

Результаты и их обсуждение. Результаты сравнительного анализа среднестатистических данных корректурного теста в начале и в конце занятия джампинг-фитнесом выявили положительные сдвиги во всех исследуемых количественных и качественных показателях умственной работоспособности. В частности количество просмотренных знаков таблицы Анфимова и объем зрительной информации повысились на 7,6% ($p < 0,05$), а скорость переработки информации увеличилась на 16,39% ($p < 0,05$). Количество вычеркнутых в течение 4 минут букв и коэффициент точности выполнения задания у участниц занимавшихся фитнес- джампингом в повторном тесте (после занятия) достоверно возросли ($p < 0,05$), соответственно на 11,7% и 13,29%. В конце занятия у женщин так же регистрировались более высокие значения коэффициента умственной продуктивности (среднестатистический прирост составил 21,69% ($p < 0,05$)). Из всех исследованных показателей, наибольший сдвиг (на 59,72% ($p < 0,05$)) отмечен в повышении устойчивости внимания женщин при выполнении корректурного теста.

В соответствии с оценкой результатов корректурного теста по критериям умственного труда, после занятия джампингом по показателю «количество труда – просмотрено знаков» увеличилось количество женщин с оценкой «отлично» с 43,75% до 56,25%. Оценки показателя «количество труда – допущено ошибок» перед началом занятия у его участниц распределились следующим образом: «удовлетворительно» у 12,5%, «неудовлетворительно» у 81,25% и «отлично» у 6,25% женщин. После занятия этот показатель с оценкой «отлично» регистрировался уже у 12,5% женщин; оценку показателя «количество труда – допущено ошибок» «хорошо» и «удовлетворительно» имели по 18,75% участниц исследования, «неудовлетворительно» – 50%.

Заключение. Выполнение комплекса упражнений оздоровительной аэробики джампинг-фитнеса сопровождается достоверно значимым ($p < 0,05$) повышением у женщин среднего возраста количественных и качественных показателей умственной работоспособности, по сравнению с их значениями, регистрируемыми корректурным тестом Анфимова перед началом занятия.

1. Григорьев, В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. – СПб.: СПбГУЭФ, 2006 – 208 с.
2. Позняк, В.Е. Влияние оздоровительной аэробики (Тай-бо) на умственную работоспособность студентов учреждений высшего образования медицинского профиля / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9-10 апреля, 2017 г.: в 2 т. Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] / В.Е.Позняк, Ж.А.Позняк, П.И.Новицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. – С. 387-388.
3. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии: Учеб. пособие для студентов биол. спец. пед. ин-тов/ А.А.Гуминский, Н.Н.Леонтьева, К.В.Маринова.- М.: Просвещение, 1990. – 239 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ БОЕВЫХ ЗАДАЧ НА МЕСТЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Н.И. Кравченя¹, Э.С. Питкевич²
¹Филиал ИППК УГЗ МЧС Беларуси
²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Ежегодно в мире происходит большое число аварий, катастроф и стихийных бедствий, природные, техногенные, экологические катаклизмы. Все они влекут за собой многочисленные жертвы людей, наносят значительный материальный ущерб и огромный комплекс сложнейших проблем.

В связи с ростом количества и тяжести последствий чрезвычайных ситуаций одной из наиболее значимых профессий является деятельность спасателя. Сложность её заключается в воздействии экстремальных факторов различного характера, многообразии трудовых задач, значительной физической и психологической нагрузки, что предполагает высокие требования к личности, в частности, к его профессиональной готовности.

Умение быстро принимать решения, от которых могут зависеть жизнь людей, работа в нестандартных условиях с ненормированным режимом работы и дефицитом информации являются спецификой работы специалиста экстремального профиля. Неопределённость складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющейся ситуации, напряжённая работа внима-

ния, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

Анализ научно-методической литературы и практической деятельности спасателей-пожарных показал, что профессия спасателя имеет специфические особенности, основными из которых являются: высокие уровни опасности, травматизма, стрессогенности, рискованности, ответственности, связанные с неопределенности ситуации и действиями в условиях ограниченного пространства и дефицита времени.

Исходя из выше сказанного можно с уверенностью говорить о том, что достаточно важно оценивать физическую готовность спасателей к риску во время проведения аварийно-спасательных работ, для того чтобы при необходимости была возможность провести коррекционные мероприятия, дабы избежать негативных последствий риска в жизни человека.

Таким образом, выполнение боевых задач по тушению пожаров, работе в среде непригодной для дыхания, оказание первой помощи пострадавшим диктует высокие требования к физической подготовленности спасателей-пожарных и является актуальной темой для исследования, что явилось толчком для определения темы исследования: «Определение физической подготовленности спасателей – пожарных для реализации боевых задач на месте ЧС»

Цель исследования – определить состояние профессионально-прикладной физической подготовленности слушателей филиала ИППК УГЗ МЧС Беларуси и определить пути ее совершенствования.

Материал и методы. Исследование проводилось (2017–2018гг.) в филиале ИППК УГЗ МЧС Беларуси, со слушателями, обучающимися по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих «Спасатель-пожарный 7 разряда».

