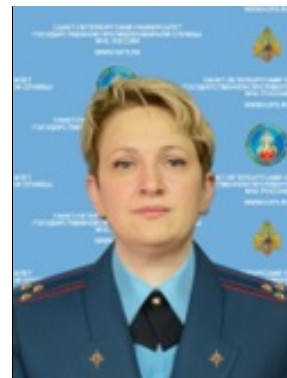


ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ



Наталья Сергеевна Глейberman¹, Сергей Самуилович Аганов²,
Александр Михайлович Фокин³, Елена Сергеевна Иванова⁴

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,^{1, 2, 4}
Санкт-Петербург, Россия

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена³

¹Кандидат юридических наук, доцент кафедры теории и истории государства и права,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0001-7852-6844>

²Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры,
профессор кафедры философии и социальных наук,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-7976-4980>

⁴Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры пожарной, аварийно-спасательной техники и автомобильного хозяйства,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-3202-2434>

Аннотация. Во все периоды существования человечества на Земле происходили различные природные катаклизмы: наводнения, землетрясения, завалы, сходы лавин и другие происшествия, влияющие на жизнедеятельность человека. Во время этих катастроф всегда находились смелые, сильные и находчивые люди, которые, порой рискуя собственной жизнью, шли на помощь другим, попавшим в опасную ситуацию людям. Со временем стали создаваться специальные спасательные команды: на шахтах, рудниках, в горной местности (в местах, где работающие люди подвергались опасности). Ещё в царской России людей этой профессии сравнивали с военными, стоявшими на охране границы, которые готовы на всё, чтобы выполнить свой профессиональный долг. После Революции 6 июля 1922 г. указом Совета народных комиссаров РСФСР и Центрального комитета РКП (б) было принято решение о создании горноспасательной службы, которая объединяла спасателей, работающих на шахтах, рудниках, в горных ущельях, и придании ей особого статуса.

Спасатели должны обладать хорошими антропометрическими данными, отменным здоровьем, которое проверяют специально созданные медицинские комиссии. Отличные физические показатели являются залогом качественного выполнения профессионального долга. В настоящее время российские спасатели признаны одними из лучших в мире – если где-то случаются чрезвычайные происшествия природного или техногенного характера, все приглашают российских спасателей для оказания помощи и ликвидации последствий.

Ключевые слова: природные катаклизмы, спасатели, шахты, рудники, горные ущелья, лавины, завалы, жизнедеятельность, МЧС России, профессионал, физическое здоровье, физические качества (сила, смелость, быстрота, выносливость).

Для цитирования: Физическая подготовка спасателей МЧС России / Н.С. Глейberman [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 20–23. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_20

Введение

В настоящее время, когда в мире происходит много природных катаклизмов (землетрясения, наводнения, обвалы и завалы в горных районах) профессия спаса-

теля (пожарный, горноспасатель, спасатель на воде) является одной из самых востребованных [5; 9].

Спасателем становится человек, желающий помочь людям, попавшим в беду, и по этой причине среди спасателей случайных людей нет. Человек, выбравший профессию спасателя, выполняющая свои профессиональные обязанности, получает удовлетворение от хорошо

выполненной работы и огромную благодарность от спасенных им людей.

Точкой отсчета появления спасательной службы в России считается 6 июля 1922 г., когда было опубликовано постановление ВЦИК (Всероссийский центральный исполнительный комитет) и СНК (Совет народных комиссаров) о создании горноспасательной службы [22].

Первые горноспасательные службы были военизированы и сформированы на территориях: Донбасса, Сибири, Урала и Кавказа, по причине того, что на этих территориях имелось большое количество рудников, шахт, а также велись горные работы. На начальном этапе своего формирования спасательные части относились к различным министерствам и ведомствам, в настоящее время, а именно с 26 ноября 1995 г., согласно Указу Президента России, эта служба передана в ведение Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [12].

Профессия спасателя востребована не только у нас в стране, но и во всем мире, так как, несмотря на достижения в научной деятельности, люди еще не могут прогнозировать, предохранять и устранять природные катаклизмы, происходящие сегодня на планете.

Так как спасатели действуют в зоне чрезвычайных ситуациях, то они должны обладать не только высокими профессиональными навыками, но и отличными физическими качествами (быстрота, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые, двигательные-координационные) [1; 2].

Основные положения

Физическая подготовка спасателя, неважно горноспасатель это, пожарный или спасатель на воде, играет огромную роль в его профессиональной деятельности, а формирование и совершенствование физических качеств существенно влияет на решение встающих перед ним задач и вопросов по спасению людей, попавших в опасную ситуацию.

