



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Воспитание физических и нравственных качеств студентов в процессе
работы студенческого отряда спасателей

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 – «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:
57,13 % авторского текста

Работа допущена к защите

«26» апреля 2017 г.

Зав. кафедрой Жабак
(к.п.н., доцент В.Е. Жабак)

Выполнил :
студент 5 курса
ОФ-514/073-5-2 группы
Ковальчук Антон
Павлович

Научный руководитель:
доцент
Зеленко Александр
Федорович

Челябинск

2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ особенностей подготовки студентов-спасателей.....	5
1.1 Анализ опыта подготовки спасателей в России и мире.....	5
1.2 Современные требования к психофизическому состоянию спасателя	12
1.3 Физические и эмоциональные особенности студентов	21
Глава 2. Воспитание физических и нравственных качеств студентов-спасателей.....	25
2.1 Прикладные виды спорта в подготовке студентов-спасателей.....	25
2.2 Развитие специальных физических качеств	28
2.3 Значение нравственного воспитания студентов-спасателей сегодня.....	43
2.4 Методы и формы нравственного воспитания студентов-спасателей.....	48
Глава 3. Организация и результаты опытно-экспериментального этапа исследования.....	55
3.1 Цель, задачи и организация педагогического эксперимента.....	56
3.2 Методы исследования.....	59
3.3 Результаты исследования и их интерпретация.....	64
Выводы по главе 3.....	73
Заключение.....	75
Список литературы.....	77

Введение

Актуальность: Профессиональная экстремальная деятельность это специфический вид общественно-важной, но опасной для здоровья и жизни деятельности, которую выполняют в экстремальных ситуациях специально подготовленные кадры.

Особенностями профессиональной деятельности спасателей является выполнение профессионального задания в экстремальных условиях; высокая ответственность за спасение людей, материальных ценностей, локализацию и ликвидацию чрезвычайных ситуаций; дефицит времени на переработку информации, которая поступает для принятия решения и выполнения необходимых действий; высокий уровень нервно-психического напряжения, повышенные физические нагрузки и др.

Вышеупомянутые условия деятельности спасателя определяют повышенные требования не только к состоянию здоровья, физической подготовленности, но и к его индивидуально-психологическим особенностям.

Многие психологи указывают на эффективность единства доминирующих функции обучения и воспитания в формировании личности будущих офицеров. В процессе обучения преобладает формирование научных представлений, понятий, законов, теорий соответствующих умений и навыков. В содержании воспитания студентов преобладает формирование норм, правил, идеалов, социально значимых отношений, ценностных ориентаций, установок, мотивов, способов и правил поведения.

Объект исследования - процесс специальной физической и нравственной подготовки спасателей.

Предмет исследования - содержание и методика непрерывного физического и нравственного воспитания студентов-спасателей.

Целью работы является раскрытие особенностей воспитания студентов оперативно-спасательной службы, с учетом физической и нравственной составляющей профессионального образования спасателей.

Поставленная цель требует решения следующих задач:

1. Анализ опыта подготовки спасателей в России и мире
2. Изучение современных требований к психофизическому состоянию спасателя
3. Характеристика физических и эмоциональных особенностей студентов
4. Анализ прикладных видов спорта в подготовке студентов-спасателей
5. Характеристика развития специальных физических качеств
6. Оценка нравственного воспитания студентов-спасателей сегодня
7. Анализ методов и форм нравственного воспитания студентов-спасателей.

Теоретико-методологической основой работы являются положения теории и методики физического воспитания, педагогики и психологии (Б.А. Ашмарин, А.А. Гужаловский, Б.Т. Лихачев, Л.П. Матвеев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Фомин), профессионально-прикладной физической подготовки специалистов (В.И. Ильинич, В.А. Кабачков, С.С. Коровин, С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский).

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав основной части, заключения, списка литературы.

Глава 1. Теоретический анализ особенностей подготовки студентов-спасателей

1.1 Анализ опыта подготовки спасателей в России и мире

Формирование личности профессионала в процессе овладения экстремально-профессиональной деятельностью не сводится только к развитию ее операционной сферы в виде накопления знаний, умений и навыков, а предполагает формирование сложных психических систем регуляции ее социального поведения, о чем свидетельствуют результаты исследований Л. С. Выговского, В. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна и др.

