

Обзорная статья

УДК 796; DOI: 10.61260/2074-1618-2024-1-59-66

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

Эльтемеров Аксар Альбертович.

Академия ГПС МЧС России, Москва, Россия

aksarus@mail.ru

Аннотация. В рамках исследования выполнен сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности сотрудников Академии ГПС МЧС России и критериев оценки в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м». Целью проведенной работы является создание предпосылок для качественного формирования физических качеств сотрудников МЧС России посредством предложенных рекомендаций для создания более объективной системы критериев оценки физических качеств в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м».

Ключевые слова: физическая подготовленность, профессиональная подготовка, критерии оценки, контрольное упражнение, физические качества

Для цитирования: Эльтемеров А.А. Критерии оценивания физической подготовленности сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2024. № 1 (62). С. 59–66. DOI: 10.61260/2074-1618-2024-1-59-66.

Review article

CRITERIA FOR EVALUATING PHYSICAL FITNESS OF EMPLOYEES OF EMERCOM OF RUSSIA

Eltemerov Aksar A.

Academy of State fire service of EMERCOM of Russia, Moscow, Russia

aksarus@mail.ru

Abstract. As part of the research of this article, a comparative analysis of the results of the level of physical fitness of employees of the State fire service Academy of EMERCOM of Russia and the evaluation criteria in the control exercise «shuttle run 10 by 10 meters» was carried out. The purpose of this study is to create prerequisites for the qualitative formation of physical qualities of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia through the proposed recommendations for creating a more objective system of criteria for assessing physical qualities in the control exercise «shuttle run 10 by 10 meters».

Keywords: physical fitness, professional training, evaluation criteria, control exercise, physical qualities

For citation: Eltemerov A.A. Criteria for evaluating physical fitness of employees of EMERCOM of Russia // Psychological and pedagogical safety problems of human and society. 2024. № 1 (62). P. 59–66. DOI: 10.61260/2074-1618-2024-1-59-66.

Введение

Развитие современных технологий способствует созданию более сложных конструкций зданий и сооружений, энергетических комплексов и транспортных средств. Несмотря на активное развитие цифровых технологий и робототехники, решающую роль в эффективной работе специалистов МЧС России играет физическая подготовленность, являющаяся одной из ключевых составляющих профессиональной подготовки сотрудников МЧС России.

Уровень физической подготовленности сотрудников федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы оценивается ежеквартально согласно основополагающим документам.

Личному составу МЧС России необходимо обладать высоким уровнем физической подготовленности, а именно акцентировать внимание на свою функциональную подготовку. Зачастую требуется от спасателей высокая физическая подготовленность, например, пожарному необходимо перенести снаряжение на бегу на верхний этаж многоэтажного здания в полном комплекте боевой одежды, который весит более 17 кг, и от этого зависит спасение жизни [1]. Физически слабый сотрудник не только плохо выполняет свои профессиональные обязанности, но и подвергает опасности других [2].

Качественное формирование физических способностей и объективная оценка результатов подготовки способствует повышению уровня специальной подготовленности сотрудника, которая в дальнейшем помогает ему выполнять его профессиональные обязанности [3].

Согласно Мелиховой Г.Е. «анализ исследований, а также состояния теоретической разработанности проблемы профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников МЧС России показывает, что существующая система подготовки нуждается в доработке на базе современных научных данных. Противоречия обусловлены и имплицитно представлены в нормативных документах, регламентирующих содержание профессионально-прикладной физической подготовки личного состава федеральной противопожарной службы в современных условиях, научно обоснованного подхода к формированию профессионально-прикладных двигательных навыков и физических способностей на базе достижений передовой теории и методики физической культуры и спорта» [4, с. 41].

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников федеральной противопожарной службы регламентирована приказом МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» (с изм. и доп.) (далее – Наставления) [5], приказом МЧС России от 18 февраля 2013 г. № 92 «Об утверждении Порядка присвоения квалификационных званий сотрудникам федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» (с изм. и доп.) [6].

