

УДК УДК 372.879.6 13.00.04

Становление и развитие учебной дисциплины «физическая подготовка» в профессиональном образовании курсантов пожарно-спасательной отрасли

The formation and development of the discipline "physical training" in the professional education of cadets of the firefighting and rescue industry

А.В. Макаров,
В.В. Пономарев
д-р пед. наук, профессор,
А.В. Уколов
канд. пед. наук,
Д.В. Жернаков
канд. пед. наук
ФГБОУ ВО Сибирская
пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России

A. V. Makarov,
V. V. Ponomarev
Holder of an Advanced
Doctorate in Pedagogic
Sciences, Full professor,
A.V. Ukolov
Ph.D. of Pedagogic Sciences,
D. V. Zhernakov
Ph.D. of Pedagogic Sciences
FSBEE HE Siberian Fire
and Rescue Academy
EMERCOM of Russia

Аннотация:

Физическая подготовка курсантов пожарно-спасательной отрасли, как необходимый и важный процесс профессиональной подготовки будущих «огнеборцев», начала свое становление как образовательная дисциплина с 1906 г. на курсах «пожарных техников» в г. Санкт-Петербурге.

На первых этапах становления данного процесса были разработаны требования к физическому развитию кандидатов, которые хотели обучаться пожарному делу. Следующим шагом была разработана первая программа по физической подготовке будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли. К данной программе были сформированы должные контрольные упражнения по физической подготовленности для курсантов. Программное содержание физической подготовки курсантов было расширено за счет включения пожарно-спасательных видов спорта и теоретического материала.

В 2011-м году разработаны образовательные компетенции по физической подготовке курсантов в пожарно-спасательной отрасли.

В настоящее время, с учетом новых требований к физической подготовленности курсантов, назрела педагогическая необходимость усовершенствования всего учебно-методического комплекса физической подготовки современных курсантов пожарно-спасательной отрасли.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, учебная дисциплина, этапы становления, академия.

Abstract:

Physical training of cadets of the fire and rescue industry, as a necessary and important process of professional training of future "firefighters", began its formation as an educational discipline in 1906 at the courses "fire technicians" in St. Petersburg.

In the early stages of this process were developed requirements for the physical development of candidates who wanted to learn fire business. The next step was to develop the first program for the physical training of future specialists of the fire and rescue industry. To this program were formed due control exercises on physical fitness for cadets. The program content of physical training of cadets was expanded to include fire and rescue sports and theoretical material.

In 2011, the year developed educational competence in physical training of cadets in the fire and rescue industry.

Now, taking into account new requirements to physical readiness of cadets, the pedagogical need of improvement of all educational and methodical complex of physical preparation of modern cadets of fire and rescue branch ripened.

Keywords: physical training, cadets, academic discipline, stages of formation, Academy

Становление профессионального образования, в том числе физической подготовленности будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли в России начинается ещё с 1504-го года, а именно с пожарно-сторожевой охраны. С 1682 по 1725 г. при воинских гарнизонах городов находились пожарно-строевые охраны. 24 июня 1803 года в г. Санкт-Петербург и 31 мая 1804 года в г. Москва появляются первые профессиональные пожарные команды.

5.10.1906 года (18.10 по новому стилю) в столице Российской империи - Санкт-Петербурге были торжественно открыты Курсы пожарных техников. Это было первое в России и одно из первых в Европе учебное заведение подобного профиля. Именно с его создания и берет свое начало Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам ГО, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

В апреле 1929 года в городе Свердловске начали свою работу Уральские областные пожарно-технические курсы. Решение об организации курсов для подготовки кадров среднего начальствующего состава пожарной охраны принял Свердловский облисполком 09.06.1928 года на основании Постановления СНК РСФСР (протокол № 115 п.27). 17 апреля – День образования учебного заведения Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС (приказ МООП РСФСР № 416 от 8 июля 1966 года).

25 октября 1933 г. - образование «Курсов усовершенствования и подготовки начальствующего состава ПВО». в г. Химки – эта дата основания Академии гражданской защиты МЧС России.

1 сентября 1933 года в г. Москва создается отделение противопожарной специальности. Эта дата – День основания Академии ГПС МЧС России.