Существенную роль играет развитие представлений о явлениях, связанных с основными закономерностями профессионального становления. Они позволяют выявить факторы регуляции его динамики, и на этой основе осознать себя субъектом профессиональной деятельности, понять ее социальную значимость. Это входит в комплекс необходимых условий эффективного формирования личности и достижения такого уровня развития профессионально значимых психических качеств, структур и механизмов регуляции поведения, которые необходимы для достижения высокого уровня профессиональной деятельности.

Психолог М. И. Варий утверждает, что процессы обучения и воспитания одновременно влияют на сознание, деятельность, отношения, волю и эмоции курсантов. Процесс обучения формирует сознание личности, а процесс воспитания обращен к отношениям, действиям и эмоциям.

Воспитательная роль влияния на формирование будущих специалистов принадлежит личному примеру руководителя. Особенности взаимодействия субъектов и объектов в процессе воспитания заключается в том, что воспитанники специфически воспринимают и реагируют на эти воздействия воспитателей. Однако эти влияния действуют не только на сознательный, но и на подсознательный уровень, независимо от желания курсанта, внося туда изменения, которые в новом контексте влияют на их сознание.

Ученый М. М. Козяр отмечает, что наряду с обучением и воспитанием, где осуществляется процесс морально-психологической подготовки, когда формируются и закрепляются необходимые качества для служебной деятельности специалистами воспитательных структур осуществляется психологическая подготовка, происходит накопление представлений об экстремальной ситуации и адаптация к ней, закаляются профессиональные качества, что позволяет им проявиться в новых необычных условиях, приобретается опыт саморегуляции в условиях опасности навыки аутогенной и идеомоторной тренировки.

Следует обратить внимание на влияние самовоспитания в личностном развитии будущих спасателей. К числу важнейших внутренних предпосылок, которые определяют эффективность самовоспитания студентов, относятся

- потребности и мотивы, побуждающие студентов к работе над собой;
- развития самосознания и самокритичности, которые позволяют объективно оценить свои достоинства и недостатки;
- чувство самоуважения, которое вдохновляет и не позволяет отставать от других;
- развитие силы воли;
- активная, целенаправленная, систематическая работа и сознательная установка на разностороннее самовоспитания.

Подготовка квалифицированных специалистов безопасности жизнедеятельности реализуется методологией обучения, переходом от репродуктивного характера усвоения знаний, умений и навыков, нацеленного на запоминание и воспроизведение знаний студентами, на продуктивно-творческий характер обучения, в основе которого лежит деятельность студента по усвоению, получению и применению знаний.

Перспективным направлением реализации такого подхода является применение информационно-коммуникационных технологий: аудиторного обучения; психолого-тренировочного центра; дистанционного обучения;

библиотечных технологий; телекоммуникационных технологий; серверных технологий; геопространственных технологий, как средств формирования профессиональной компетентности специалистов гражданской защиты.

Во время обучения будущих спасателей, особое внимание уделяется физической подготовке, от которой зависит успешное выполнение работы. Недостаточный уровень физической подготовки увеличивает риск возникновения травм при выполнении поставленных задач, что может способствовать образованию опасной ситуации как для жизни, так и для здоровья. Недостаточная физическая подготовка снижает общую эффективность работы сотрудников спасательных подразделений.

А. А. Деркач в своих исследованиях акцентирует внимание на использовании деловой игры в профессиональной подготовке студентов, что обеспечивает решение многих задач одновременно:

- создание условия для глубокого, полного усвоения учебного материала,
- решение учебных и профессиональных проблем;
- способствование интенсификации учебной деятельности студентов и предоставление возможности проведения анализа профессиональных ситуаций;
- формирование опыта выполнения профессиональных функций и методологии преодоления различных проблем.

Деловая игра в процессе обучения повышает интерес к проблеме, которая моделируется и отыгрывается, формирует реальную самооценку участников и накапливает опыт правильной оценки возможных реальных ситуаций и навыков принятия решений, способствует получению информации основанной на конкретных примерах.

Опыт экстремально профессиональной подготовки в определенной степени накоплен и за рубежом.

Так, в Германии подготовка специалистов спасательных сил развита чрезвычайно хорошо. Фактически каждая федеральная земля имеет свои

пожарные школы или институт. Такие учебные заведения, как правило, имеют статус государственных. Обучение в спасательных школах предусматривает теорию и практику, причем, очень большое внимание уделяют именно практическим занятиям.

В Польше основы и систему подготовки спасателей и менеджеров в кризисных ситуациях разрабатывают в соответствии с местом, условиями и уровнем сложности кризисной ситуации. Значительное влияние осуществляют нравственные и правовые аспекты, связанные с моральной и правовой ответственностью. В системе участвуют не только профессионалы, но и добровольцы как частного, так и общественного сектора.