Если рассматривать физические качества по отдельности, которые проверяются у сотрудников ежемесячно, ежеквартально в рамках профессиональной подготовки и при инспектировании территориальных органов, можно утверждать, что результаты, показанные при контрольном приеме нормативов, несопоставимы с реальной нагрузкой [1].

Методы исследования

По итогам ежеквартальной сдачи контрольных нормативов за 2022 и 2023 гг. был выполнен анализ результатов, показанных аттестованными сотрудниками Академии ГПС МЧС России в упражнении «челночный бег 10 по 10 м», являющихся оценкой физических качеств «быстрота» и «ловкость». В ходе анализа статистических данных были учтены 236 результатов мужчин и 138 результатов женщин. Полученные данные определили необходимость разработки рекомендаций для пересмотра критериев оценки в данном упражнении (рис. 1, 2).

Таким образом, согласно действующему Наставлению требования в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м» следующие (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Нормативы по общефизическим упражнениям для личного состава
в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м» у женщин**

Оценка	Возрастные группы / лет						
	1	2	3	4	5	6	7
	до 25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	от 50
«3»	36	38	44	52	–	–	–
«4»	34	36	42	50	–	–	–
«5»	32	34	40	48	–	–	–

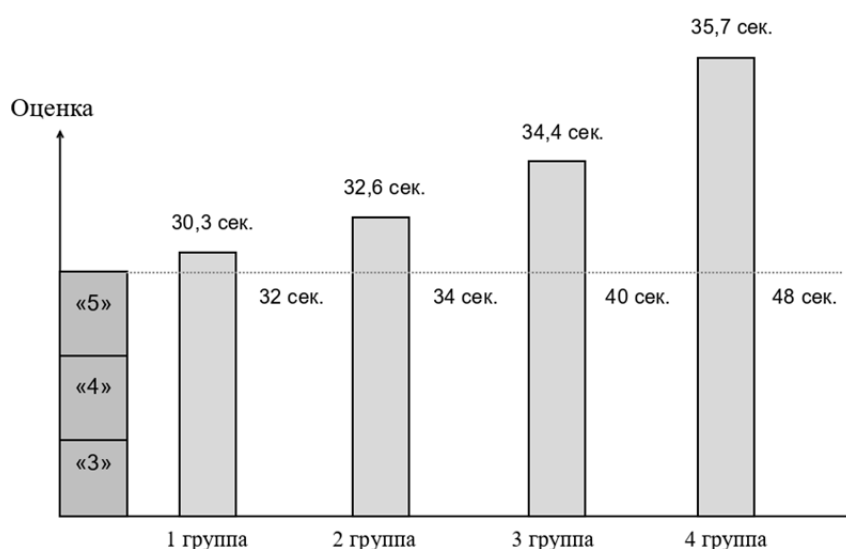
Таблица 2

**Нормативы по общефизическим упражнениям для личного состава
в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м» у мужчин**

Оценка	Возрастные группы / лет						
	1	2	3	4	5	6	7
	до 25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	от 50
«3»	26	27	28	31	34	36	39
«4»	25	26	27	30	33	35	38
«5»	24	25	26	29	32	34	37

Полученные результаты сдачи контрольных нормативов сотрудниками Академии ГПС МЧС России в сопоставлении с критериями оценки действующего Наставления отображены графически (рис. 1, 2).

