
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

Аналитическая статья

УДК 316,47; DOI: 10.61260/2074-1618-2026-1-75-80

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ КУРСАНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

✉ Тыщенко Евгений Геннадьевич.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербург, Россия

✉ murena_59@mail.ru

Аннотация. Раскрывается профессиональная деятельность специалистов ГПС МЧС России и значимость физической тренировки в их повседневной служебной деятельности. Описывается значимость самостоятельной подготовки в учебном процессе обучения. Разработанный тренировочный цикл для слабоуспевающих курсантов изучался в процессе самостоятельных занятий. Полученные результаты в исследуемом периоде показали положительное влияние тренировочного цикла на выполнение нормативов по ускоренному передвижению и легкой атлетике, состояние сердечно-сосудистой системы и работоспособность организма занимающихся в целом. На основании предложенного тренировочного цикла у слабоуспевающих курсантов появились навыки разработки самостоятельных тренировочных занятий.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, физическая подготовка, слабоуспевающие курсанты, тренировочный цикл, самостоятельная подготовка

Для цитирования: Тыщенко Е.Г. Методика самостоятельных тренировок как одно из направлений повышения успеваемости курсантов по физической подготовке // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2026. № 1 (70). С. 75–80. DOI: 10.61260/2074-1618-2026-1-75-80

Analytical article

METHODOLOGY OF INDEPENDENT TRAININGS AS ONE OF THE WAYS TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF CADETS IN PHYSICAL TRAINING

✉ Tyshchenko Evgenij G.

Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia, Saint-Petersburg, Russia

✉ murena_59@mail.ru

Abstract. The presented scientific work reveals the professional activity of specialists of EMERCOM of Russia and the significance of physical training in their daily service activity. The importance of independent training in the educational process of training is described. The developed training cycle for underachieving cadets was studied in the process of independent training. The received results in the investigated period have shown, positive influence of training cycle, on fulfillment of norms on accelerated movement and athletics, on a condition of cardiovascular system and working capacity of an organism of engaged as a whole. On the basis of the proposed training cycle the underachieving cadets have skills to develop independent training sessions.

© Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2026

Keywords: professional activity, physical training, underachieving cadets, training cycle, independent training

For citation: Tyshchenko E.G. Methodology of independent trainings as one of the ways to improve the performance of cadets in physical training // Psychological and pedagogical safety problems of human and society = Psychological and pedagogical safety problems of human and society. 2026. № 1 (70). P. 75–80. DOI: 10.61260/2074-1618-2026-1-75-80

Введение

Действия специалистов Государственной противопожарной службы МЧС России при тушении пожаров сопровождаются большими нервно-психическими и физическими напряжениями. Поэтому успешность выполнения служебных обязанностей в существенной мере зависит от уровня их физической подготовленности, которая проявляется в таких качественных характеристиках двигательных способностей, как сила, быстрота, выносливость [1–4]. Кроме того, эффективность профессиональной деятельности зависит от двигательных навыков, выработанных в процессе занятий физической подготовкой [5, 6]. В поддержании физических способностей и мобилизации их на выполнение сложных служебных задач особое место отводится систематическим физическим тренировкам [2, 3]. Умение грамотно разрабатывать тренировочные циклы осваивается в процессе обучения в вузах МЧС России.

В процессе учебных занятий курсанты проходят методику проведения учебных занятий. Однако планирование самостоятельных тренировочных занятий не предусмотрено программой обучения по физической подготовке. Курсанты, занимающиеся спортом, имеют представление о тренировочных циклах и могут спланировать тренировочные занятия. Тем не менее большинство слабоуспевающих курсантов не имеют представления о тренировочных циклах. В часы самоподготовки они не могут грамотно спланировать тренировочный цикл и целенаправленно достигать положительных результатов выполнения нормативов физической подготовки [6, 7].

Данная работа направлена на оказание педагогической помощи слабоуспевающим курсантам в повышении успеваемости по физической подготовке. Получив навыки грамотного планирования физической тренировки, они могут спланировать тренировочные циклы с подчиненным личным составом пожарных частей МЧС России.

Организация и методика исследования

При разработке научно-педагогической методики была поставлена цель – исследовать влияние физических упражнений на повышение уровня физической подготовленности слабоуспевающих курсантов в ускоренном передвижении и легкой атлетике. Изучить происходящие изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.

