

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Филиппов Сергей Анатольевич,

слушатель факультета заочного обучения,
переподготовки и повышения квалификации,
ФГБОУ ВО "ИПСА ГПС МЧС";

Фомин Антон Сергеевич,

слушатель факультета заочного обучения,
переподготовки и повышения квалификации,
ФГБОУ ВО "ИПСА ГПС МЧС";

Чельшев Иван Сергеевич,

слушатель факультета заочного обучения,
переподготовки и повышения квалификации,
ФГБОУ ВО "ИПСА ГПС МЧС"

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПОЖАРНЫХ

Аннотация. Пожарным в процессе обучения и в последующей оперативно-служебной деятельности приходится находиться в постоянном психофизическом эмоциональном состоянии. Что приводит в дальнейшем к проявлению и развитию различных профессиональных заболеваний. Чтобы минимизировать последствия от специфических нагрузок на организм, а также выработать и укрепить психологическую устойчивость в экстремальных ситуациях, в программе подготовки пожарных немаловажную роль играет профессионально — прикладная психофизическая подготовка, включающая в себя подготовку, направленную на развитие и совершенствование физических и психических качеств.

Ключевые слова: психофизические эмоциональные процессы, психофизические качества пожарного, специализированное физическое воспитание.

Страх, как внутренне состояние, обусловленное грозящими реальными или предполагаемыми угрозами жизни, является психофизическим эмоциональным

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

процессом, мотивирующим и регулирующим действиями субъекта в экстремальных ситуациях, и перерастающий в сознании субъекта в виде переживаний. Именно переживания развивают чувство боязни на стимулы, что в свою очередь приводит к патологическим фобиям (акрофобия, пиррофобия, клаустрофобия, децидофобия и др.).

Иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги, в определённых ситуациях, вот с чем приходится сталкиваться в процессе обучения и в последующей оперативно — служебной деятельности пожарным. На почве возникновения боязни, страха чего-либо, сомнений в своих силах, умениях, выборах развивается чувство неуверенность в себе. Зачастую страх способствует принятию неверных решений и паники в экстремальных ситуациях, что приводит к непоправимым последствиям. Поэтому преодоление страха у обучающихся является основной задачей психофизической подготовки пожарного.

Работа на пожарах соответствует пятой и шестой категориям тяжести, при которых высока вероятность проявления и закрепления реакций организма, приводящих к различным заболеваниям. К таким заболеваниям относятся нарушение сна в дни отдыха, заболевания сердечно — сосудистой системы, а так же нервно — эмоциональное состояние пожарного. Одной из причин недостаточная психофизическая подготовка пожарных и высокая степень физической и психологической напряженности.

Перечень требований, предъявляемых к психофизическим качествам пожарного, можно обозначить, опираясь на особенности профессиональной деятельности. Характер функциональных свойств организма, которые предопределяют двигательные возможности человека, обуславливает специфические нагрузки, воздействующие на организм.

Профессионально-прикладная психофизическая подготовка (ПППФП) составляет профилирующую часть (специализированную) физического воспитания.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

При формировании психофизических качеств в процессе обучения, необходимо уделять определенное количество времени от общего времени физической подготовки на развитие конкретных качеств.

При профессионально-прикладной психофизической подготовке необходимо применять физические упражнения в процессе применения которых, проявляется взаимосвязь физических и психологических качеств.

Определены два направления профессионально-прикладной психофизической подготовки. Первое направление профессионально-прикладной психофизической подготовки направлено на развитие и совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты и гибкости).

Силой в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

При развитии силовой способности основное внимание необходимо уделять тем группам мышц, которые задействованы в работе пожарного. Классической системой развития силы является метод повторного упражнения и метод серийно-интервального упражнения с использованием большого веса (до 60-70% от максимума) с повторением 10-12 раз в одном подходе. Эффективным считается плановый подход с составлением индивидуальной программы, включающую в себя чередование упражнений на различные группы мышц.

При воспитании выносливости применяются упражнения ориентированные на повышение аэробных возможностей организма. Для повышения аэробных возможностей используют следующие методы: равномерный, непрерывный, повторный и переменный. В ходе выполнения упражнений учитываются такие характеристики, как абсолютная интенсивность, продолжительность выполнения отдельного упражнения и интервалов отдыха между подходами, зависимость числа повторений от характера упражнений и времени их выполнения.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Для воспитания быстроты используются повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, а так же игровой и соревновательный метод. Именно поддержание оптимальной возбудимости центральной нервной системы за счет недопущения утомляемости и заполнения интервалов отдыха активными движениями является важным условием для воспитания быстроты.

Преимущественно для развития гибкости используются гимнастические упражнения для развития подвижности в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах.

В последнее время в мире набирает популярность система круговой физической тренировки, включающую в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и других.

Упражнения для каждого комплекса подбираются так, чтобы атлеты могли сразу улучшать сразу нескольких физических качеств: силу, ловкость и выносливость. Именно поэтому специалисты выделяют в кроссфите три основных части: гимнастика, силовой тренинг, кардионагрузки.

Так же неоспоримым фактом при выполнении таких тренировок выделяется такой аспект, как мотивация. Что в свою очередь закаляет такое качество человека, как сила духа.

Второе направление профессионально-прикладной психофизической подготовки направлено на развитие и совершенствование психических качеств: внимания, двигательной реакции, зрительной ориентировки, решительности, смелости, эмоциональной устойчивости, вестибулярной устойчивости. Высокий уровень развития психических процессов позволяет пожарному быстро принимать оптимальные решения и применять их в своей деятельности при наличии риска и ответственности. При этом будущий пожарный в процессе подготовки приобретает необходимые чувство уверенности, смелости и решительности, выраженные в состоянии готовности к решительным действиям в минимальные промежутки времени.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Для развития психических качеств применяются следующие методы: психотехнические упражнения, психорегулирующая тренировка, физические упражнения. Предлагаемые методы проводятся в форме игровых и соревновательных заданий, приближенных к реальным условиям боевой работы с симуляцией экстремальной обстановки.

Эффективным подходом в процессе обучения является определение психофизической подготовленности обучающихся. Она определяется в начале обучения, через полтора месяца и в конце курса обучения, сопоставляется с контрольными нормативами и на основании этого сопоставления вносятся коррекции в содержание психофизической подготовки на последующих этапах обучения.

Общий итог психофизической подготовки пожарных выражается в формировании у них постоянной психологической готовности к решительным и самоотверженным действиям в процессе оперативно-служебной деятельности.

Список литературы

1. Годик М. А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.* – М., 1980.
2. Селезнев Ю. В. *Значимость психофизических качеств в профессиональной деятельности пожарников // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: мат-лы Всерос. науч. конф. молодых ученых.* – Омск, 2006.
3. Селезнев Ю. В. *Профессионально важные психофизические качества пожарников // Психопедагогика в правоохранительных органах.* – 2006. – № 3.
4. Фомин А.В. *Повышение безопасности труда пожарных при тушении пожаров: автореф. дис. канд. техн. наук.* – М., 1992.
5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. *психотехнические игры в спорте.* – М., 1985.