

УДК 371.3:796

DOI 10.52928/2070-1640-2023-40-2-38-41

САМОКОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ**Н.И. КРАВЧЕНЯ***(Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»
Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь, пос. Светлая Роща)*

Регулярно занимаясь физическими упражнениями, можно повысить свою физическую работоспособность и, таким образом, увеличить функциональный резерв организма. В этом случае человек справляется с работой с меньшим напряжением и легче противостоит физическим и психическим перегрузкам. Для спасателя-пожарного жизненно важно не только иметь оптимальное здоровье, но и обладать навыками самоконтроля за его состоянием и изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Самоконтроль дисциплинирует будущих спасателей-пожарных, прививает способность к самоанализу. В совокупности с тестами, функциональными пробами он позволяет качественно оценить физическое состояние слушателей, правильно подобрать или отрегулировать нагрузку, чтобы избежать травм и перенапряжений, которые могут возникнуть во время проведения спасательных операций на месте чрезвычайных ситуаций.

Ключевые слова: самоконтроль, дневник, тесты, спасатель, физические упражнения, тренировки, человек, исследование, функциональные пробы.

Введение. Физические упражнения появились с возникновением человеческого общества. Решающую роль в этом сыграли условия жизни людей. Занятия физическими упражнениями имеют большое значение для борьбы с болезнями, а на продление жизни в своих произведениях и высказываниях указывали многие поколения врачей, философов и мыслителей. Так, Аристотель говорил, что «жизнь требует движения. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие» [1].

Одной из главных составляющих профессионализма спасателей-пожарных является оптимальное здоровье. Выполнение боевых задач по тушению пожаров, работа в среде, непригодной для дыхания, оказание первой помощи пострадавшим диктуют высокие требования к физической подготовленности спасателей-пожарных и являются актуальной темой для исследования.

Спасатель-пожарник, испытывающий нагрузку во время систематических занятий физическими упражнениями и спортом, практических занятий на специально оборудованных площадках, при выполнении боевых задач в ходе ликвидации чрезвычайных ситуаций, должен регулярно наблюдать за состоянием своего физического и психического здоровья. Это помогает точно контролировать степень нагрузки, анализировать итоги самостоятельной тренировки и при необходимости актуализировать режим занятий до совершенства.

Самоконтроль – это умение наблюдать за состоянием своего здоровья, постоянно улучшать физическое развитие и следить за физической формой, а также вести контроль за изменениями в организме в процессе занятий физкультурой и спортом [5, с. 11].

Следует отметить, что самооценка состояния своего здоровья имеет большое значение для слушателей, занимающихся по программе, согласованной с преподавателем, или самостоятельно, где обязательно должна прослеживаться динамика как положительных, так и отрицательных изменений в организме человека при выполнении физических нагрузок.

Таким образом, овладение навыками самоконтроля – одна из важнейших задач, которая должна быть освоена слушателями в результате занятий по физической подготовке.

Цель работы: организация постоянного самоконтроля спасателей-пожарных за уровнем физической активности, психологическим состоянием на практических занятиях, боевом дежурстве и в свободное от несения службы время.

Для успешного достижения предложенной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

- систематизация знаний о физическом развитии;
- освоение методов оценки психофизической подготовки;
- освоение простейших методов самоконтроля на практике;
- оценка физической подготовленности и тренированности спасателей.

Основная часть. После анализа большого количества научно-методических источников был разработан план самоконтроля из двух составляющих. Первая содержала план и методику проведения практических занятий на специально оборудованных площадках. При этом учитывались специально подобранные упражнения, их последовательность, количество и интенсивность, нагрузка, время восстановления всех жизненно важных показателей до начала, во время и после эксперимента.

Во вторую составляющую был помещен контроль и анализ показателей, а именно, разбор предыдущих занятий, а также данные состояния здоровья испытуемого, предъявляемые жалобы на момент исследования, совокупное влияние этих факторов на работоспособность.

Для сохранения информации всех данных был разработан дневник самоконтроля. Для его ведения предлагалась форма, где слушатели имели возможность в online-режиме, по видеосвязи без непосредственного присутствия преподавателя, но по его четким указаниям и под руководством самостоятельно следить за состоянием своего здоровья (таблица).