В поставленной цели решались следующие задачи:

- провести подбор и апробацию физических упражнений, влияющих на выполнение нормативов по ускоренному передвижению и легкой атлетике;
- апробировать методику в процессе учебных занятий по физической подготовке;
- проверить оптимальность использования методики в часы самостоятельной подготовки;
- каждый недельный тренировочный цикл проводить обследование функционального состояния и изменения нормативных результатов в ускоренном передвижении и легкой атлетике.

Научная работа проводилась в Санкт-Петербургском университете ГПС МЧС России. Для изучения предлагаемой методики были сформированы группы по 25 чел., контрольная группа (КГ), проходившая обучение по существующей программе по физической

подготовке, и экспериментальная группа (ЭГ), проходившая подготовку по предложенной автором методике. В ЭГ входили курсанты, имеющие более низкий уровень физической подготовленности по ускоренному передвижению и легкой атлетике. Однако достоверных различий между ними не обнаружено.

Предлагаемая методика использовалась на учебных занятиях по физической подготовке в конце основной части занятия и после первой пары самоподготовки.

В содержание предлагаемой методики входило:

1. Первый день – общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специально-беговые и прыжковые упражнения, растягивающие движения для мышц ног. Выполнение пробежек по 500 м в среднем темпе с интервалом для отдыха 2 мин, 500*4; ускорение по 50 м в максимальном темпе с интервалом для отдыха 2 мин, 50*4. Объемная нагрузка по 1000 м в среднем темпе с интервалом для отдыха 2 мин, 1000*3. В заключение проводилась пробежка 500 м для расслабления мышц и восстановления дыхания.

2. Второй день – восстановительный.

3. Третий день – общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения для верхнего плечевого пояса – подтягивание на перекладине (2 подхода), первый подход – 10 движений, второй подход – 14 движений. Жим штанги из положения лежа: первый подход – вес штанги 45 кг (выполнить 5 движений), второй подход – вес штанги 55 кг (выполнить 8 движений), отдых между подходами – 2 мин. Упражнения для мышц спины – подъем туловища на тренажере гипертензия. Первый подход – выполнить 20 движений, отдых 2 мин, второй подход – выполнить 30 движений. Упражнения для мышц живота – подъем туловища из положения лежа в сед. Первый подход – выполнить 20 движений, отдых 2 мин, второй подход – выполнить 30 движений, отдых 2 мин. Упражнения для мышц ног – движения для разгибателей мышц ног на тренажере, первый подход – вес 20 кг (выполнить 15 движений), второй подход – вес 30 кг (выполнить 20 движений), отдых между подходами 2 мин. Жим платформы из положения лежа на спине (тренажер), первый подход – вес 50 кг (выполнить 15 движений), второй подход – вес 60 кг (выполнить 20 движений), отдых между подходами 2 мин. Прыжки с подскоками, первый подход – выполнить 25 прыжков, второй подход – выполнить 40 прыжков, отдых между подходами 2 мин. Комплексно-силовое упражнение – выполнить 5 подходов. В завершении выполнить пробежку 2 км в среднем темпе, затем упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.

4. Четвертый день – восстановительный.

5. Пятый день – общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, бег коротким толчковым шагом, бег длинным толчковым шагом, затем выполнялись растягивающие упражнения. Бег на короткие дистанции (50 м) – выполнить 2 подхода, отдых между подходами 2 мин. Бег на время 1 или 3 км. В заключении выполнялись упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.

Через каждый тренировочный цикл обследовались показатели физической подготовленности по ускоренному передвижению и функциональное состояние организма.

Изменения результатов физической подготовленности по ускоренному передвижению в ЭГ имеют достоверные различия в беге на 1 и 3 км по сравнению с КГ (табл. 1). Произошедшие положительные изменения наблюдаются в беге на 100 м, в кроссе на 5 км. В ЭГ они выглядят значительно предпочтительнее по сравнению с КГ, но не имеют достоверных различий. Существующие изменения наглядно отображают влияние предлагаемой методики самостоятельных тренировок на скоростно-силовую работоспособность организма слабоуспевающих курсантов.

