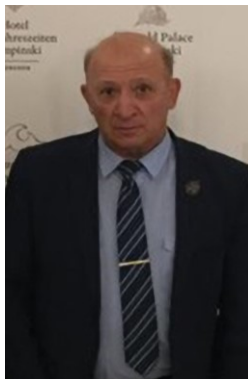


Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 11-15.
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 11-15.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_11

АКТУАЛЬНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ МЧС РОССИИ



Сергей Самуилович Аганов¹, Алёна Максимовна Алексеева²,
Людмила Николаевна Шелкова³, Светлана Анатольевна Белоруссова⁴

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России¹
Санкт-Петербург, Россия

Главное управление МЧС России по г. Москве²
Москва, Россия

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена^{3, 4}
Санкт-Петербург, Россия

¹ Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,
профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
ORCID 0000-0002-1284-3780

² Инженер отдела организации подготовки и применения сил Управления
по Северо-Западному административному округу
тел.: +7(495)496-24-80, e-mail: gu_moscov@mchs.gov.ru
ORCID 0009-0007-3619-5320

³ Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: shelkova.mila@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0647-7064

⁴ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: -, e-mail: -
ORCID 0000-0002-6405-5102

Аннотация. Физическая подготовка личного состава является обязательной частью профессиональной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, ловкость и выносливость) и служебно-прикладное упражнение (преодоление полосы препятствий) [1–3]. Руководители органов управления и учреждений несут персональную ответственность за регулярность и качество проводимых занятий по физической подготовке с личным составом. В обязанности всех сотрудников МЧС России включены регулярные занятия физкультурой. Они должны выделять на физподготовку не менее 5 часов в неделю, а курсанты должны заниматься, как минимум, 4 часа в неделю.

Данная статья посвящена теме введения функциональных тренировок в повседневные занятия физической подготовкой личного состава пожарной охраны для эффективности выполнения поставленных служебно-боевых задач.

Ключевые слова: пожарная охрана, функциональный тренинг, физическая подготовка, прикладная физическая подготовка, сила, выносливость, личный состав, чрезвычайная ситуация, пожарная охрана, нормативы

Для цитирования: Актуальность функциональной подготовки как основа физической подготовки сотрудников пожарной охраны МЧС России / С. С. Аганов, А. М. Алексеева, Л. Н. Шелкова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 11-15. DOI: 1047438-1999-3455_2023_2_11.

Введение

Физическая подготовка личного состава пожарной охраны является неотъемлемой составляющей повседневной деятельности при ликвидации чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий. Чем выше и лучше будет уровень физической подготовленности сотрудников, тем эффективнее они смогут выполнять служебные обязанности, избегать травм, а также сохранять свое здоровье от последствий влияния сложных условий работы [4–6].

Актуальность исследования

В МЧС России на сегодняшний день действует приказ от 30 марта 2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы», который регламентирует организацию физической подготовки и тренировочный процесс подразделений пожарной охраны. В связи с ежегодным ростом количества чрезвычайных ситуаций, и увеличением многозадачности личного состава пожарной охраны при ликвидации ЧС, возникла необходимость пересмотра подхода к тренировочному процессу и критериям оценки сотрудников, принимающих непосредственное участие в тушении пожаров.

Результаты исследования

В связи с изменениями конструкций и строения зданий, с изменением материалов отделки и застройки, которые на сегодняшний день преимущественно используются в строительстве, а также в связи с усложненными планами эвакуации в зданиях возникла необходимость анализа чрезвычайных ситуаций, которые возникают на постоянной основе на данных объектах. Личный состав пожарной охраны ежедневно рискует своей жизнью, ликвидируя открытое горение в квартирах, офисах, приходит на помощь в ликвидации дорожно-транспортных происшествий, выносит из гаражей и зданий тяжелые газовые баллоны, чтобы предотвратить еще большую катастрофу [7–10]. Для этого личному составу пожарной охраны необходимо обладать высоким уровнем физической подготовленности, а именно акцентировать внимание на свою функциональную подготовку, зачастую нужно одновременно выполнять задачи по переноске тяжестей, бегу на высокий этаж многоэтажного здания, при этом быть одетым в полный комплект боевой одежды пожарного, который весит более 17 кг. Не каждый действующий спортсмен справится с такой нагрузкой. Личный состав пожарной охраны должен быть готов ко всему, и быть всесторонне физически развит, для этого необходимо постоянно тренироваться и повышать уровень физической подготовленности на