Физическая подготовка является определяющим фактором, при оценке способностей спасателя решать поставленные перед ним задачи, она является составной частью в подготовке спасателя. Если спасатель имеет совершенную техническую подготовку для ликвидации аварийных ситуаций, но не имеет хорошей физической подготовки, то он не сможет полностью реализовать все свои технические навыки, которыми владеет, так как порой для принятия правильного решения, поставленных задач, спасатель должен мгновенно оценить создавшуюся ситуацию и принять правильное решение.

Характеризующим фактором физической подготовленности спасателя является умение в совершенстве владеть всеми двигательными способностями своего тела, рациональное использование их, для достижения положительного результата [13–17].

Физическая подготовленность и активность спасателя определяется развитием таких физических качеств как: сила, быстрота и выносливость.

Для развития силы применяются различного рода силовые упражнения:

- 1) подтягивание на перекладине, которое развивает мышцы спины;
- 2) отжимание на брусьях и пола, развиваются грудные мышцы и мышцы рук;
- 3) жим штанги (вес 50 % от веса тела), развиваются грудные мышцы;
- 4) приседание со штангой с различными весами (в зависимости от подготовленности), развиваются мышцы ног и спины;

5) становая тяга (поднимание штанги от пола – спина прямая), развиваются мышцы спины, бедер, предплечья;

6) толчок штанги от груди (вес зависит от подготовки), развиваются практически все мышцы занимающегося [6; 10; 11].

Для развития быстроты применяются следующие упражнения:

- 1) приседания и выпрыгивания со штангой (вес 25 % от собственного веса тела);
- 2) старты низкий и высокий на отрезки от 15 до 20 м (количество повторений до 10 раз);
- 3) бег с высоким подниманием бедра (отрезки до 30 м);
- 4) прыжки на одной ноге, двух, с ноги на ногу (отрезки 25–30 м);
- 5) бег по лестнице вверх и вниз, в быстром темпе (25–30 ступеней);
- 6) пробегание отрезков 30–40 м в быстром темпе.

Выносливость бывает общая (выполнение продолжительной работы с низкой интенсивностью), силовая (длительная работа в конкретной деятельности с высокой интенсивностью) [3; 21].

Для развития общей выносливости:

- 1) пробегание отрезков в умеренном темпе постепенно увеличивая их длину;
- 2) катание на велосипеде или лыжах в среднем темпе (по самочувствию);
- 3) прыжки вверх с подниманием рук и разводя прямые ноги в стороны;
- 4) прыжки из положения сидя;
- 5) комплексно-силовое упражнение (10 раз из положения лежа, доставание пальцами рук носков (колени не сгибать) 10 отжиманий, 10 – упор сидя – упор лежа, 10 раз выпрыгивание из упора сидя).

Для развития силовой выносливости [7; 8]:

- 1) планка-лежа на животе, упираясь локтями в пол, напрягаем мышцы плеч, поясницы и ног (30–40 сек. по 3–4 повторения);
- 2) выпады вперед, колено задней ноги касается пола;
- 3) приседания – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Спина прямая (20–30 сек. по 4–6 повторений) [20];
- 4) отжимание от пола – сгибание и разгибание рук в локтях, грудь касается пола (3–5 подходов по 20–25 раз).

Выносливость как общая, так и силовая будет развиваться только при регулярных занятиях [4; 18; 23].

Развитие всех перечисленных качеств, а именно: силы, быстроты и выносливости, не только поможет, но и будет способствовать спасателю выполнять свой профессиональный долг, по спасению людей, попавших в опасную ситуацию.

Выводы

Особенностью работы спасателя является выполнение своих профессиональных обязанностей в экстремальных ситуациях, по этой причине молодые люди, выбравшие профессию спасателя, должны обладать хорошим здоровьем и иметь высокую физическую подготовку, то есть обладать в полной мере такими физическими качествами как: сила, скорость, быстрота и выносливость [19].