Для достижения физической подготовки слушателями филиала использовались следующие контрольные упражнения:

- бег на 1000 м. (общая выносливость).
- бег на 3000 м. (общая выносливость).
- челночный бег 4×100 м. (скоростная выносливость).
- подтягивание на перекладине (силовые качества).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые качества).

Для достижения поставленной цели использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогические наблюдения, контрольно - педагогические испытания и математически-статистический анализ.

С целью выявления индивидуальных особенностей слушателей к уровню физической подготовленности использовались следующие методы: Гарвардский степ-тест, тест PWC170 (Physical Working Capacity).

Результаты и обсуждение. В исследовании оценивались следующие антропометрические параметры: рост в сантиметрах, вес в килограммах, окружность грудной клетки в сантиметрах на вдохе и выдохе, индекс массы тела.

В наших исследованиях использовались нормативы, содержащие упражнения профессионально-прикладной направленности для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, которые определены инструкцией «О порядке организации физической подготовки и спорта в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» утвержденной приказом Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 12.01.2016 № 10.

Уровень работоспособности спасателей-пожарных оценивался с помощью теста Гарвардского степ-теста и PWC170 (Physical Working Capacity) по стандартной методике. Критерием прекращения проб было достижение частоты сердечных сокращений 170 уд/мин. Данная проба была проведена каждому испытуемому три раза.

В процессе исследования использовался соревновательный метод между взводами для достижения результата, а бальную систему использовали для мотивации слабоуспевающих спасателей к росту своих показателей.

Обучение работников в филиале «ИППК» УГЗ МЧС Беларуси по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих «Спасатель-пожарный» является новым и перспективным направлением. Где предъявляются высокие требования к уровню профессиональ-

но-прикладной физической подготовленности выпускников по профессии «Спасатель-пожарный».

Проведенная исследовательская работа послужила основанием для разработки более углубленной и насыщенной программы по физической подготовке со слушателями филиала, которая направлена на совершенствование профессионально-прикладных навыков.

Заключение. Оптимально организованные регулярные тренировки, как на свежем воздухе, так и непригодной для дыхания среде, при нормальных и высоких температурах, позволяют значительно улучшить физическую подготовку спасателей-пожарных, увеличить выносливость и психологическую устойчивость, а также способность более эффективно выполнять свои служебные обязанности на месте ЧС.

1. Бабич, В.Е. Полевое тестирование физической подготовленности спасателей-пожарных / В.Е. Бабич // ЧС: образование и наука. – 2016. – № 1. – С. 50-55.
2. Сигневич, В.В. Особенности профессиональной подготовки работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям по профессии "Спасатель-пожарный" / В.В. Сигневич // ЧС: образование и наука. – 2013. – № 2. – С. 99-105.

СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ К НАСТУПЛЕНИЮ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ЛИЦ, ПРИВЛЕЧЕННЫХ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

*Т.Ю. Крестьянинова, А.А. Синютин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Наступление пенсионного возраста является важным периодом в жизни человека, в нем происходит преобразование личности, приспособление ее к новым условиям социальной среды. От того, как быстро и успешно пройдет адаптация, зависит в дальнейшем как соматическое так и психологическое самочувствие человека. В этот период важным выстраивание взаимоотношения личности с окружающими, поведение в конфликтных ситуациях, способность отстаивать свое достоинство, свою самость, использование адекватных механизмов психологической защиты.

Целью настоящей работы являлось: выявить влияние регулярной физической нагрузки на нервно-психическую устойчивость, коммуникативные способности и личностно-адаптивный потенциал.

Материал и методы. С помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» нами было спланировано и проведено исследование индивидуально-психологических особенностей 40 женщин, слушателей народного социального университета, в возрасте от 55 до 75 лет (г. Витебск) [1]. Народный социальный факультет выполняет функцию переходного коллектива в процессе адаптации к прекращению трудовой деятельности. Группа женщин была разделена на подгруппы А и В по 20 человек. Слушатели подгруппы В одним из факультативов выбрали занятия фитнесом 3 раза в неделю по 45 минут. Опросник «Адаптивность» предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических, психофизиологических характеристик, в разрезе нервно-психического и социального развития. Основу метода составляет представление об адаптации, как о непрерывном процессе динамического приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям среды, профессиональной и социальной деятельности. Опросник содержит шкалы: нервно-психическая устойчивость (НПУ), коммуникативные способности (КС), моральная нормативность (МН), личностный адаптивный потенциал (ЛАП). Результаты исследования представлены в таблице 1.

Результаты и их обсуждение. По шкале «Нервно-психическая устойчивость»: высокие показатели нервно-психической устойчивости имели 11 человек в подгруппе А и 17 человек в подгруппе В. У них выявлен высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Эти женщины имеют адекватную самооценку, адекватное восприятие действительности, таким образом их мнение о себе и окружающих совпадает с мнением других. Средние показатели НПУ имели 7 человек в подгруппе А и 2 человека в подгруппе В. Женщины этой группы характеризуются средним уровнем НПУ и поведенческой регуляции, незначительными склонностями к нервно-психическим срывам, склонностью к повышению или занижению самооценкой и слегка искаженным восприятием действительности, своих нравственных и деловых качеств, они могут управлять своим поведением, самокритичны и способны к само-