Результаты исследования и их обсуждение



**Рис. 1. Сравнение результатов женщин с действующими критериями оценки
Наставления в упражнении «челночный бег 10 по 10 м»**

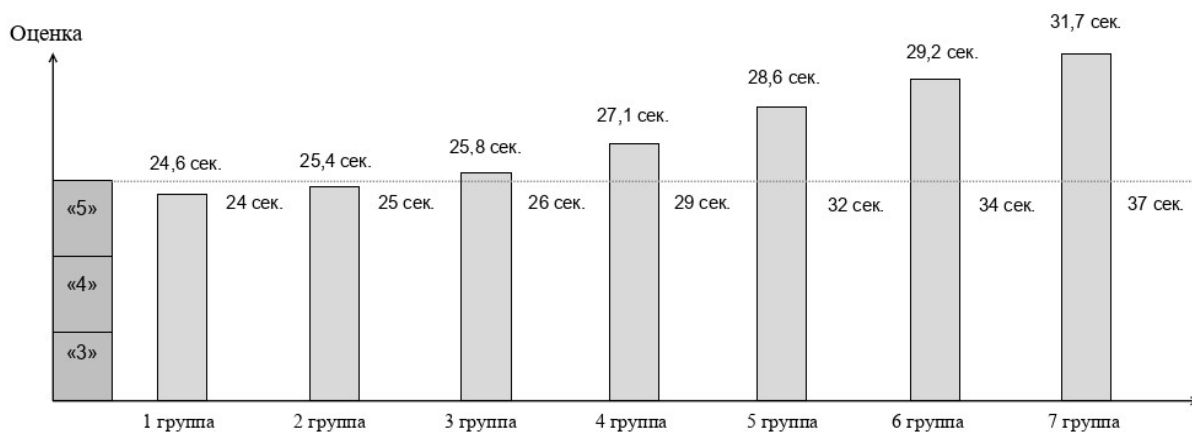


Рис. 2. Сравнение результатов мужчин с действующими критериями оценки Наставления в упражнении «челночный бег 10 по 10 м»

Результаты ежеквартальной оценки физической подготовленности сотрудников Академии ГПС МЧС России следует интерпретировать как два возможных варианта. Первый вариант – сотрудники Академии ГПС МЧС России с увеличением возраста и стажа службы значительно повышают уровень своей физической подготовленности. Второй вариант интерпретации полученных результатов – критерии оценки занижены и требуют внесения научно-обоснованных изменений для объективной оценки физических качеств сотрудников.

Следует отметить, что согласно полученным данным в четвертой возрастной группе при возрасте 35–40 лет женщины показывают результат на 12,3 сек. выше критериев оценки «отлично», а мужчины в седьмой возрастной группе при возрасте 50 лет и старше имеют преимущество в 6,3 сек. критериев оценки «отлично», утвержденных Наставлением (рис. 1, 2).

Кроме того, опыт практической работы и непосредственное участие в контрольно-проверочных мероприятиях позволяет констатировать факт легкости выполнения упражнения в рамках действующих критериев оценки. Это же подтверждает факт отсутствия неудовлетворительных результатов в данном упражнении.

Таким образом, выявлено, что уровень требований в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м» согласно действующему Наставлению значительно ниже уровня фактической физической подготовленности сотрудников Академии ГПС МЧС России (рис. 1, 2) при том, что вуз не является специальным оперативным спасательным подразделением МЧС России, и основной состав аттестованных сотрудников – это профессорско-преподавательский состав, а также представители отделов и служб.

Полученные статистические данные подтверждают необходимость научно-обоснованной разработки рекомендаций для пересмотра критериев оценки в данном упражнении.

Согласно полученным результатам исследования, для объективной оценки уровня физической подготовленности сотрудников МЧС России в упражнении «челночный бег 10 по 10 м» рекомендуем следующие критерии (табл. 3, 4).

