

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ФПС ГПС МЧС РОССИИ**

**Сергунина Наталья Алексеевна**

магистрант, Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, РФ, г. Железногорск

## **EFFICIENCY OF APPLICATION OF FUNCTIONAL FIRE AND RESCUE ALL-AROUND IN THE PROCESS OF VOCATIONAL TRAINING OF PERSONNEL OF THE FPS GPS EMERCOM OF RUSSIA**

***Natalya Sergunina***

*Master's student, Siberian Fire and Rescue Academy of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Russia, Zheleznogorsk*

**Аннотация.** Физическая подготовка личного состава ФПС ГПС МЧС России является неотъемлемой частью профессиональной подготовки пожарных. Современное общество диктует новые требования к подготовке пожарных, внедрению новых технологий, мотивации личного состава к повышению своего уровня физической подготовленности.

Внедрение функционального пожарно-спасательного многоборья в подготовку пожарных это новый вид подготовки, направленный на развитие всех физических качеств пожарного. Разнообразие упражнений позволяет видоизменять комплексы, делая занятия по физической подготовке интереснее, а соревновательный дух мотивирует на выполнение упражнений.

**Abstract.** Physical training of the personnel of the FPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia is an integral part of the professional training of firefighters. Modern society dictates new requirements for the training of firefighters, the introduction of new technologies, the motivation of personnel to increase their level of physical fitness. The introduction of a functional fire and rescue all-around in the training of firefighters is a new type of training aimed at developing all the physical qualities of a firefighter. The variety of exercises allows you to modify complexes, making physical training classes more interesting, and the competitive spirit motivates you to perform exercises.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, функциональное пожарно-спасательное многоборье, пожарные.

**Keywords:** physical training, functional fire and rescue all-around, firefighters.

Физическая подготовка личного состава федеральной противопожарной службы

Государственной противопожарной службы (далее – ФПС ГПС) МЧС России является важной составляющей профессиональной подготовки. Высокий уровень развития физических качеств и навыков помогает длительное время сохранять профессиональную работоспособность и противостоять психическому напряжению при непредсказуемости ситуаций, связанных со служебной деятельностью пожарных.

В целях всестороннего развития физических качеств пожарных экспериментально были проведены исследования по внедрению функционального пожарно-спасательного многоборья, как нового вида физических упражнений в повышении уровня физической подготовленности личного состава ФПС ГПС МЧС России.

Функциональное пожарно-спасательное многоборье – это новый вид подготовки, основанный на круговых тренировках высокой интенсивности, включающий в себя: фитнес, гимнастику, плиометрику, легкую и тяжёлую атлетику, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, упражнения из стронгмена, пожарно-строевой подготовки и других видов спорта, с использованием пожарного оборудования.

Использование функционального пожарно-спасательного многоборья позволяет рационально развивать все физические качества пожарного, вырабатывать способности переносить общие и экстремальные нагрузки при выполнении своих служебных обязанностей, подготавливать организм пожарного к работе в экстремальных условиях.

Функциональное пожарно-спасательное многоборье – это универсальные занятия по физической подготовке, развивающие все группы мышц и направленные на быстроту реакции, развитие силовой выносливости и скорости. Высокие физические нагрузки и интенсивность упражнений способствуют повышению профессионального уровня пожарных.

Доступность комплексов упражнений позволяет проводить занятия в каждой пожарно-спасательной части.

Использование функционального пожарно-спасательного многоборья позволяет развивать: выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма, скорость адаптации к нагрузкам и другие физические качества.

Исследования проводились в процессе несения службы пожарных в течение 3 месяцев (июль – сентябрь).

Стандартные упражнения по физической подготовке, предусмотренные Наставлением по физической подготовке личного состава ФПС ГПС [1] были заменены на специальные упражнения с использованием оборудования пожарных (пожарные рукава, газовые баллоны, огнетушители и др.), которые выполнялись в боевой одежде пожарного со средствами индивидуальной защиты органов дыхания (дополнительный вес экипировки составлял около 20 кг.).

В качестве экспериментальной группы в исследовании приняли участие 2 отделения 3 караула (9 человек), в качестве контрольной группы выступили пожарные 4 караула (9 человек). Для экспериментальной группы занятия проходили в регламенте служебного времени, предусмотренного распорядком дня в часы физической подготовке, 1 занятие в 4 дня, 7-8 занятий в месяц по 1 часу, всего 23 занятия.

Контрольная группа занималась по такому же расписанию, но по общим разделам физической подготовки, предусмотренных программой подготовки.

Перечень упражнений для экспериментальной группы был подобран с учетом имеющегося оборудования в пожарной части: махи гири весом 24 кг., переноска манекена весом 70 кг., отжимания от гирь, трастеры с гирей 32 кг., переноска огнетушителей, скрутка 2-х рукавов д 77 см., челночный бег 4x10 м., жим штанги от груди стоя весом 30 кг., кантование покрышки весом 100 кг., перемещение покрышки весом 50 кг, ударами молотка на расстояние 10 м., рывки гири весом 24 кг., перемещение автомобиля УАЗ Патриот на расстояние 30 м., а

нагрузка была подобрана индивидуально для каждого занимающегося с учетом его уровня подготовки.

Упражнения выполнялись круговым методом, по 6-7 станций, с ограниченным временем на 1 круг.

В течение занятия выполнялось по 2-3 круга, отдых между кругами составлял 5-7 минут.

По итогам эксперимента, были приняты контрольные нормативы в подъеме по штурмовой лестнице на 4-ый этаж, преодолении 100-метровой полосы с препятствиями, подтягиванию и челночному бегу.

Данные полученные по итогу эксперимента показали, что результаты нормативов экспериментальной группы улучшились на 20 %, результаты контрольной группы остались на прежнем уровне, либо имели несущественные изменения.

Можно смело сказать, что внедрение функционального пожарно-спасательного многоборья в занятия по физической подготовке пожарных это новый путь генерирования физической подготовленности личного состава ФПС ГПС МЧС России, имеющий комплексную направленность на развитие необходимых физических качеств пожарных, доступный для использования в любой пожарно-спасательной части и для любого уровня подготовки занимающихся.

#### **Список литературы:**

1. Приказ МЧС России от 30.11.2013 № 153 «Об утверждении наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы».