повышения физической подготовленности, функциональных возможностей и социальной устойчивости. Применение предлагаемой методики позволит на фоне физических нагрузок создавать условия для социального взаимодействия, в результате которого происходит совершенствование социальной устойчивости, выравнивание и повышение физических и функциональных возможностей.

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

METHODS OF INCREASE OF LEVEL OF SOCIAL SERVICES-TASCIOTTI RESCUERS SEARCH DIVISIONS OF EMERCOM OF RUSSIA BY MEANS OF APPLICATION OF GYMNASTICS IN THE PERIOD OF PROFESSIONAL FORMATION

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

In adapting aspiring professionals to performance, the technique of performing group exercises command and competitive method for the integrated problem solving enhance physical fitness, functional capacity and social sustainability. Application of the proposed methodology my will, in the background of physical activity to create the conditions for a social-interaction, which results in the improvement of social-stability, alignment and improvement of physical and functional features.

Keywords: initial training period, adaptive processes, applied exercises, level of physical preparedness, functional-ing skills, social interaction, social stability, methods

Служебно-профессиональная подготовка 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 [1–6].

В учебных центрах служебно-профессиональная подготовка имеет специфические условия. Они характеризуются служебными отношениями – подчиненностью, выполнением приказов и распоряжений, соблюдением режима работы, несением дежурств [1–6]. Проходя службу в этих условиях, начинающим спасателям приходится адаптироваться к ним. Процесс адаптации проходит не одинаково, у имеющих достаточный уровень

интеллектуальных знаний, физической подготовленности он проходит быстрее, по сравнению с теми у которых один из рассматриваемых уровней развит значительно ниже требуемого. Они, попадая в спасательные группы, не адекватно воспринимают социальное взаимодействие, ведут себя замкнуто, раздражительны, 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]. Рассматривая социальную устойчивость в период адаптации начинающих специалистов можно с уверенностью отметить, что у них возникает острая проблема сплочения коллектива спасательной группы и формирования профессионального взаимодействия. Исходя из этого, возникает главная задача педагогического руководства в этот период, создание условий для социального взаимодействия, повышающего социальную устойчивость начинающих специалистов, которая должна обеспечить, более качественное изучение теоретических и практических дисциплин, формирование профессионально-прикладных навыков и умений [6].

Физическая подготовка – одна из ведущих практических дисциплин, позволяющая в современных условиях формировать и совершенствовать профессионально значимые качества, навыки и умения. Прикладная гимнастика является 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 освоении нормативов по этому разделу, особенно это наблюдается в период профессионального становления, когда происходит перестройка функциональных способностей организма занимающихся [6].

Цель исследования – разработать эффективную методику, позволяющую повысить уровень физической подготовленности, функциональных возможностей и создание необходимой социальной устойчивости 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 прикладной гимнастике, с акцентом на слабоуспевающих. Специалисты 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 осуществлялись 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.

Таблица 1. **Физическая подготовленность специалистов КГ и ЭГ за опытный период**

Показатель	Группы курсантов				Р
	экспериментальная		контрольная		
	до исследования	после исследования	до исследования	после исследования	
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15±0,32	24±0,25	19±0,32	22±0,32	<0,01
Подтягивание, кол-во раз	11±0,32	17±0,25	12±0,32	15±0,32	<0,01
	10±0,49	22±0,37	12±0,49	19±0,49	<0,01
Подъем туловища за 1 мин., кол-во раз	30±0,06	40±0,04	32±0,06	37±0,06	<0,01
	22±0,03	38±0,04	24±0,03	34±0,03	<0,01
Вис на гим. ст. (угол), кол-во раз	10±0,06	14±0,04	11±0,06	14±0,06	<0,05
	0,6±0,03	17±0,04	0,8±0,03	11±0,03	<0,01
Комп. сил. упр., кол-во раз	0,3±3,17	0,7±2,15	0,4±3,17	0,5±3,17	<0,01
	33±3,52	36±2,78	34±3,52	36±3,52	<0,05

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 ЭГ и КГ представлен в табл. 2.

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 также связываем с эффективным применением командно-соревновательной методики. Наряду с этим, улучшились показатели, влияющие на формирование социальной устойчивости (табл. 3).

Таблица 2. **Функциональные возможности специалистов КГ и ЭГ за опытный период**

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

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 специалистов ЭГ и КГ за опытный период (данные представлены по девятибалльной шкале)

Наименование качеств	Подразделение	Средние значения показателей (балл)		Р
		$1 \pm m_1$	$2 \pm m_2$	
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 прикладной гимнастике. Наряду с этим, предлагаемая методика оказывает положительное влияние на социальное взаимодействие спасателей, способствующее созданию необходимого уровня социальной устойчивости для достижения общезначимых целей. Данные проведенного

исследования являются основанием для внедрения в практику работы учебных центров МЧС России.

Выводы

В адаптационный период необходимо своевременно выявить слабоуспевающих специалистов и создать группы социального взаимодействия для повышения успеваемости по служебно-профессиональной подготовке.

В процессе учебных занятий по прикладной гимнастике произвести подбор групповых упражнений и применить командно-соревновательный метод.

При использовании командно-соревновательного метода необходимо перед группами 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 позволит создать необходимый уровень социальной устойчивости у начинающих спасателей, который повысит качество обучения по служебно-профессиональной подготовке и прохождению 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.

6. Тыщенко Е.Г. Методика повышения социальной устойчивости спасателей поисковых подразделений МЧС России средствами ускоренного передвижения и легкой атлетики в период профессионального становления // Науч.-аналит. журн. «Вестник СПб ун-та ГПС МЧС России». 2014. № 2. С. 120–124.