Таблица 3

Рекомендуемые критерии оценки физических качеств в упражнении «челночный бег 10 по 10 м» у женщин

Оценка	Возрастные группы / лет						
	1	2	3	4	5	6	7
	до 25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	от 50
«3»	33	35	37	40	–	–	–
«4»	32	33	35	38	–	–	–
«5»	31	32	33	36	–	–	–

**Рекомендуемые критерии оценки физических качеств в упражнении
«челночный бег 10 по 10 м» у мужчин**

Оценка	Возрастные группы / лет						
	1	2	3	4	5	6	7
	до 25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	от 50
«3»	26	27	28	29	31	33	36
«4»	25	26	27	28	29	31	34
«5»	24	25	26	27	28	29	32

Основной целью занятий физической подготовкой в вузах МЧС России является подготовка высококвалифицированных компетентных профессионалов, способных и готовых выполнять поставленные перед ними задачи по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций [7]. Общими задачами занятий физической подготовкой сотрудниками МЧС России являются: гармоничное физическое и духовное развитие, укрепление здоровья и закаливание, поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости [8].

В перспективе вполне актуально разделение оценивания по категориям:

1 категория – для сотрудников пожарной охраны и спасателей, непосредственно вступающих в «бой» со стихией или в иной чрезвычайной ситуации;

2 категория – для сотрудников вузов и административного звена.

Так, для сотрудников второй категории впоследствии потребуется сформировать физические упражнения профессионально-прикладной направленности [9]. Например, в США для пожарных это тестовые комплексы анаэробных упражнений. Некоторые очень схожи с упражнением «челночный бег 10 по 10 м», но выполняются они с дополнительными отягощениями: с манекеном человека весом около 60 кг, в полной экипировке или в утяжелительных жилетах [10, 11]. Введение подобных комплексов специальных упражнений для пожарных рекомендуется в первую очередь направить на совершенствование дыхательной и сердечно-сосудистой системы, так как ношение дыхательных аппаратов в условиях высоких температур требует больших физических усилий, что обуславливает необходимость повышения уровня физической подготовленности пожарных [12, 13].

Увеличение и усложнение чрезвычайных ситуаций предъявляют более высокие требования к специалистам МЧС России. Высокие требования предъявляются не только к физической подготовке, но и к психологической, так как этот аспект профессиональной деятельности играет немаловажную роль [3].

Существующие программы и наставления по физической подготовке ориентированы лишь на общую физическую подготовку и не отражают реальных требований к экстремальной служебно-спасательной деятельности. При организации двигательной деятельности следует учитывать адекватность физических воздействий особенностям реальной профессиональной деятельности [14].

В ходе занятий по физической подготовке особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды:

– способность проявлять устойчивость внимания в условиях дефицита времени, нервно-эмоционального напряжения [15];

– способность длительное время противостоять физическому утомлению [11].

Интенсивные нагрузки в экстремальных ситуациях представляют профессиональный риск для пожарных, которым приходится выполнять тяжелую работу в течение потенциально длительного периода времени [13].

Заключение

Исследуемые критерии оценки физических качеств в контрольном упражнении «челночный бег 10 по 10 м» направлены на формирование объективной системы оценки уровня физической подготовленности сотрудников МЧС России, способствующей повышению качества тренировочных занятий по физической подготовке.

Упражнение «челночный бег 10 по 10 м» способствует формированию таких физических качеств, как «быстрота» и «ловкость» одновременно. Однако понижение критериев оценки этого норматива ведет к исключению формирования одного из этих физических качеств, что в свою очередь повышает травматизм упражнения.

Физическая подготовленность сотрудников МЧС России является критерием оценки уровня профессиональной квалификации. Это обусловлено ответственностью за спасение жизни в чрезвычайной ситуации, возложенной на всех сотрудников МЧС России, где «быстрота» и «ловкость», наряду с остальными физическими качествами, имеют ключевое значение.

Перспективным направлением является исследование других нормативов по общефизическим упражнениям для личного состава ФПС ГПС, в частности, плавание на 100 м вольным стилем.