На основании распоряжения Совета Министров РСФСР № 3046-р от 15 сентября 1966 года на базе отряда военизированной пожарной охраны в г. Иваново было образовано Ивановское пожарно-техническое училище, день основания Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

Воронежский институт ГПС МЧС России создан на базе Воронежского пожарно-технического училища МЧС России в 2008 году. В свою очередь, Во-

ронезское пожарно-техническое училище, одно из самых молодых учебных заведений ГПС МЧС России, было создано в 1993 году на базе учебного центра пожарной охраны УВД Воронежской области.

1 сентября 2008 года приказом Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий от 27 августа 2008 года № 504 в городе Железногорске Красноярского края был создан Сибирский филиал Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. С 15 мая 2015 года в соответствии с распоряжением Правительства РФ от 19 января 2015 года и приказом МЧС России от 29 января 2015 года Академия вышла из состава ФГБОУ ВПО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России и приобрела статус самостоятельной образовательной организации с наименованием – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирская пожарно-спасательная академия» ГПС Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России). Таким образом, в системе МЧС России появилось седьмое образовательное учреждение.

В таблице 1 систематизированы этапы становления профессионального образования будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли.

Становление образовательного процесса физической подготовки специалистов пожарно-спасательной отрасли имеет следующие исторические этапы: «Строевые учения и гимнастика» на курсах «Пожарных техников» – 1906 г.; в 1920-м году для поступающих в Ленинградский пожарный техникум были разработаны специальные требования к физическому развитию: возраст – не моложе 18 лет, рост – не ниже 168 см, окружность грудной клетки – не менее 0,5 роста, отсутствие дефекта речи, отсутствие головокружения и боязни высоты, свобода и лёгкость движения.

В 1927-м году появляется пожарно-прикладная гимнастика в учебных заведениях. В 1931-м году появилась первая программа по физической подготовке для учебных заведений пожарно-прикладной направленности. В 1933-м году разрабатываются должностные контрольные упражнения и нормы по оценке физической подготовленности специалистов пожарно-спасательной отрасли – бег на 100 м, преодоления препятствий, бег на длинные дистанции (3 и 5 км), бег по лестницам, бег с тройником и рукавами, лазание, упражнения на сохранение равновесия.

Таблица 1. Этапы становления профессионального образования будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли

№	Содержание этапов становления	Год становления	Место организации профессионального образования
1	2	3	4
1	Пожарно-сторожевая охрана	с 1504 г.	По всей Руси
2	Пожарно-строевые охраны	с 1682 г.	При воинских гарнизонах в городах
3	Профессиональные пожарные команды	1803-1804 гг.	г. Санкт-Петербург г. Москва
4	Курсы «пожарных техников»	1906 г.	г. Санкт-Петербург
5	Пожарно-технический институт	1920 г.	г. Санкт-Петербург
6	Пожарный техникум	1924 г.	г. Ленинград
7	Уральский институт ГПС МЧС	1928	г. Екатеринбург
8	Академия гражданской защиты МЧС России	1933	г. Химки
9	Академия Государственной противопожарной службы МЧС	1933	г. Москва
10	Ивановская пожарно-спасательная академия	1955	г. Иваново
11	Воронежский институт ГПС МЧС РФ	1968	г. Воронеж
12	Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы	2002	г. Санкт-Петербург
13	Сибирская пожарно-спасательная академия МЧС России	2008	г. Железногорск, Красноярский край

С 1956 г. физическая подготовка становится базовой частью профессионального образования будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли. Кроме того, в содержание физической подготовки курсантов добавляются следующие контрольные упражнения: подъем по канату; прыжки в длину, высоту и глубину; метание спасательной верёвки; передвижение в узком пространстве и т.д. В 1958-м году в занятия прикладной физической подготовки курсантов включаются: прокладка рукавных линий, боевое развёртывание с переноской рукавных линий и др.

В 1980-м году вводятся соревнования по пожарно-прикладному виду спорта. Как указывают практики, специалисты и учёные (1985), в процессе физической подготовки курсантов учебных заведений пожарно-спасательной отрасли должны развиваться следующие базовые физические качества: общая выносливость; скоростные, силовые качества; ловкость и координация.