Подготовку личного состава спасательной службы во Франции осуществляет Управление гражданской безопасности, в которое входят: Национальный учебный центр, Высшая национальная школа пожарных, Учебный центр противопожарной защиты в Париже, а также 12 межрегиональных центров, 30 межрегиональных школ пожарных, профессиональные группы для спасения в горах, на воде, частные ассоциации, которые работают для пропаганды работы спасательной службы.

В США существует два типа пожарных: пожарные лесных пожаров и те, которые работают в пределах города. Главное требование к пожарным лесных пожаров способность находиться и работать длительное время вне помещения.

Белорусский ученый Н. И. Дронь исследуя технологию моделирования профессиональной подготовки студентов, определил одно из важнейших дидактических условий профессиональной подготовки студентов смысловую организацию учебного материала, перекодирование профессионально значимой информации и представление ее в виде информационных моделей, которые дают возможность оперативно и качественно работать с информацией практического характера и позволяет активизировать процесс профессиональной подготовки с помощью предметной деятельности. Основными классами информационных моделей являются: наглядные

(картинные) модели, абстрактные знаковые модели (печатный текст), графические модели (график, диаграмма) и комбинированные модели.

Деятельность в экстремальных условиях определяет следующие задачи: необходимость наблюдать, анализировать, оценивать, осознавать, принимать решения, предотвратить, действовать, принимать и передавать информацию, взаимодействовать, помогать коллегам, контролировать силы и ход чрезвычайных ситуаций.

Для эффективного выполнения задач нужны специальные умения и навыки, которые формируются при многоаспектной специальной экстремально-профессиональной подготовке.

Во время учебы в ВУЗе России студенты проходят курс «Специальной психологической подготовки», который предусматривает овладение психологическими знаниями о поведении и деятельности в экстремальных условиях, формирования навыков и умений управления собственными эмоциями и поведением. Подготовку проводят на базе учебных кабинетов, спортивных площадках, в залах, на полосах экстремальных препятствий, площадках-моделях и тому подобное.

Для реализации задач базовой специальной экстремально-профессиональной подготовки используют совокупность различных методов, организационных форм и технологий. Самые эффективные из них: сознательное, осмысленное многократное повторение определенных действий и приемов, которые постепенно усложняются с целью формирования, закрепления и совершенствования практических навыков и умений. Поэтому наиболее масштабным по форме и максимально приближенным к реальности является тактические учения студентов. Его проводят не в обычной аудитории, а на местности полигонах и реальных объектах. При этом происходят реальные действия, часто с имитаторами различных препятствий, спецсредств и тому подобное.

Полигон, как правило, состоит из: учебного городка, полосы препятствий, площадки для эмоционально-волевых упражнений, площадки-модели экстремальных ситуаций и т.д..

Задача студентов заключается в том, чтобы в кратчайшие сроки успешно преодолеть все препятствия. Упражнения на полосе осложняются тем, что ее надо пройти без отдыха несколько раз в прямом и обратном направлениях, группой с переносом «раненого», с имитацией огня, дыма, резких запахов, газов, шумовых эффектов, крика, взрывов, разрушений и тому подобное.

Ю. А. Приходько исследуя причины успешности профессиональной деятельности спасателей, отметил, что у спасателей необходимо наличие таких профессионально важных качеств, которые характеризуют психические процессы:

- способность сохранять работоспособность в условиях аварийной ситуации при воздействии стрессогенных факторов;
- физическая сила и выносливость, необходимые и достаточные для выполнения профессиональных действий, операций, нормативов в особых условиях деятельности;
- хорошая координация движений рук и ног, ловкость, способность к выполнению сложных двигательных актов;
- высокая скорость моторного реагирования на сигналы; способность быстро переключать внимание от одного объекта деятельности к другому, или от одной операции к другой;
- устойчивость внимания во времени в особых условиях деятельности; способность к пространственной ориентации; хорошая оперативная зрительная память; конечно, четкий разборчивый язык;
- хороший уровень развития практического и оперативного мышления; развитое наглядно-образное мышление.

Ученые Билан Д. А. и Белкин Д. С. утверждают, что одной из важных качеств курсантов уверенность. Отсутствие уверенности в себе составляет психологическую проблему. Уверенность в себе можно описать как позитивное ощущение себя и веру в свои возможности. Чтобы стать уверенным в себе нужно иметь адекватную самооценку, верить в свою успешность, ставить много целей и выбирать адекватные средства для их достижения. Каждый должен понимать, что именно он несет личную ответственность за состояние дел в своей организации и не должен обвинять всевозможные обстоятельства, тем больше своих подчиненных.