Главное условие при проведении эксперимента – тестирование в одно и то же время, за 1 ч до еды. Для получения наиболее точного результата эксперимента количество показателей должно быть не менее пяти и не более пятнадцати.

Таблица. – Форма и пример ведения дневника самоконтроля

Показатели	Ф.И.О. слушателя, № взвода		
	Вторник, дата	Четверг, дата	Причина
1. САМОЧУВСТВИЕ:			
хорошее	+		
удовлетворительное			
плохое		+	после наряда
2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ:			
здоров	+		
удовлетворительное			
болен		+	ОРВИ
3. ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ ЖАЛОБЫ			
если есть жалобы, то какие		+	головная боль
отсутствуют	+		
4. СОН			
хороший		+	
недосыпание	+		дежурство
беспокойный			
5. НАСТРОЕНИЕ			
веселое, жизнерадостное	+		
хорошее			
грустное, плохое			экзамен
6. АППЕТИТ			
переедание	+		жирная пища
норма			
понижен	+		после простуды
7. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ			
удовлетворительная		+	
неудовлетворительная	+		усталость
8. МАССА ТЕЛА (кг)			
до тренировки	75,5		после тренировки
после тренировки	74,8		
9. ЧСС В МИНУТУ:			
до тренировки	72	72	
после тренировки	72	78	большая нагрузка
10. АД (АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ)			
до тренировки	120/80	100/70	недосыпание
после тренировки	120/80	0/70	(наряд)
11. ЧД (РАЗ В МИНУТУ)			
до тренировки	16	16	
после тренировки	18	22	большая нагрузка

Данное исследование было проведено со слушателями филиала ИППК УГЗ Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. В исследовании принимали участие 52 человека. Слушатели могли регулярно корректировать свой объем тренировочной работы, анализировать, какое количество времени им необходимо на восстановление организма, выбирать средства и методы для повышения физической и умственной работоспособности и тем самым вносить необходимые изменения, определенную корректировку в свой образ жизни для достижения наилучших результатов.

При проведении занятий слушателям предложено кратко фиксировать свои показатели. Сравнение одних показателей самоконтроля с другими в дальнейшем позволило объяснить отклонения в состоянии организма.

В дневнике был отмечен характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, несбалансированное питание и нарушение его режима. Например, негативное влияние на организм человека и результаты исследования оказывают такие вредные привычки, как курение, алкоголь и др. Злоупотребление жирной,

несбалансированной пищей, которая отрицательно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы, ведет к резкому учащению пульса, что приводит к снижению спортивных результатов при сдаче нормативов по физической подготовке в подразделениях.

Чтобы достичь больших результатов в физическом и морально-психологическом плане, были применены средства и методы специально-тренировочных занятий.

Результативность показателей зависела от вида, системы и продолжительности тренировок. Например, для слушателей, занимающихся по программе обучающего курса «АСР в непригодной для дыхания среде», важно ориентироваться на частоту дыхательных движений, частоту и ритм сердечных сокращений (ЧСС), показатели артериального давления (АД) до и после нагрузки, цвет кожных покровов и степень выносливости.

После анализа результатов занятий можно с уверенностью сказать, что резервы каждого человека для роста и развития физической подготовленности индивидуальны, каждый физически развит по-своему, имеет свое логическое мышление, свое видение сложившейся ситуации, необходимое как для повышения спортивного мастерства, так и для профессиональной деятельности спасателей.

При обработке данных дневника самоконтроля видно, что самочувствие, настроение, работоспособность и желание тренироваться у 90,3% слушателей хорошее; 3,8% предъявляли жалобы на головную боль, что было связано с простудными заболеваниями; 57,6% имели недостаточный сон, что свидетельствует о специфике работы (суточное дежурство). Артериальное давление и ЧСС у 7,6% слушателей после дежурства были немного повышены, но эти показатели соответствовали пределам нормы. Следовательно, после суточного дежурства требуется отдых.

Согласно антропометрическим измерениям, у испытуемых среднегармоничное физическое развитие, соответствующее полу и возрасту. Были выявлены незначительные отклонения, которые корректировались физическими упражнениями. Определена явная динамика физического развития под влиянием физических упражнений на организм слушателей.