В таблице 2 представлены этапы становления образовательного процесса физической подготовки курсантов в учебных учреждениях пожарно-спасательной отрасли

Таблица 2. Этапы становления образовательного процесса физической подготовки курсантов в учебных учреждениях пожарно-спасательной отрасли

№	Содержание этапов становления	Год становления	Место организации физической подготовки
1	Руководство: «строевые учение и гимнастика» на курсах «пожарных техников»	1906 г.	г. Санкт-Петербург
2	Разработаны специальные требования к физическому развитию для поступающих	1920 г.	Ленинградский пожарный техникум
3	Пожарно-прикладная гимнастика	1927 г.	Во всех учебных заведениях пожарного профиля
4	Первая программа по физической подготовке	1931 г.	Для всех учебных заведений отрасли
5	Разработаны должные контрольные упражнения по физической подготовленности	1933 г.	Для всех учебных заведений отрасли
6	Физическая подготовка становится базовой частью профессиональной подготовки будущих специалистов отрасли	1956 г.	Для всех учебных заведений отрасли
7	В содержание программы физической подготовки курсантов вводятся занятия с пожарно-техническим оборудованием	1958 г.	Для всех учебных заведений отрасли
8	Вводятся в практику физической подготовки соревнования по пожарно-прикладному виду спорта	1980 г.	Для всех учебных заведений отрасли
9	В содержании физической подготовки курсантов делается акцент на развитии следующих базовых физических качеств: сила, выносливость, скорость и ловкость	1985 г.	Для всех учебных заведений отрасли
10	В содержание программы физической подготовки курсантов включаются дополнительно теоретический зачет	2000 г.	Для всех учебных заведений отрасли
11	В содержание программы физической подготовки включается прикладное плавание	2005 г.	Для всех учебных заведений отрасли
12	Разработаны образовательные компетенции физической подготовленности курсантов	2011 г.	Для всех учебных заведений отрасли

Физические качества – это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость [1].

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств и сформированных двигательных навыков. Различают понятия общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, создающий широкие, общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, связанного с подготовкой к особенностям какой-либо деятельности, соответственно результат общей физической подготовки обозначают термином «общая физическая подготовленность», а результат специальной – «специальная физическая подготовленность». Базовую основу физической подготовленности курсантов составляют сформированные физические качества (способности): сила, быстрота (скорость), выносливость, ловкость и гибкость [1].

Быстрота – способность человека выполнять движение в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движения.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты: быстрота простой и сложной двигательных реакций, быстрота одиночного движения и быстрота сложного движения.

Методы развития быстроты: повторный, расчлененный и сенсорный.

Выносливость – способность человека длительное время выполнять двигательное действие без снижения эффективности, способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Методы развития выносливости: интервальный, непрерывный и соревновательный [1].

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Многофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Различают три формы проявления гибкости (подвижности) опорно-двигательного аппарата: активная и пассивная.

Методы развития гибкости: метод многократного выполнения упражнений на гибкость, метод статического выполнения упражнений на гибкость, метод предварительного напряжения мышечного аппарата.

Ловкость – способность человека рационально и быстро осваивать новое двигательное действие, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Средства развития ловкости – это упражнения на основе спортивных игр, упражнения с различными двигательными задачами, сложнокоординационные упражнения и др [2].

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы: упражнение с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения [3].

Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод предельных усилий (до отказа), метод динамических усилий и «ударный» метод развития силы [3].

Физическая подготовка курсантов академии – это педагогический процесс, результатом которого является сформированная прикладная физическая подготовленность курсантов академии, характеризующаяся уровнем сформированного функционального потенциала организма и развитием основных физических качеств (сила, выносливость, скорость и гибкость), что будет способствовать в будущем эффективному выполнению профессиональных обязанностей в отрасли [4].

Нами был проведен анализ физической подготовки военнослужащих Европейских стран, для того чтобы сравнить содержание физической подготовки современных Армий Европы с подготовкой курсантов пожарно-спасательной академии:

- военнослужащие армии Италии выполняют следующие упражнения по физической подготовке – «марши-выживания»: 200 км за 5 дней;
- у военнослужащих английской армии одним из базовых видов контрольного упражнения по физической подготовке является: кросс на 2 мили, далее бег уже на 1 милю с преодолением двух препятствий высотой 1,8 м и 2,7 м;
- военнослужащие Франции выполняют в комплексе следующие физические упражнения: 30 приседаний; 15 сгибаний рук в упоре лежа; 40 раз поднимание туловища; 4 раза подтягивание; бег на 200 м с грузом 35 кг, за 34 с; лазание по

6-метровому канату 2 раза подряд; бег на 1500 м с грузом 10 кг за 9 минут; бег на 8 км с грузом 10 кг за 60 минут;