Таблица 1

Изменение результатов ускоренного передвижения в группах КГ и ЭГ за обследуемый период

Показатели	Подразделение	Средние значения показателей	
		До обслед.	После обслед.
Марш-бросок 5 км	ЭГ	23,52±0,32	22,35±0,25
	КГ	22,45±0,32	22,40±0,32
Ускоренное передвижение на 3 км	ЭГ	12,25±0,32	11,46±0,25 ⁺
	КГ	12,20±0,32	12,0±0,32
Ускоренное передвижение на 1 км	ЭГ	3,58±0,06	3,30±0,04 ⁺
	КГ	3,35±0,06	3,32±0,06
Бег 100 м	ЭГ	14,6±0,06	14,2 ±0,04
	КГ	14,4±0,06	14,0±0,06

Примечание: достоверность различий: P 0,05+; P 0,01++; P 0,001+++

Данное утверждение находит свое отражение в изменении показателей функционального состояния организма в ЭГ по сравнению с КГ (табл. 2).

Таблица 2

Изменение показателей функционального состояния организма КГ и ЭГ в обследуемый период

Показатель	Группа испытуемых	Средние значения показателей	
		До обслед.	После обслед.
Частота сердечных сокращений до нагрузки (уд./мин)	КГ	82±3,7	80±3,6
	ЭГ	84±3,9	81±3,7
Частота сердечных сокращений до нагрузки после нагрузки (уд./мин)	КГ	116±3,7	114±3,6
	ЭГ	117±3,9	111±3,7 ⁺⁺
Время восстановления (мин)	КГ	4,2±0,2	4,1±0,1
	ЭГ	4,4±0,2	3,7±0,1 ⁺
Частота дыхания в покое (раз в мин)	КГ	24,2±0,4	22,1±0,4
	ЭГ	25,6±0,4	21,2±0,2 ⁺
Степ-тест (услед)	КГ	74,6±0,8	76,5±0,5
	ЭГ	75,3±0,9	88,3±0,6 ⁺
Проба Штанге (с)	КГ	68±2,1	70±2,1
	ЭГ	66±3,0	86±2,3 ⁺⁺
Проба Генче (с)	КГ	63±0,7	72±1,3
	ЭГ	64±0,8	88±0,7 ⁺⁺
Максимальное потребление кислорода (мл/мин/кг)	КГ	63,0±0,7	70,7±0,4
	ЭГ	63,4±0,6	74,8±0,5 ⁺

Примечание: достоверность различий: P 0,05+; P 0,01++; P 0,001+++

Достоверные изменения наблюдаются в таких показателях, как частота сердечно-сосудистых сокращений, время восстановления дыхания, частота дыхания после нагрузки, степ-тест, пробы Штанге и Генче, максимальное потребление кислорода. Полученные данные подтверждают положительное влияние предлагаемой методики самостоятельных тренировок на сердечно-сосудистую систему курсантов. Необходимо отметить положительное влияние сердечно-сосудистой системы на реализацию работоспособности мышечной системы, которая позволяет реализовывать намеченные результаты по ускоренному передвижению и легкой атлетике.

Предлагаемая методика самостоятельных тренировок позволяет целенаправленно улучшить физические способности слабоуспевающих курсантов в ускоренном передвижении и легкой атлетике, повысить функциональное состояние занимающихся. Необходимо отметить актуальность данной методики в подготовке специалистов к действиям в чрезвычайных ситуациях. Данную методику необходимо использовать специалистам ГПС МЧС России для поддержания профессиональной готовности к действиям в сложных условиях пожаротушения.

Заключение

Развитие скоростных качеств у курсантов, особенно отстающих по физической подготовке, является важной задачей для успешного прохождения службы. Самостоятельная подготовка может стать ключом к достижению необходимых результатов, позволяя курсантам самостоятельно улучшить свои физические возможности.

В результате анализа литературы и рекомендаций можно сделать вывод, что правильно организованная самостоятельная работа с учетом индивидуальных способностей и уровня подготовки отстающих курсантов дает положительные результаты повышения показателей на скоростную и общую выносливость, развивает целеустремленность курсантов в поставленных целях.

Предложенная методика позволяет развивать творческие способности к разработке тренировочных циклов у отстающих курсантов. Полученные навыки в дальнейшем будут способствовать грамотной разработке тренировочных циклов с подчиненным личным составом в пожарных частях МЧС России.