Анализ показывает, что любая профессиональная деятельность реализуется на базе системы профессионально важных качеств. Одновременно следует подчеркнуть, что требования к качеству профессионального образования спасателей постоянно растут, ведь именно от профессионально значимых качеств спасателей и от успешности их работы зависят количество спасенных жизней и размер совокупного ущерба от аварий и катастроф.

1.2 Современные требования к психофизическому состоянию спасателя

Изучение оперативно-спасательной деятельности работников управлений и подразделений МЧС России позволяет выявить комплекс психофизиологических и физических качеств и свойств, которые необходимы будущему спасателю.

К числу таких необходимых компонентов профессиональной подготовленности специалистов МЧС, которые реализуются в процессе физического и нравственного воспитания, принадлежат умственные, эмоционально-волевые, двигательные, сенсорно-коммуникативные, организационно-педагогические навыки и умения.

Работа специалистов МЧС является умственной с большой долей физической нагрузки. В ней проявляется нервно-эмоциональное напряжение на фоне удлиненного рабочего дня и опасности, связанной с выполнением профессиональных задач. Характер проявления усталости также подчеркивает особенность труда специалистов, связанных как с напряженным умственным трудом, ее нервно-эмоциональным характером, так и элементами длительной физической нагрузки невысокой интенсивности в течение рабочего дня.

Поэтому современный специалист МЧС России должен иметь определенные знания, навыки, умения в области использования физического воспитания и спорта для решения задач, возникающих при профессиональной деятельности.

Он должен знать основные принципы системы физического воспитания спасателей, хорошо представлять все виды и формы служебной подготовки, современные методы управления развитием физического воспитания и спорта в коллективе; знать и выполнять психолого-педагогические и организационные требования, направленные на развитие физического воспитания постоянного и переменного состава управлений и подразделений МЧС.

Сегодня уже недостаточно того, что специалист, который закончил ВУЗ, сам занимается спортом. Очень важно, чтобы он умел организовать в коллективе физкультурные мероприятия в течение и после рабочего дня, достигать рациональной организации труда и отдыха своих подчиненных.

Эффективность оперативно-спасательной деятельности специалиста МЧС России во многом зависит от его индивидуальных возможностей для продуктивной умственной и физической работы, степени выносливости его организма, то есть от его работоспособности. Низкий уровень работоспособности приводит к быстрой утомляемости и переутомлению, что влечет за собой ошибки и срывы в работе, напряжение эмоциональных отношений в коллективе.

Для успешной оперативно-спасательной деятельности спасателя большое значение имеет хорошее развитие его сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы.

Специалист МЧС России обязан быть дисциплинированным, трудолюбивым, последовательным и требовательным к себе и своим подчиненным, действовать в соответствии с действующими законами, правилами и нормами. Он должен быть решительным и самостоятельным, уметь быстро оценивать обстоятельства, принимать правильные решения и реализовывать их в соответствии с принятым планом.

Современные вызовы требуют от него способности к интенсивной умственной работе, нахождения правильного решения, умения сохранить высокую работоспособность за действия различных раздражителей, иногда в экстремальных метеорологических и климатических условиях.

Специалист МЧС России должен быть преданным своей профессии и стремиться постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство. Поэтому в процессе учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию и изучению специальных дисциплин будущие специалисты должны усвоить экологические и гигиенические требования, которые способствуют положительному влиянию физических нагрузок на организм.

Освоить влияние различных экологических факторов и условий окружающей среды на состояние здоровья и работоспособность людей, знать гигиенические нормативы и требования к рабочим местам, правила и меры по использованию экологических и гигиенических факторов для закалки здоровья, повышения работоспособности, достижения успехов.

В процессе обучения в ВУЗе МЧС России необходимо научиться давать дифференцированную гигиеническую оценку различным факторам и условиям, которые влияют на организм во время тренировочного процесса, и большой физической нагрузки и на разных этапах восстановления. Высокие физические нагрузки уменьшают защитные функции организма, поэтому нужно избегать прямого контакта с больными организмами и зараженными предметами, другими носителями инфекции.

Студент, должен научиться анализировать и применять на практике уже полученные знания и умения.

Будущим спасателям, необходимы следующие психофизические качества:

- устойчивость к гиподинамии и зачатки,
- статическая выносливость мышц, которые поддерживают рабочую позу,
- оперативная память,
- скорость переработки информации и переключение внимания при его высокой концентрации.