ежедневной основе. Ярким примером актуальности и необходимости наличия функциональной подготовки является пожар на высоком этаже многоэтажного здания в 2013 г. в городе Грозный. Основываясь на нормативных документах, правилах техники безопасности и охраны труда, при ликвидации горения в таких зданиях категорически запрещено пользоваться лифтом. Пожарные автолестницы не имеют технической возможности выдвинуться на такое высокое расстояние [11–13]. Отсюда следует, что для проведения разведки, поиска пострадавших, поиска очага возгорания пожарным нужно было за максимально короткое время подняться на высокий этаж здания, при этом необходимо было поднять пожарно-техническое вооружение, гидравлическое оборудование, протянуть магистральную рукавную линию. В совокупности вес пожарно-технического вооружения, который несет на себе каждый боец пожарной охраны, составлял более 12 кг. Человек, у которого слабо развиты основные физические качества, такие как: быстрота, сила, ловкость, выносливость маловероятно смог бы выдержать эту нагрузку в условиях максимальных температур [14–16]. Если рассматривать физические качества по отдельности, которые проверяются у сотрудников ежемесячно, ежеквартально, в рамках профессиональной подготовки и при инспектировании территориальных органов, можно утверждать, что результаты, показанные при контрольном приеме нормативов несопоставимы с реальной нагрузкой огненного поля, которое предъявляет жесткие требования к организму пожарных. Исходя из анализа множества пожаров на высоких этажах многоэтажных зданий, явно видим необходимость в функциональной выносливости организма пожарных, им нужно одновременно переносить тяжелое снаряжение, бежать, останавливаясь для поиска пострадавших, ползти, все это происходит на высоком пульсе и под воздействием высоких температур [17–21].

Выводы

Исходя из анализа всего вышесказанного, можно утверждать, что существует необходимость пересмотра отношения к тренировочному процессу личного состава пожарной охраны на основе функциональных тренировок, круговых комплексов, комплексов подготовки советских солдат и офицеров на основе Русской армейской подготовки [22].

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Аганов С.С. [и др.]. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. / под. общ. ред. С.С. Аганова. СПб., 2021. С. 298–302.
2. Аганов С.С. [и др.]. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. СПб., 2022.
3. Аганов С.С., Елфимов Н.В. К вопросу о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 13–15.
4. Аганов С.С., Зюкин А.А. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 2 (51). С. 31–34.

5. Аганов С.С., Зюкин А.А., Мальцев Д.В. Стайерские дистанции и подготовка к ним // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сборник науч.-метод. работ. СПб., 2022. С. 7–10.
6. Аганов С.С., Зюкин А.В. Влияние алкоголя на спортивные результаты и восстановление спортсменов // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 50–54.
7. Аганов С.С., Мотовичев К.В., Зюкин А.В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 46–50.
8. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.
9. Батурич А.Е., Яковлев Ю.В., Зюкин А.А., Васильева А.В. Причины профессиональной деформации личности сотрудников следственного комитета и психологические особенности ее предупреждения // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2020. С. 122–126.
10. Глейberman Н.С., Аганов С.С., Фокин А.М., Иванова Е.С. Физическая подготовка спасателей МЧС России // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 20–23.
11. Зюкин А.В. [и др.]. Физическая культура и спорт. СПб., 2019.
12. Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб., 2010. С. 83–87.
13. Зюкин А.В., Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98–105.
14. 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.
15. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48–50.
16. Мальцев Д.В. Состязательная игра как средство формирования начальных навыков плавания детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы подготовки пловцов дальнего и ближнего резерва и спортсменов высокой квалификации: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. 2021. С. 70–75.
17. Мальцев Д.В., Сабурова Е.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 228–231.
18. Понимасов О.Е., Романенко Н.В., Барченко С.А., Зюкин А.А. Сенсомоторная интеграция в совершенствовании сложных игровых координаций хоккеистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 97–99.
19. Постольник Ю.А., Мальцев Д.В., Куманцова Е.С., Белоножкина Н.А. Эффективность использования средств гидроаэробики на начальном этапе обучения плаванию // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. № 3. С. 57–61.
20. Романенко Н.В. [и др.]. Методика преподавания философских дисциплин в педагогическом вузе. СПб., 2013.
21. Суслина И.А., Зюкин А.А. Философия евгеники в спорте // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Аганова. СПб., 2021. С. 107–110.
22. Суслина И.А., Зюкин А.А. Философия физкультуры и спорта // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Аганова. СПб., 2021. С. 293–297.

