

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ

**Ю.А. Титаренко, кандидат педагогических наук, доцент.  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрена роль и место самостоятельных занятий в системе физической подготовки сотрудников ГПС МЧС России. Предложены формы самостоятельных физических тренировок, а также способы самоконтроля за физическим состоянием во время занятий.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, физические упражнения, формы самостоятельных занятий, самоконтроль, техника безопасности

## SAMOSTOYATELNAYA PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF STATE FIRE SERVICE OF EMERCOM OF RUSSIA

Yu.A. Titarenko. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

Considered the role and place of independent study in the system of physical training of employees of state fire service of EMERCOM of Russia. The proposed form of independent physical exercises and also methods of self-monitoring physical condition during training.

*Keywords:* physical training, exercise, forms of self-study, self-control, safety

Анализ организации физической подготовки в частях и подразделениях ГПС МЧС позволяет утверждать, что самостоятельные занятия являются необходимым и обязательным условием совершенствования физической подготовленности сотрудников.

Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы предусматривает ее организацию и проведение в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия. Общее количество времени, отведенное на занятия и сдачу контрольных нормативов для личного состава (включая постоянный состав учебных заведений МЧС России), составляет не менее 100 ч в год [1]. Значительная часть личного состава из-за особенностей службы (нахождения в командировках, работа по сменам) не может принимать участие в учебно-тренировочных занятиях и должны поддерживать свою физическую форму самостоятельно.

Отличительной особенностью самостоятельных занятий является то, что они осуществляются без внешнего педагогического и медицинского контроля. Преимущество данной формы объясняется удобством планирования времени тренировок и возможностью подбирать вид упражнений и параметры физической нагрузки.

Как известно, оздоровительный эффект мышечной тренировки формируется только при соответствующем оптимуме физической нагрузки. Негативные последствия самостоятельных занятий, главным образом, связаны с несоблюдением методических принципов дозирования нагрузки, что может привести к таким последствиям как:

- форсирование и передозировка нагрузки;
- неправильное закрепление техники;
- увеличение риска травм опорно-двигательного аппарата;
- недостаточный объем нагрузки не способствует созданию выраженного оздоровительного эффекта.

Наиболее опасное негативное последствие неправильной методики тренировки связано с передозировкой нагрузки. Развивающееся при этом состояние перетренированности опасно снижением иммунитета, развитием травм.

Необходимо также учитывать факторы, влияющие на объем, интенсивность и направленность самостоятельных занятий:

- уровень потребностей и психологической ориентации;
- уровень необходимых знаний, способностей и опыта;
- уровень физической подготовленности;
- объем и качество научной и методической информации;
- материально-техническое обеспечение.

В целом можно констатировать, что качество построения и эффективность таких занятий в наибольшей степени зависят от уровня физкультурной образованности занимающегося.

Самостоятельные занятия выполняются как индивидуально, так и в самостоятельной групповой форме. Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Физическая тренировка в процессе служебной деятельности.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2–3 раза в неделю).

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12–16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения [2].

Упражнения в процессе служебной деятельности (физкультпауза). Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Можно выполнить упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3–4 раза в неделю 1–1,5 ч. Заниматься менее двух раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из подготовительной части (разминки), которая делится на две части – общеразогревающую и специальную и общеразвивающую часть, которая состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (женщины 6–8 мин, мужчины 8–12 мин) и гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-

координационную и психологическую настройку организма на предстоящие в основной части занятия упражнения. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, подготовительные упражнения, при этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3–8 мин), переходящий в ходьбу (2–6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние [3, 4].

При тренировочных занятиях продолжительностью 60 мин (или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: *подготовительная* 15–20 (25–30) мин, *основная* 30–40 (45–55) мин, *заключительная* 5–10 (5–15) мин.

Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- увеличивать их нагрузки и продолжительность постепенно;
- до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3–5 мин), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;
- соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности (обращать внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровности покрытия площадки и другие требования).

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8–10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости, уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1–2 мин, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры [5].

Бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. В последние годы он стал массовым увлечением во многих странах мира. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад, нога ставится на грунт мягким, загибающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта

в 20–25 см впереди проекции центра тяжести. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями.

Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3–4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость – чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс [6].

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее, чем через 2–3 сек.)

Одним из важнейших моментов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями является регулярное сопоставление показателей самоконтроля с тренировочными нагрузками. Сопоставляя содержание тренировок и показатели самоконтроля, которые являются производными реакциями организма на выполняемые нагрузки, можно будет сделать выводы о допустимости и адекватности нагрузок [7].

Следует отметить, что к содержанию тренировки относятся и соревнования, а результаты выступления являются показателями контроля физического состояния.

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, то есть профилактика травматизма.

Причинами травматизма могут быть:

- нарушения в методике занятий;
- невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей;
- неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования;
- незнание и несоблюдение мероприятий по самостраховке;
- плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции;
- недисциплинированность занимающихся и др. [7].

Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и при других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждения и перегревания важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

## **Литература**

1. Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы: Приказ МЧС России от 30 марта 2011 г. № 153. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902272224> (дата обращения: 20.12.2016).
2. Физическое воспитание в вузе: тексты лекций / под ред. М.М. Чубарова. 3-е изд., М.: МГИУ, 2010. 214 с.
3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. 448 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учеб. М.: Гардарики, 2010. 366 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие 3-е изд. М.: Изд. центр «Академия», 2011. 480 с.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физ-ра и спорт, 1984.
7. Титаренко Ю.А., Довженко М.С. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической культуре: сб. материалов X Междунар. науч.-практ. конф. СПб.: С.-Петерб. ун-т ГПС МЧС России, 2016.