Они должны уметь строить свои взаимоотношения с коллективом с целью формирования в нем благоприятного психологического климата, снимать психо эмоциональные напряжения во время работы и после нее. Физическая подготовка курсантов, студентов, обучающихся на этих специальностях, должна быть направлена прежде всего на приобретение высокого уровня разностороннего физического развития.

Определяющим признаком готовности спасателя должно быть умение пользоваться средствами активного отдыха, в том числе и умение

самостоятельно организовать и провести занятия производственной гимнастикой с учетом конкретных условий труда. Отсюда и повышенные требования к знанию теоретических основ проведения вводной и производственной гимнастики.

Будущие специалисты этого профиля (спасителя) должны четко представлять особенности своей работы и ясно осознавать, что без занятий физическим воспитанием и спортом они не способны поддерживать хорошее состояние организма и не смогут достичь высокой производительности труда, качественного выполнения оперативно-спасательных задач. В связи с этим их роль, как общественных организаторов физкультурно-массовой работы, еще более возрастает.

Большое разнообразие условий труда будущих спасателей требует от них высокого уровня овладения профессиональными качествами. Специалисты этого профиля должны овладеть целым рядом качеств и психических свойств.

Работникам управлений и подразделений МЧС России необходим высокий уровень развития основных физических качеств и приобретения определенного арсенала двигательных умений и навыков.

Повышенные требования возникают в таких анализаторах:

- двигательной соразмерности и дифференцировки мышечных усилий (координация движений рук, особенно пальцев, умение их расслаблять, скорость и точность движений, чувствительность пальцев рук в оценке малых расстояний, в разной степени сопротивления, умение оценивать пространственные соотношения)
- зрительной способности чувствовать цветовые гаммы,
- малейшие изменения величины расстояния;
- иметь различные пороги слуха
- тактильно различать на ощупь температуру, консистенцию, вибрацию артерий, силу пульсовой волны.

Также необходимо владеть способами снятия психо-эмоциональной и физической нагрузки. Выносливость, закалка, достаточная физическая подготовленность вот эти основные качества, которые необходимы для обеспечения постоянной высокой работоспособности работника управлений и подразделений МЧС.

Также нужны сила, ловкость и способность сохранять их в течение всего рабочего дня.

Работник управлений и подразделений МЧС России должен иметь хорошие слух и зрение, быть физически крепким, закаленным, владеть быстрой реакцией, четкой координацией движений. Его движения должны быть пластичными и точными. Работнику этой профессии свойственны также внимательность и наблюдательность.

Спасатель выполняет большое количество разнообразных движений, требующих повышенных усилий нервно-мышечного аппарата. Ему необходимы сила мышц, оперативное мышление и хорошая кратковременная память.

Спасатель должен обладать достаточно хорошими зрением и слухом, четкой координацией движений, быть внимательным и сосредоточенным, эмоционально устойчивым и волевым.

Работник управлений и подразделений МЧС России должен обладать общей выносливостью, достаточно острым зрением, устойчивым вестибулярным аппаратом, хорошим слухом, оперативным мышлением, иметь правильные и быстрые реакции.

Работники управлений и подразделений МЧС России должны обладать рядом профессионально-прикладных навыков по управлению автотранспортом, ходьбы на лыжах и ориентирования на местности.

Необходимо особое внимание уделять развитию общей выносливости, силы и тренированности отдельных групп мышц (главным образом ног и спины), а также закалке организма к перенесению неблагоприятных и часто меняющихся метеорологических условий.

В экстремальных условиях особую роль играет эмоционально-волевая сфера спасателя. На уровень готовности спасателя к действиям в экстремальных условиях влияют две группы факторов: объективные (характер и опасность ситуации, особенности ее протекания, организация и условия выполнения спасательных операций); субъективные (психические процессы, мотивы, состояния).

Деятельность людей в условиях чрезвычайной ситуации характеризуется колебанием трудоспособности или явным ее снижением, особенно во время сильной эмоциональной напряженности и низком уровне тренированности.

Колебания работоспособности зависят от индивидуальных особенностей, прежде всего, от свойств нервной системы. Лица с сильной, уравновешенной нервной системой более выносливы к экстремальному напряжению.

Работоспособность и эмоциональная устойчивость повышается, если заранее были изучены особенности будущей деятельности, обстановка, в которой она будет проходить. Безусловно, работоспособность и успешность деятельности в экстремальных условиях будет напрямую зависеть от предыдущей тренированности и подготовки к работе в указанных условиях, так как в экстремальных условиях в некоторой степени можно привыкнуть.