На протяжении исследования мы убедились, что самоконтроль дисциплинирует слушателей, прививает им навыки самоанализа. Самоконтроль – важнейшая составляющая форма контроля, который необходим каждому занимающемуся. Данные самоконтроля постоянно должны анализироваться преподавателем, а также контролироваться самим занимающимся, что позволяет подобрать и отрегулировать средства и методы для проведения учебно-тренировочных и оздоровительных занятий и в полной мере иметь полный контроль над этим процессом.

Обсуждение. Из дневника слушателя: «... *дневник помогает обучаемому контролировать себя, прежде всего. Следить за весом, за самочувствием, то есть здоровьем. Каждый вечер, как приходишь после практических занятий в общежитие, пишешь дневник. Вот начинается полный анализ всех действий на практических занятиях, и это очень помогает, так называемая работа над ошибками. Выявляешь для себя плюсы и минусы, над чем нужно работать и чего не хватает. И это самая положительная сторона дневника – ты сам делаешь работу над ошибками, а преподаватель тебя проверяет и дополняет. Советую всем начинать вести дневник, кто хочет добиться положительных результатов ...*».

Заключение. Для спасателя-пожарного жизненно важно не только иметь оптимальное здоровье, но и обладать навыками самоконтроля за его состоянием и изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Самоконтроль дисциплинирует будущих спасателей-пожарных, прививает способность к самоанализу. В совокупности с тестами, функциональными пробами он позволяет качественно оценить физическое состояние слушателей, правильно подобрать или отрегулировать нагрузку, чтобы избежать травм и перенапряжений, которые могут возникнуть во время проведения спасательных операций на месте чрезвычайной ситуации.

Нужно помнить, что самоконтроль обязательно должен осуществляться на протяжении длительного времени (не менее трех месяцев), что даст возможность получить и проанализировать динамику функционального состояния организма.

Постоянное ведение записей в дневнике самоконтроля помогает определить уровень физической подготовленности слушателей – будущих спасателей-пожарников. Данные дневника позволяют равномерно распределить величину и интенсивность физической нагрузки, выявить признаки переутомления в отдельном занятии и своевременно их предотвратить, а также организовать качественный отдых для восполнения энергетических затрат организма.

Данный метод воспитывает не только физически, но и приучает более глубоко и осознанно осваивать предложенный материал, качественно выполнять поставленные боевые задачи, т.е. подготовить физически развитого, целеустремленного, способного в экстремальных ситуациях принимать правильные и грамотные решения при ликвидации чрезвычайных ситуаций и других техногенных катастроф.

Введение дневника самоконтроля помогает спасателям-пожарным контролировать себя, раскрыть свои внутренние резервы в экстремальных ситуациях. Кроме того, отслеживать степень усталости, переутомления, определять, сколько требуется времени для отдыха и восстановления умственных и физических сил. Все это дает возможность более рационально использовать свой физический потенциал в непредвиденной обстановке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермаков В.А. Психология в индустрии спорта. – М.: ЕАОИ, 2011. – 616 с.
2. Большев А.С., Сидоров Д.Г., Овчинников С.А. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.
3. Буйкова О.М., Булнаева Г.И. Функциональные пробы в лечебной массовой физической культуре: учеб. пособие. – Иркутск: ИММУ, 2017. – 23 с.
4. Оценка и коррекция функционального состояния лиц, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций / С.С. Алексанин, М.В. Санников, В.Ю. Рыбников и др. – СПб.: Научное издание «Наукоёмкие технологии», 2020. – 128 с.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

Поступила 30.05.2023

SELF-CONTROL IN THE TRAINING OF RESCUE FIREFIGHTERS

N. KRAVCHENYA

(Branch “Institute of Retraining and Advanced Training”

*University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Belarus,
Svetlaya Roshcha)*

Since ancient times, regular exercise has had a wide range of benefits for human body. Mastering the skills of self-control has a very strong and diverse impact on the human body. Self-control tests can be used to assess various aspects of a student's behavior and health, such as their ability to manage their emotions, impulses, and stress levels. These tests can also help identify any underlying mental health issues that may be affecting a students' self-control.

Self-control disciplines students, instills the skills of introspection, making the work of doctors, coaches and teachers more efficient and also has a positive effect on the growth of student's sports results.

Keywords: *self-control; diary; tests; rescuer; physical exercise; training.*