Все эти физические качества плюс высокие моральные качества помогут спасателю создать условия для безопасности населения.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECE 2018». 2018. S. 11008.
2. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. T. 945. S. 212–217.
3. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. T. 83. № 9. S. 1679–1682.
4. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land filis // Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018. 2018. C. 14–16
5. Аганов С.С. [и др.]. Философия права. СПб., 2022.
6. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.
7. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): автореф. дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001.
8. Аганов С.С. Теоретические основы развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России: монография. СПб., 2016.
9. Аганов С.С. Физическая культура в подготовке и деятельности сотрудников ГПС МЧС России. СПб., 2020.
10. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.
11. Аганов С.С., Иванова Е.С., Сурмило С.В. Коррекция роста и осанки // Психолого-педагогические проблемы человека и общества. 2021. № 4 (53). С. 23–27.
12. Аганов С.С., Иванова Е.С., Иляхина О.Ю. Значение физической культуры личности // Актуальные вопросы совершенствования физической культуры и спорта: сб. статей межвуз. науч.-практ. конф. 2021. С. 10–15.
13. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.
14. Бабкин О.Э., Зыбина О.А., Танклевский Л.Т., Мнацаканов С.С. Диагностика качества нанесения и эффективности коксообразующих огнезащитных покрытий для металлоконструкций // Промышленные покрытия. 2014. № 7-8. С. 50.
15. Зюкин А.В. [и др.]. Основы философии физической культуры и спорта: монография. СПб., 2015.
16. Зюкин А.В., Напалков Ю.А. Показатели готовности курсантов вызов внутренних войск МВД России к боевой деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 40–44.
17. Олейников К.В. [и др.]. Основные компоненты огнезащитных вспучивающихся материалов и их роль в образовании защитных пенококсовых слоев // Химическая промышленность. 2008. Т. 85. № 1. С. 49–52.
18. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372–375.
19. Романенко Н.В. [и др.]. Методика преподавания философских дисциплин в педагогическом вузе. СПб., 2013.
20. Романенко Н.В., Стародубцев М.П., Зюкин А.В. Гуманитаризация современного высшего военно-физкультурного образования в России // Человек, спорт, здоровье: сб. VМеждунар. конгресса. 2011. С. 249–254.
21. Рябчук В.В., Керимов Ш.А., Зюкин А.В. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 167–173.
22. Учения в Арктической зоне России «Безопасная Арктика» / О.Э. Бабкин [и др.] // Лакокрасочные материалы и их применение. 2021. № 10. С. 44–47.
23. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / С.С. Аганов [и др.]. 2-е изд., сизм. идоп. СПб., 2015. 592 с.

References

1. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions. *MATEC Web of conferences*. “International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECE 2018”. 2018. S. 11008.
2. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings. *Materials science forum*. 2019. T. 945. S. 212–217.
3. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite. *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. T. 83. № 9. S. 1679–1682.
4. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land filis. *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. C. 14–16
5. Aganov S.S. [et al.]. *Filosofiya prava*. SPb., 2022.
6. Aganov S. S. [et al.]. *Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihsya v sisteme MCHS Rossii* : ucheb. SPb., 2019. T. 2.
7. Aganov S.S. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt)*: avtoref. dis. ... kand. yurid. nauk. SPb.: SPb un-t MVD, 2001.
8. Aganov S. S. *Teoreticheskie osnovy razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzah MCHS Rossii*: monografiya. SPb., 2016.
9. Aganov S.S. *Fizicheskaya kul'tura v podgotovke i deyatelnosti sotrudnikov GPS MCHS Rossii*. SPb., 2020.
10. Aganov S. S., Ivanova E. S., Zyukin A. V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoy kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii. *Psihologo-pedagogicheskie problem bezopasnosti cheloveka i obshchestva*. 2021. № 3 (52). S. 55–60.
11. Aganov S.S., Ivanova E.S., Surmilo S.V. Korrekciya rosta i osanki. *Psihologo-pedagogicheskie problem cheloveka i obshchestva*. 2021. № 4 (53). S. 23–27.