Переносимость таких условиях зависит от многих факторов: вида экстремального воздействия, его интенсивности и продолжительности; предыдущего опыта человека; характера деятельности, индивидуальных качеств человека.

Согласно закону Йеркса-Додсона, под влиянием стресса, в первую очередь, осложняется выполнения тяжелых и новых действий, а простые и хорошо знакомые действия выполняются практически без изменений. Поэтому особую роль приобретает тренированность к деятельности по выполнению спасательных операций как средство по профилактике разрушительного действия стресса. Физические, химические,

психосоциальные и другие факторы, которые для большинства людей являются экстремальными, для спасателей это особенности их профессиональной деятельности. Успешность последней в экстремальных обстоятельствах зависит, прежде всего, от уровня психологической готовности.

Психологическая готовность различными авторами трактуется по-разному: выделяются ее структура, главные составляющие, предлагаются пути ее формирования. Уровень психологической готовности спасателей МЧС России зависит от целого ряда объективных и субъективных критериев. Среди субъективных критериев выделяем: удовлетворенность работой, стойкость мотивации, устойчивость к неблагоприятным условиям, скорость и точность мышления, устойчивость эмоционально-волевой сферы, высокий психофизический тонус.

К объективным критериям относим: успешность овладения профессиональными навыками; уровень дисциплинированности.

Под психологической готовностью понимается целостное, интегративное образование личности спасателя, представляющая собой выраженное положительное отношение на организованные и активные действия по проведению спасательных операций; установка, состояние мобилизации всех психологических и психофизиологических систем, обеспечивающих эффективное (и при необходимости экстренное) выполнение определенных действий; наличие сформированного образа профессиональной деятельности, необходимых знаний, навыков и умений, общих и специальных способностей, а также черт характера, адекватных требованиям деятельности; согласие на принятие решения о выполнении данной деятельности.

Выделяют длительную готовность и временное состояние готовности. Длительная готовность базируется на ранее полученных знаниях, опыте, навыках. Временное состояние готовности это объединение всех сил для успешного выполнения конкретных действий в конкретный момент.

Готовность формируется только после осознания того, что происходит, и общей мобилизации организма в силу волевого напряжения. Длительная готовность является производной временной готовности, после закрепления ее в действии и требует психологической и физиологической перестройки.

Психологическая готовность спасателя невозможна без психологической надежности. Она характеризуется выносливостью и стойкостью к напряжению при неожиданном воздействии экстремальных факторов.

При выполнении спасательных операций происходит перенастройка психики и физиологических параметров на участие в особых условиях, помогает использовать силы организма, качества и возможности в новых условиях, мобилизоваться для выполнения активных действий. В основе направленности личности лежит сформированная в процессе жизни и воспитания стойка доминирующая система мотивов, в которых основные ведущие мотивы подчиняют себе все остальные, характеризуют строение мотивационной сферы человека. Возникновение такого рода иерархической системы мотивов обеспечивает наивысшую устойчивость личности.

Для готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях важна установка личности на активизацию деятельности при исполнении своего долга.

В условиях чрезвычайной ситуации пожарный-спасатель должен уметь побороть страх, растерянность, не допустить состояния стресса, может дезорганизовать готовность, привести к нервно-эмоциональному срыву и как следствие к невозможности выполнять свои профессиональные обязанности. Именно поэтому, с целью недопущения этого в процессе первичной работы со спасателями, особое внимание необходимо уделять тщательному профессиональному отбору, с выявлением уровня эмоциональной устойчивости, обеспечивает защиту личности от воздействий негативных факторов особых условий.

В механизме эмоциональной устойчивости особую роль играют устойчивость внимания, индивидуальная стабильность деятельности, возможность сосредоточения, эмоционально-сенсорная устойчивость и сила нервной системы. Именно эта устойчивость выступает одной из важнейших основ состояния готовности к деятельности в чрезвычайных ситуациях.

Работникам управлений и подразделений МЧС России часто приходится на основе наблюдений и анализа принимать срочные решения.

Поэтому они должны обладать оперативным логическим мышлением, умением предвидеть отдаленные результаты своей работы. Обладать такими качествами, как инициативность и самостоятельность, решительность, эмоциональная устойчивость, чувство ответственности, дисциплинированность и целеустремленность, настойчивость.