References

1. Aganov S.S. [i dr.]. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoj deyatel'nosti v processe obucheniya kursantov v vuze GPS MCHS Rossii. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. / pod. obshch. red. S.S. Aganova. St. Petersburg, 2021. P. 298–302.
2. Aganov S.S. [i dr.]. Rol' i znachenie fizicheskoy podgotovki pri obuchenii studentov. St. Petersburg, 2022.
3. Aganov S.S., Elfimov N.V. K voprosu o faktorah, opredelyayushchih neobходimost' ispol'zovaniya differencirovannogo podhoda k otboru sredstv obucheniya v vuzah MCHS Rossii. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi: sbornik nauchnyh trudov XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2016. P. 13–15.
4. Aganov S.S., Zyukin A.A. Fizicheskaya kul'tura v starosti i ee pol'za. Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 2 (51). P. 31–34.
5. Aganov S.S., Zyukin A.A., Mal'cev D.V. Stajerskie distancii i podgotovka k nim. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: muzhvuz. sbornik nauch.-metod. rabot. St. Petersburg, 2022. P. 7–10.
6. Aganov S.S., Zyukin A.V. Vliyanie alkogolya na sportivnye rezul'taty i vosstanovlenie sportsmenov. Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 1 (50). P. 50–54.
7. Aganov S.S., Motovichev K.V., Zyukin A.V. Vrachebno-pedagogicheskij kontrol' kak chast' fizicheskoy podgotovki pozharnyh-spasatelej. Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 1 (50). P. 46–50.
8. 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. St. Petersburg, 2021. P. 98–100.

9. Baturin A.E., Yakovlev Yu.V., Zyukin A.A., Vasil'eva A.V. Prichiny professional'noj deformacii lichnosti sotrudnikov sledstvennogo komiteta i psihologicheskie osobennosti ee preduprezhdeniya. Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovacii i perspektivy razvitiya: sb. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf. St. Petersburg, 2020. P. 122–126.
10. Glejberman N.S., Aganov S.S., Fokin A.M., Ivanova E.S. Fizicheskaya podgotovka spasatelej MCHS Rossii. *Physical Culture and Health*. 2022. № 3 (83). P. 20–23.
11. Zyukin A.V. [i dr.]. *Fizicheskaya kul'tura i sport*. St. Petersburg, 2019.
12. Zyukin A.V., Malofeev V.G. Fizicheskaya gotovnost' voennosluzhashchih vnutrennih vojsk MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nyh situacijah. *Fizicheskaya podgotovka – osnova boesposobnosti vnutrennih vojsk MVD Rossii* : sb. mezhvuz. mezhhregion. nauch.-prakt. konf. St. Petersburg, 2010. P. 83–87.
13. Zyukin A.V., Nabojchenko E.S., Noskova M.V. Psihologo-pedagogicheskie tekhnologii formirovaniya vysokoj psihicheskoj ustojchivosti u dejstvuyushchih sportsmenov. *Ural'skij medicinskij zhurnal*. 2019. № 1 (169). P. 98–105.
14. Zyukin A.V., Napalkov Yu.A. Pokazateli gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoj deyatel'nosti. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2014. № 5 (111). P. 40–44.
15. Zyukin A.V., Cibaev A.L. Issledovanie urovnya fizicheskoj podgotovlennosti sotrudnikov otrjada specializirovannogo naznacheniya MVD Rossii i vliyaniya specializirovannogo snaryazheniya na effektivnost' ih professional'noj deyatel'nosti. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2007. № 1 (23). P. 48–50.
16. Mal'cev D.V. Sostyazatel'naya igra kak sredstvo formirovaniya nachal'nyh navykov plavaniya detej mladshogo shkol'nogo vozrasta. Aktual'nye problemy podgotovki plovcov dal'nego i blizhnego rezerva i sportsmenov vysokoj kvalifikacii : sb. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf. 2021. P. 70–75.
17. Mal'cev D.V., Saburova E.V. Sovershenstvovanie plavatel'nyh navykov detej pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021. № 10 (200). P. 228–231.
18. Ponimasov O.E., Romanenko N.V., Barchenko S.A., Zyukin A.A. Sensomotornaya integraciya v sovershenstvovanii slozhnyh igrovyyh koordinacij hokkeistov. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. 2022. № 2. P. 97–99.
19. Postol'nik Yu.A., Mal'cev D.V., Kumancova E.S., Belonozhkina N.A. Effektivnost' ispol'zovaniya sredstv gidroaerobiki na nachal'nom etape obucheniya plavaniyu. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta*. 2021. V ol. 16. № 3. P. 57–61.
20. Romanenko N.V. [i dr.]. *Metodika prepodavaniya filosofskih disciplin v pedagogicheskom vuze*. St. Petersburg, 2013.
21. Suslina I.A., Zyukin A.A. *Filosofiya evgeniki v sporte. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta: materialy Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. / pod obshch. red. S.S. Aganova*. St. Petersburg, 2021. P. 107–110.
22. Suslina I.A., Zyukin A.A. *Filosofiya fizkul'tury i sporta. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta: materialy Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. / pod obshch. red. S.S. Aganova*. St. Petersburg, 2021. P. 293–297.