12. Aganov S. S., Ivanova E. S., Ilyahina O. Yu. Znachenie fizicheskoy kul'tury lichnosti. *Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta: sb. statej mezhvuz. nauch.-prakt. konf.* 2021. S. 10–15.
13. Aganov S.S., Surmilo S.V., Glejberman N.S., Zyukin A.V. Zdorovyj obraz zhizni. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot.* SPb., 2021. S. 98–100.
14. Babkin O. E., Zybina O. A., Tanklevskij L. T., Mnacakanov S. S. Diagnostika kachestva naneseniya i effektivnosti koksoobrazuyushchih ognenezashchitnyh pokrytij dlya metallokonstrukcij. *Promyshlennye pokrytiya.* 2014. № 7-8. S. 50.
15. Zyukin A.V. [et al.]. *Osnovy filosofii fizicheskoy kul'tury i sporta: monografiya.* SPb., 2015.
16. Zyukin A. V., Napalkov Yu. A. Pokazateli gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoy deyatel'nosti. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta.* 2014. № 5 (111). S. 40–44.
17. Olejnikov K. V. [et al.]. Osnovnye komponenty ognenezashchitnyh vspuchivayushchihsya materialov i ih rol' v obrazovanii zashchitnyh penokoksovyh sloev. *Himicheskaya promyshlennost'.* 2008. T. 85. № 1. S. 49–52.
18. Rodichkin P.V., Fokin A.M., Zyukin A.V., Stepanchenkova O.P. Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatel'nosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta.* 2020. № 3 (181). S. 372–375.
19. Romanenko N.V. [et al.]. Metodika prepodavaniya filosofskih disciplin v pedagogicheskom vuze. SPb., 2013.
20. Romanenko N. V., Starodubcev M. P., Zyukin A. V. Gumanitarizaciya sovremennogo vysshego voenno-fizkul'turnogo obrazovaniya v Rossii. *Chelovek, sport, zdorov'e: sb. V Mezhdunar. kongressa.* 2011. S. 249–254.
21. Ryabchuk V. V., Kerimov Sh. A., Zyukin A. V. Specializirovannyj kurs po osvoeniyu opyta MVSS v voenno-professional'nom obuchenii. *Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo institute upravleniya RANHiGS.* 2015. T. 6. № 5 (22). S. 167–173.
22. *Ucheniya v Arkticheskoy zone Rossii "Bezopasnaya Arktika"* / O. E. Babkin [et al.]. *Lakokrasochnye materialy i ih primenenie.* 2021. № 10. S. 44–47.
23. *Fizicheskaya podgotovka i prikladnoj sport v sisteme MCHS Rossii: ucheb.* / S.S. Aganov [et al.]. 2nd edition, with changes and additions. SPb., 2015. 592 s.

Поступила в редакцию 15.07.2022
Подписана в печать 29.09.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_20

PHYSICAL TRAINING OF RESCUERS OF EMERCOM OF RUSSIA

Natalia S. Gleiberman¹, Sergey S. Agranov²,
Alexander M. Fokin³, Elena S. Ivanova⁴

*Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia, ^{1, 2, 4}
Saint Petersburg, Russia*

*A.I. Herzen Russian State Pedagogical University ³
Saint Petersburg, Russia*

¹ *PhD of law, Associate Professor of the Department of Theory and History of State and Law,
tel.: -; e-mail: -,
<https://orcid.org/0000-0001-7852-6844>*

² *Grand PhD Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture,
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences,
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>*

³ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work,
tel.: -; e-mail: -,
<https://orcid.org/0000-0002-7976-4980>*

⁴ *PhD of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Fire, Rescue Equipment and Automotive Industry,
tel.: -; e-mail: -,
<https://orcid.org/0000-0003-3202-2434>*

Abstract. During all periods of human existence, various natural disasters have occurred on earth: floods, earthquakes, blockages, avalanches and other incidents that affect people's livelihoods. During these catastrophes, there were always brave, strong and resourceful people who, sometimes risking their own lives, went to the aid of people in a dangerous situation. Over time, special rescue teams were created from such people: in mines, mines, in mountainous areas (in places where working people were in danger). Even in Tsarist Russia, people of this profession were compared with the military guarding the border, who are ready for anything to fulfill their professional duty. After the revolution on July 6, 1922, by decree of the government and the central committee, it was decided to create a mountain rescue service, which united rescuers working: in mines, mines, in mountain gorges, and to give it a special status. Rescuers must have good anthropometric data, excellent health, which is checked by specially created medical commissions. Excellent physical performance is the key to high-quality performance of professional duty. Currently, Russian rescuers are recognized as one of the best in the world, if natural man-made incidents happen somewhere, everyone invites Russian rescuers to provide assistance and eliminate the consequences.

Keywords: natural disasters, rescuers, mines, mines, mountain gorges, avalanches, blockages, vital activity, EMERCOM of Russia, professional, physical health, physical qualities (strength, courage, speed, endurance)

Cite as: Gleiberman N. S., Aganov S. S., Fokin A. M., Ivanova E. S. (2022) Physical training of rescuers of EMERCOM of Russia. *Physical Culture and Health.* (3), 20–23. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_20.

Received 15.07.2022
Accepted 29.09.2022