Работник управлений и подразделений МЧС России должен также иметь определенные организаторские и педагогические способности, дифференцированно подходить к подчиненным, учитывать их психологические особенности, с вниманием относиться к их нуждам, уметь воспитывать у подчиненных трудолюбие, дисциплинированность.

1.3 Физические и эмоциональные особенности студентов

Научные исследования академика Н. М. Амосова, профессора И. В. Муравьева и др. доказывают, что режим двигательной активности лиц студенческого возраста должен составлять не менее 6:00 в неделю.

Уменьшение объема физической нагрузки до 2-х часов в неделю не только ничего не дает для укрепления здоровья молодого человека, а также во многих случаях является вредным, поскольку снижает адаптационные процессы организма к физическим и психическим нагрузкам.

Известно, что только средние и большие физические нагрузки тренируют все системы организма человека. При систематических тренировках организм адаптируется к нагрузкам, и они перестают быть тренирующей. В этом случае необходимо правильно изменять их объем и интенсивность. Чтобы избежать состояний перетренированности, которые приводят к срыву адаптации, каждый кто занимается должен определить уровень своего физического состояния, интерпретировать результаты диагностики и в соответствии с ними подбирать и варьировать физические нагрузки. Эффективное управление самосовершенствованием невозможно без достаточно полного представления о себе.

Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с трех сторон социальной, психологической и биологической. Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения, своего «имиджа».

Со студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создания семьи. В настоящее время чаще молодежь проявляет себя в творческой деятельности художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной.

Поиск своего призвания своеобразно сочетается с неопытностью, эмоциональной уязвимостью, импульсивностью, переоценкой своих сил и в связи с этим разочарованием при возникновении неожиданных трудностей.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желание и стремление у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные желания. Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются: самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, коллективизм, самовоспитание, максимализм.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период характеризуется «пиками» развития физиологических потенциалов (максимальная реактивность организма, оптимальные уровни артериального давления, насыщения крови кислородом и др.)

До 17-18 лет процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22-24 ккал / кг в сутки, то есть как у взрослого человека. К этому времени завершается формирование топографии силы различных мышечных групп. Одновременное увеличение максимальных показателей силы (на 1 кг массы тела), скорости движений и других показателей свидетельствует о том, что развивая двигательный аппарат становишься все более активным в различных функциональных параметрах.

Формирование показателей скорости и силы мышечных сокращений идет не одновременно. Если относительная сила различных мышечных групп формируется до 17 лет, то скорость мышечных сокращений значительно раньше. До 18-20 лет завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия.

К этому времени выносливость, одна из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых. В 20-29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. Поэтому в студенческом возрасте следует больше внимания обращать на воспитание различных форм выносливости. В этом возрастном

диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности.

Таким образом, студенческий возраст можно назвать заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного труда, общественной деятельности.

Физическое воспитание и спорт в этом возрасте является важнейшим средством укрепления здоровья (психического и физического), биологической основой для формирования личности, эффективного обучения, труда, овладения профессией.

В ряде исследований установлено, что у студентов, систематически занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и показывающих в ней достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус, активная жизненная позиция. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе курсантов, студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность.

Они успешно взаимодействуют в работе, требующей напряжения, свободнее вступают в контакты, более изобретательны. Среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Все эти черты необходимы для будущего спасателя в связи с его профессиональной деятельностью. Эти данные подчеркивают положительное влияние систематических занятий физической культурой и спортом на

характерные особенности личности студентов. Их целесообразно учитывать при профессиональном отборе.

Глава 2. Воспитание физических качеств студентов-спасателей

2.1 Прикладные виды спорта в подготовке студентов-спасателей

Известно, что существенное значение для успешной профессиональной деятельности имеет уровень развития соответствующих специальных физических и психических качеств. Большинство физических, психических качеств у студентов вузов МЧС России формируется:

- посредством воздействия на соответствующие системы организма, обеспечивающие эти качества,
- прикладных физических упражнений и отдельных элементов по различным видам спорта;
- прикладных видов спорта;
- оздоровительных сил природы и гигиенических факторов;
- специальных технических средств (тренажеров и т.д.).

Среди разнообразных средств физической подготовки необходимо отбирать только те, которые соответствуют следующим двум принципам: оптимальной реализации (имеется в виду, что средства максимально направлены на реализацию требований к личности со стороны профессиональной деятельности) и положительному переносу качества (имеется в виду улучшение какого-то качества, хотя учебно-тренировочный процесс был направлен на развитие другого качества).