Для достижения успеха следует комбинировать различные типы упражнений, направленных на развитие быстроты реакции, скорости передвижения, динамической силы и координации.

Важно начинать с простых упражнений и постепенно увеличивать интенсивность и объем тренировок, придерживаясь регулярных графиков занятий. Также особую роль играет именно внутренняя мотивация курсанта на занятия по физической подготовке, постановка конкретных целей, нахождение единомышленников и помощников, тогда занятия станут непринужденными, и ими можно будет наслаждаться.

Отслеживание прогресса также имеет большую роль в тренировках отстающих курсантов, необходимо регулярно вносить коррективы в план тренировок, чтобы обеспечить эффективность занятий и улучшить результат.

Важно отметить, что для более эффективного развития этих качеств рекомендуется консультация с квалифицированным преподавателем и тренером, которые, в свою очередь, смогут составить индивидуальный план тренировок с учётом всех необходимых параметров и специфики службы.

Таким образом, самостоятельная подготовка является целенаправленным учебным процессом для отстающих курсантов в развитии необходимых качеств. Следуя рекомендациям, курсанты могут достичь значительных результатов и улучшить свои физические возможности, что позволит им успешно проходить службу в рядах сотрудников МЧС России и добиваться высоких результатов в выполнении поставленных задач.

Список источников

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика. АCADEMA, 2003. 242 с.
2. Лапаев Н.А. Физическая культура и спорт в образовательном процессе М.: Спорт Академ Пресс, 2023. 81 с.
3. Кузнецов В.Н. Методика физического воспитания курсантов и студентов профессиональных образовательных учреждений. СПб.: РПГУ имени А.И. Герцена, 2015. 25 с.
4. Герасимов С.О. Методические пособие по физическому воспитанию для курсантов. М.: Издательство военного института, 2019. 181 с.
5. Мураев А.С. Физическая подготовка тренировочного процесса спринтеров (100 метров) группы высшего спортивного мастерства. Красноярск: СФУ, 2016. 54 с.
6. Фёдоров И.С., Романов П.Д. Современные технологии навыков быстрого передвижения в спорте и военном деле. М.: ВИФК, 2019. 121 с.
7. Бонько Т.И., Ницина О.А., Сухинина К.В. Легкая атлетика для студентов рекомендации для самостоятельных занятий. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. 67 с.

References

1. Zhilkin A.I., Kuz'min V.S., Sidorchuk E.V. Lyogkaya atletika. ACADEMA, 2003. 242 s.
2. Lapayev N.A. Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom processe M.: Sport Akadem Press, 2023. 81 s.
3. Kuznecov V.N. Metodika fizicheskogo vospitaniya kursantov i studentov professional'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij. SPb.: RPGU imeni A.I. Gercena, 2015. 25 s.
4. Gerasimov S.O. Metodicheskie posobie po fizicheskomu vospitaniyu dlya kursantov. M.: Izdatel'stvo voennogo instituta, 2019. 181 s.
5. Muraev A.S. Fizicheskaya podgotovka trenirovochnogo processa sprinterov (100 metrov) gruppy vysshego sportivnogo masterstva. Krasnoyarsk: SFU, 2016. 54 s.
6. Fyodorov I.S., Romanov P.D. Sovremennye tekhnologii navykov bystrogo peredvizheniya v sporte i voennom dele. M.: VIFK, 2019. 121 s.
7. Bon'ko T.I., Nicina O.A., Suhinina K.V. Legkaya atletika dlya studentov rekomendacii dlya samostoyatel'nyh zanyatij. Irkutsk: ООО «Megaprint», 2016. 67 s.

Информация о статье: статья поступила в редакцию: 16.12.2025; принята к публикации: 20.12.2025
Information about the article: the article was submitted to the editorial office: 16.12.2025; accepted for publication: 20.12.2025

Информация об авторах:

Тыщенко Евгений Геннадьевич, доцент кафедры физической подготовки Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: murena_59@mail.ru, SPIN-код: 2417-1693

Information about the authors:

Tyshchenko Evgenij G., associate professor of the department of physical training of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), candidate of pedagogical sciences, associate professor, e-mail: murena_59@mail.ru, SPIN: 2417-1693