Список источников

1. Актуальность функциональной подготовки как основа физической подготовки сотрудников пожарной охраны МЧС России / С.С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 11–15. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_11.
2. Факторы, определяющие необходимость развития физической культуры при подготовке сотрудников ГПС МЧС России / Д.В. Мальцев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 94–99. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_94.
3. Зюкин А.А., Мальцева И.В., Великая О.С. Физическая подготовка – фундамент профессиональной деятельности // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб.: Политех-Пресс, 2022. С. 145–148.
4. Мелихова Г.Е., Поддубная Т.Н. Проблема профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников подразделений федеральной противопожарной службы МЧС России: материалы ежегодной отчетной науч. конф. аспирантов и соискателей. Краснодар: Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. 2022. № 1. С. 39–44.
5. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» (с изм. и доп.): приказ МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153. Доступ из информ.-правового портала «Гарант».
6. Об утверждении Порядка присвоения квалификационных званий сотрудникам федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы (с изм. и доп.): приказ МЧС России от 18 февр. 2013 г. № 92. Доступ из информ.-правового портала «Гарант».
7. Эльтемеров А.А., Эльтемерова О.В. Компетентностный подход в физическом развитии курсантов вузов МЧС России // Совершенствование профессиональной подготовки преподавателей – организаторов основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры: сб. статей. Йошкар-Ола: Марийский гос. ун-т, 2022. Вып. 2. С. 153–159.
8. Кушнер Н.А., Борцова А.Н., Егоров П.А. Реализация компетентностного подхода в системе физической подготовки сотрудников МЧС России // Актуальные проблемы формирования профессионально-прикладной физической культуры личности обучающихся в вузах: сб. трудов XXIX Междунар. науч.-практ. конф. Химки: Акад. Гражд. защиты МЧС России. 2019. С. 23–29.

9. Ашкинази С.М., Гаврилов А.М., Кузнецов Б.В. О необходимости внесения изменений в Наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3. С. 7–11.
10. Firefighter Physical Abilities Testing Guide. URL: https://www.surrey.ca/sites/default/files/media/documents/FirefighterPhysicalFitnessTestingManual_2019Final.pdf (дата обращения: 15.12.2023).
11. Rhyan S. Improving fatigue resistance for a Firefighter Physical Ability Test // Strength and Conditioning Journal. 2006. Vol. 28. № 4. P. 60–67. DOI: 10.1519/00126548-200608000-00010.
12. Lecuyer J. Assessing the firefighter aerobic capacity // Fire Engineering. 1998. Vol. 151. № 2. P. 49–54.
13. Davis L. Are you fighting fit? // Occupational Health. 2003. Vol. 55. № 4. P. 20.
14. Сморгачев В.А. Структура физической подготовленности спортсменов пожарных-спасателей МЧС России // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы IV науч.-практ. конф. М.: Московский городской пед. ун-т, 2014. С. 170–174.
15. Георгиева М.П., Шуткин С.Н., Чижов А.В. Роль физической культуры в профессиональной подготовке и деятельности сотрудников МЧС России // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2018. Т. 1. С. 129–131.

