

функционального состояния занимающихся (массы тела, индекса массы тела (ИМТ), силового индекса (СИ), жизненного индекса (ЖИ), а также показателей функционального состояния системы внешнего дыхания по данным проб Штанге и Генче. Так, если на первом этапе начала занятий у женщин относился (по нормам ВОЗ) к категории – лица с избыточной массой тела (предожирение) и составлял $25,02 \pm 2,55$ ус. ед., то в конце экспериментальной апробации программы занятий среднее значение ИМТ вошло в границы «нормы» – $23,03 \pm 2,63$ ус.ед. ($p < 0,05$). Показатели функционального состояния системы внешнего дыхания занимающихся повысились в пробе Штанге с $36,33 \pm 9,83$ с до $40,89 \pm 9,71$ с ($p < 0,05$), в пробе Генче - с $19,56 \pm 4,51$ с до $23,83 \pm 5,90$ с ($p < 0,05$).

Выявлено (по корректурному тесту), что занятия фитнес-джампингом проводимые в ходе реализации рассматриваемой программы положительно воздействовали на психоэмоциональное состояние и умственную работоспособность женщин среднего возраста [2].

Заключение. Результаты выполненной научной работы позволили подтвердить сформулированную гипотезу о целесообразности использования разработанной нами оздоровительной программы занятий фитнес-джампингом с женщинами среднего возраста, как одной из эффективных форм оздоровительной физической культуры для данной категории населения. Специально разработанная фитнес-программа, может использоваться в группах здоровья населения, как в целостная самостоятельная практическая разработка, так и входить в содержание той или иной части других форм физкультурно-оздоровительных занятий оздоровительной физической культуры.

1. Каныгина, А.В. Тенденции к внедрению джампинг фитнеса в рамках внеучебной работы со студентами-медиками / А.В. Каныгина, А.В. Константинова // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход его реализации в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. – Витебск. / Вит. гос. мед. ун-т; редкол.: А.Т.Щастный [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 550-552.
2. Каныгина, А.В. Влияние фитнес джампинга на когнитивные процессы женщин среднего возраста / А.В.Каныгина, П.И.Новицкий // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXIII(70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г. : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – Т. 2. – С. 396–397.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФИЛИАЛА «ИППК» УГЗ МЧС БЕЛАРУСИ

Н.И. Кравченя¹, Э.С. Питкевич²

¹*п. Светлая Роца, Филиал «ИППК» УГЗ МЧС Беларуси,*

²*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В связи с тем, что в последние десятилетия наблюдается негативная тенденция увеличения количества чрезвычайных ситуаций, рост материального ущерба и людских потерь, именно природные и техногенные катастрофы являются глобальными проблемами для общества, а обеспечение безопасности жизнедеятельности является одной из важнейших проблем для всего человечества. В связи с этим, повышается значение качественной профессиональной подготовки, в том числе специальной прикладной физической подготовки сотрудников МЧС, деятельность которых в условиях развития современного технического прогресса имеет важнейшее значение.

Материал и методы. В нашем исследовании приняли участие 52 человека, слушатели филиала «Институт переподготовки и повышения квалификации» УГЗ МЧС Беларуси. Они проходили обучение по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих по профессии 18744 «Спасатель-пожарный» 7 разряда, возраст испытуемых от 20 до 27 лет, практический стаж работы слушателей в органах и подразделениях МЧС Республики Беларусь различный (от 1 мес. до 1 года).

Все результаты исследований проводились на практических занятиях, обрабатывались, анализировались и заносились в протоколы, таблицы, графики.

Результаты и их обсуждение. При исследовании, обучаемые под руководством преподавателя, осуществляли пробу Руфье (ПР.). Пробу Руфье используют для оценки адаптации сердечно - сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяют как простой метод для определения физической работоспособности.

Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяли пульс за 15 секунд (P_1). Затем испытуемый выполнял нагрузку в виде 30 приседаний за 45 секунд. После нагрузки он сидел и у него вновь подсчитывали пульс за первые 15 секунд (P_2) и последние 15 секунд (P_3) первой минуты восстановления.

Оценивали физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР):

$$\dot{E}D = \frac{4 \cdot (D_1 + D_2 + D_3) - 200}{10}$$

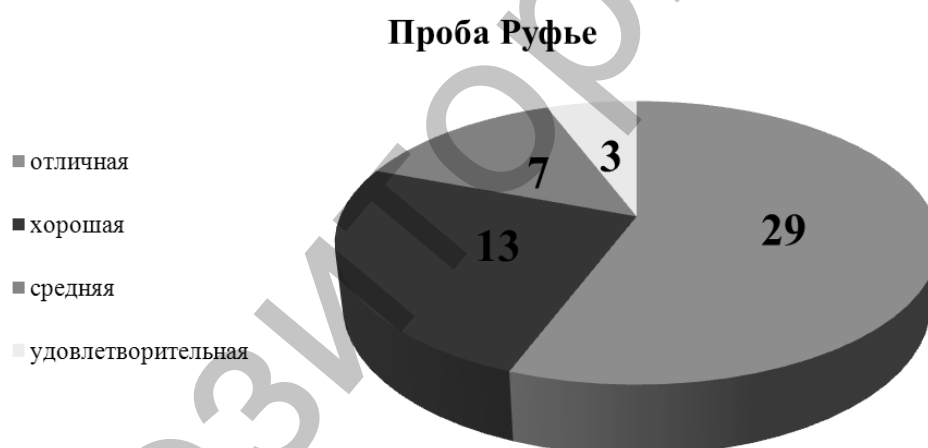
Оценка пробы по индексу Руфье:

- ≤3 – отличная;
- от 4 до 6 – хорошая;
- от 7 до 9 – средняя;
- от 10 до 14 удовлетворительная;
- ≥15 – плохая.

Все результаты исследований проводились на практических занятиях, обрабатывались, анализировались и заносились в протоколы, таблицы, графики.

Адаптация к нагрузке и физической работоспособности у 29 спасателей отличная, у 13 спасателей хорошая, у 7 спасателей средняя, у 3 спасателей удовлетворительная. Таким образом, в ходе исследований изучены особенности процесса физического воспитания у пожарных-спасателей отдельно взятого расчёта.

Диаграмма 1



В ходе исследований были определены профессиональные важные физические качества: общая и силовая выносливость, быстрота движений и реакции, ловкость, гибкость. Кроме того, экспериментально доказана малая эффективность комплекса средств физической культуры, включенного в физическую подготовку спасателей. Нами определена большая значимость сбалансированной физической подготовки в поддержании и усилении профессионально-прикладных навыков.

Заключение. Опыт проделанной работы показывает, что уделять должно внимание занятиям физической культурой и спортом, при правильном выполнении методических и организационных указаний преподавателя, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы со спасателями, можно усилить профессионально-прикладные навыки обучаемых, даже довести их до совершенства, дабы избежать негативных последствий в условиях чрезвычайных ситуаций.

1. Муrowицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Муrowицкий. – Смоленск, 2004. – 20 с.
2. Бондаревский Е.Я. Методология построения должных норм физической подготовленности: Метод. реком. / ВНИИФК. М., 1983. - 34 с.