- у военнослужащих Германии проводятся «солдатские состязания», где они должны выполнить следующие контрольные упражнения: бег на 100м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра 7 кг 257 г и бег на 5000 м;
- военнослужащие армии США должны выполнять следующие контрольные упражнения: проплыть в форме 50 м без учета времени, выполнить 52 раза сгибание и разгибание рук в упоре – лежа за 2 минуты, перейти в положение сидя из положения лежа 62 раза за 2 минуты, пробежать в спортивной форме 3,2 км за 16 минут, перерыв между упражнениями от 2 до 10 минут;
- военнослужащие Российской армии должны выполнять следующие контрольные упражнения по физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, бег на 100 м, бег на 3000 м, челночный бег 10×10м;
- курсанты пожарно-спасательной академии должны выполнять следующие базовые контрольные упражнения по физической подготовке: бег на 100 м и 3000 м, бег на 5000 м без учета времени, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 10×10м и комплексное силовое упражнение «КСУ» [5].

В таблице 3 представлено содержание физической подготовки военнослужащих ведущих Европейских стран.

Анализ физической подготовки военнослужащих армий Европы и США показал, что в основе физической подготовленности вооруженных сил находятся упражнения на выносливость, силу, скорость, а также, упражнения, содержащие комплексный скоростно-силовой характер.

Подводя общие итоги по данной статье, необходимо отметить следующее:

1. Первые основы профессионального образования специалистов пожарно-спасательной отрасли закладывались еще в Древней Руси в 1504 году.
2. Физическая подготовка курсантов в первых пожарно-спасательных учебных заведениях начала культивироваться с 1906 года.
3. Анализ содержания физической подготовки военнослужащих ведущих Армий Европы показал, что в ее основе находятся следующие упражнения: бег на выносливость, бег на ско-

ростную выносливость, силовые упражнения и комплексные упражнения на все группы мышц.

Таблица 3 Контрольные упражнения оценки физической подготовленности военнослужащих вооруженных сил Европейских стран

№	Европейские страны	Контрольные упражнения
1	2	3
1	Вооруженные силы Италии	«марш - выживание»: 200 км за 5 дней
2	Вооруженные силы Англии	кросс 2 мили, бег на 1 милю с преодолением двух препятствий высотой 1,8 м и 2,7 м
3	Вооруженные силы Франции	30 приседаний; 15 сгибаний рук в упоре лежа; 40 раз поднимание туловища; 4 раза подтягивание; бег на 200м с грузом 35 кг, менее, чем за 34 с; лазание по 6-метровому канату 2 раза подряд; бег на 1500 м с грузом 10 кг за 9 минут; бег на 8 км с грузом 10 кг за 60 минут
4	Вооруженные силы Германии	бег на 100м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра (7 кг 257 г) и бег на 5000 м
5	Вооруженные силы США	проплыть в форме 50 м без учета времени, выполнить 52 раза сгибание и разгибание рук в упоре – лежа за 2 минуты, перейти в положение сидя из положения лежа 62 раза за 2 минуты, пробежать в спортивной форме 3,2 км за 16 минут, перерыв между упражнениями от 2 до 10 минут
6	Вооруженные силы России	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, бег на 100 м и 3000 м, челночный бег 10×10 м
7	Курсанты пожарно-спасательной академии, Россия	бег на 100 м и 3000 м, бег на 5000 м без учета времени, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 10×10м и комплексное силовое упражнение «КСУ»

Таким образом, содержание физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии соответствует современным требованиям к физической подготовленности специалистов данной отрасли.

Литература

1. Уколов, А.В. Методика физической подготовки в ВУЗах ГПС МЧС России / Под общей редакцией В.С. Артамонова / А.В. Уколов, Д.В. Жернаков, А.Н. Слепов, С.Н. Шишкин. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2013. – 124 с.

2. Макаров, А.В. Формирование базовых профессионально прикладных физических качеств у курсантов пожарно-спасательной академии / А.В. Макаров, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 77-79.
3. Макаров, А.В. Физическая подготовленность курсантов пожарно-спасательной академии: проблемы и перспективы/А.В. Макаров, В.В. Пономарев//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018.– № 3. – С. 68-69.
4. Макаров, А.В. Физическая подготовка курсантов пожарно-спасательной академии: теория и практика: монография / А.В. Макаров, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГУ, 2018. – 148 с.
5. Макаров, А.В. Научно-педагогические основы формирования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов пожарно-спасательной академии / А.В. Макаров, А.В. Уколов, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 77-78.