Поступила в редакцию 05.05.2023

Подписана в печать 29.06.2023

**RELEVANCE OF FUNCTIONAL TRAINING AS A BASIS FOR PHYSICAL TRAINING
OF FIRE BRANCH EMPLOYEES OF EMERCOM OF RUSSIA**

Sergey S. Aganov ¹, Alyona M. Alekseeva ²,
Lyudmila N. Shelkova ³, Svetlana A. Belorussova ⁴

St. Petersburg University of the State Fire Service of the Russian Ministry of Emergency Situations ¹
Saint-Petersburg, Russia

Main Directorate of EMERCOM of Russia in Moscow ²
Moscow, Russia

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University ^{3, 4}
Saint-Petersburg, Russia

¹ *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
ORCID 0000-0002-1284-3780*

² *Engineer of the Department for organization of training and use of forces of the North-Western Administrative District Directorate
ph.: +7(495)496-24-80, e-mail: gu_moscov@mchs.gov.ru
ORCID 0009-0007-3619-5320*

³ *PhD of Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education and Sport and Mass Work
ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: shelkova.mila@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0647-7064*

⁴ *PhD of Pedagogy, Assistant Professor of the Department of Physical training and sports mass work
ph.: -, e-mail: -
ORCID 0000-0002-6405-5102*

Abstract. Physical training of personnel is an obligatory part of professional training and is aimed at acquiring skills, physical and mental qualities that contribute to the successful performance of their duties by personnel, maintaining high performance and includes general physical exercises (for speed, strength, agility and endurance) and a service-applied exercise (overcoming an obstacle course). Heads of governing bodies and institutions are personally responsible for the regularity and quality of physical training classes with personnel. The duties of all employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia include regular physical education classes. They must allocate at least 5 hours a week for physical training, and cadets at least 4 hours.

This article is devoted to the topic of introducing functional training into everyday physical training of fire brigade personnel in order to effectively fulfill the assigned service and combat tasks.

Keywords: fire brigade, functional training, physical training, applied physical training, strength, endurance, personnel, emergency, fire brigade, standards.

Cite as: Aganov, S. S., Alekseeva, A. M., Shelkova, L. N., Belorussova, S. A. (2023) Relevance of functional training as a basis for physical training of fire branch employees of EMERCOM of Russia. *Physical Culture and Health*. (2), 11-15. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_2_11.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023