References

1. Aktual'nost' funkcional'noj podgotovki kak osnova fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pozharnoj ohrany MCHS Rossii / S.S. Aganov [i dr.] // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2023. № 2 (86). S. 11–15. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_11.
2. Faktory, opredelyayushchie neobhodimost' razvitiya fizicheskoy kul'tury pri podgotovke sotrudnikov GPS MCHS Rossii / D.V. Mal'cev [i dr.] // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2023. № 1 (85). S. 94–99. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_94.
3. Zyukin A.A., Mal'ceva I.V., Velikaya O.S. Fizicheskaya podgotovka – fundament professional'noj deyatel'nosti // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot. SPb.: Politekh-Press, 2022. S. 145–148.
4. Melihova G.E., Poddubnaya T.N. Problema professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki sotrudnikov podrazdelenij federal'noj protivopozharnoj sluzhby MCHS Rossii: materialy ezhegodnoj otchetnoj nauch. konf. aspirantov i soiskatelej. Krasnodar: Kubanskij gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma. 2022. № 1. S. 39–44.
5. Ob utverzhenii Nastavleniya po fizicheskoy podgotovke lichnogo sostava federal'noj protivopozharnoj sluzhby Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby (s izm. i dop.): prikaz MCHS Rossii ot 30 marta 2011 g. № 153. Dostup iz inform.-pravovogo portala «Garant».
6. Ob utverzhenii Poryadka prisvoeniya kvalifikacionnyh zvanij sotrudnikam federal'noj protivopozharnoj sluzhby Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby» (s izm. i dop.): prikaz MCHS Rossii ot 18 fevr. 2013 g. № 92. Dostup iz inform.-pravovogo portala «Garant».
7. El'temerov A.A., El'temerova O.V. Kompetentnostnyj podhod v fizicheskom razvitii kursantov vuzov MCHS Rossii // Sovershenstvovanie professional'noj podgotovki prepodavatelej – organizatorov osnov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti i uchitelej fizicheskoy kul'tury: sb. statej. Joshkar-Ola: Marijskij gos. un-t, 2022. Vyp. 2. S. 153–159.
8. Kushner N.A., Borcova A.N., Egorov P.A. Realizaciya kompetentnostnogo podhoda v sisteme fizicheskoy podgotovki sotrudnikov MCHS Rossii // Aktual'nye problemy formirovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoy kul'tury lichnosti obuchayushchihsya v vuzah: sb. trudov XXIX Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Himki: Akad. grazhd. zashchity MCHS Rossii. 2019. S. 23–29.
9. Ashkinazi S.M., Gavrilov A.M., Kuznecov B.V. O neobhodimosti vneseniya izmenenij v Nastavlenie po fizicheskoy podgotovke sotrudnikov GPS MCHS Rossii // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. 2016. № 3. S. 7–11.

10. Firefighter Physical Abilities Testing Guide. URL: https://www.surrey.ca/sites/default/files/media/documents/FirefighterPhysicalFitnessTestingManual_2019Final.pdf (data obrashcheniya: 15.12.2023).
11. Rhyan S. Improving fatigue resistance for a Firefighter Physical Ability Test // *Strength and Conditioning Journal*. 2006. Vol. 28. № 4. P. 60–67. DOI: 10.1519/00126548-200608000-00010.
12. Lecuyer J. Assessing the firefighter aerobic capacity // *Fire Engineering*. 1998. Vol. 151. № 2. P. 49–54.
13. Davis L. Are you fighting fit? // *Occupational Health*. 2003. Vol. 55. № 4. P. 20.
14. Smorchkov V.A. Struktura fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov pozharnyh-spasatelej MCHS Rossii // *Innovacionnye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya: materialy IV Nauch.-prakt. konf. M.: Moskovskij gorodskoj ped. un-t, 2014. S. 170–174.*
15. Georgieva M.P., Shutkin S.N., Chizhov A.V. Rol' fizicheskoy kul'tury v professional'noj podgotovke i deyatelnosti sotrudnikov MCHS Rossii // *Problemy obespecheniya bezopasnosti pri likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij*. 2018. T. 1. S. 129–131.

Информация о статье: статья поступила в редакцию: 15. 01.2024; принята к публикации: 29.01.2024
Information about the article: the article was submitted to the editorial office: 15.01.2024;
accepted for publication: 29.01.2024

Информация об авторах:

Эльтемеров Аксар Альбертович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Академии ГПС МЧС России (129366, Москва, ул. Бориса Галушкина, д. 4), e-mail: aksarus@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7839-5039>, Scopus ID: 57221052781, Resaecher ID: ААК-2370-2020, SPIN-код: 2996-9662

Information about the authors:

Eltemerov Aksar A., senior lecturer of the department of physical training and sports Academy of State fire service EMERCOM of Russia (129366, Moscow, Boris Galushkin str., 4), e-mail: aksarus@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7839-5039>, Scopus ID: 57221052781, Resaecher ID: ААК-2370-2020, SPIN: 2996-9662