Для целенаправленного формирования двигательных навыков и умений, необходимых для успешной профессиональной деятельности спасателю можно рекомендовать следующую структуру процесса обучения:

- начальное расчлененное разучивание техники движений;
- достижения мастерства в овладении техникой вообще и использования его в условиях профессиональной деятельности.

Основным методом при формировании профессионально важных двигательных навыков является метод упражнения, который заключается в сознательном многократном повторении действий с целью их

усовершенствования. Главным средством на первом этапе формирования навыка является расчлененное изучение отдельных частей и применение систем упражнений, которые подводят к этому.

На этом этапе широко используются современные и сенсорные методы, важно внимание уделяется методам и приемам обеспечения зрительного восприятия. На этапе детального разучивания движения главным является метод целостного выполнения движения.

Кроме того, здесь применяются словесные методы: разбор, анализ, самоотчет с демонстрацией наглядных пособий. Широко применяются технические средства обучения: различные тренажеры и т.д. Прикладные умения и навыки могут быть усвоены и в процессе регулярных тренировочных занятий в спортивных секциях, во время самостоятельных занятий студентов в свободное и каникулярное время, общественных работах.

Наибольший эффект в воспитании прикладных физических качеств дает комплексный метод тренировки. В начальном периоде тренировки наблюдается одновременное улучшение всех этих физических качеств, что связано с явлением положительного переноса.

По мере повышения тренированности размер эффекта переноса уменьшается, что требует более тщательного подбора специальных упражнений. Связь двигательных качеств на высоком уровне такова, что практически развитие одного из них тормозит развитие другого. Однако характер и размер этого явления зависят не только от особенностей отдельных двигательных качеств, но и от применяемых средств и нагрузок в процессе подготовки.

Итак, процессом выносливости можно управлять путем обоснованного отбора объема упражнений, различного характера подготовительных и интенсивных упражнений.

Повышение этих особенностей стимулирует у студентов интерес к проведению и занятиям для поддержания необходимого уровня

профессионально прикладных качеств в период обучения и после окончания ВУЗа.

Специальные прикладные качества могут развиваться не только во время занятий физической культурой и спортом, но и в процессе трудовой деятельности. Однако такая "подготовительная" роль самого труда проявляется только на первых этапах профессиональной адаптации, и только до определенного уровня, что в некоторой степени ограничивает профессиональное совершенствование специалиста.

Занятия различными физическими упражнениями и видами спорта дает возможность моделировать и виды деятельности, которые требуют от человека определенных специальных качеств. Это указывает на то, что специальные качества можно совершенствовать путем направленного отбора средств физического воспитания и спорта и методик их применения.

Так, оценка специалистами-практиками различных видов спорта с точки зрения их эффективности расставила их в следующем порядке (Ф. И. Ильинич, А. М. Вахрушкин, В. Ю. Воробьев): спортивные игры 15,8%; лыжные и другие 14,7%; легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции) 14,4%; плавание, водное поло 8,7%; альпинизм, спортивный туризм авто-, мото-, велоспорт 8,1%; шахматы, шашки 7%; акробатика, гимнастика 1,2%; различные виды многоборья 3,6%; конный спорт 3,4%; бокс, борьба 2%; легкая атлетика (спринт, прыжки, метания) 3,1%.

Методика применения средств физического воспитания и спорта с целью воспитания специальных прикладных качеств всегда тесно связана и во многом определяется конкретными условиями и характером профессиональной деятельности специалиста.

2.2. Развитие специальных физических качеств

Отбор отдельных специальных физических упражнений осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия на физические и специальные качества, которые формируются по общности структуры и динамики движения осваиваемых специальных умений и навыков. Подбор специальных физических упражнений необходимо проводить по принципу адекватности психофизиологического воздействия отдельного упражнения прикладным физическим и специальным качествам, или иметь достаточно общую структуру и динамику движений с осваиваемым прикладным умением или навыком.

Так, например, с целью воспитания выносливости в содержании учебных занятий увеличивается объем бега на средние и длинные дистанции, бега на лыжах и т.п.

Упражнения для развития силы

Сила мышц в значительной степени определяет скорость движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Не каждый силовое упражнение обеспечивает специальную силовую подготовку: необходимо подбирать упражнения, сходные по структуре, размеру и характеру нервно-мышечных усилий, рабочих движений с основным действием.

Упражнения, с помощью которых можно развивать силу, многочисленны и разнообразны. Приведем те, которые не требуют тонкой двигательной координации, и их можно выполнять в каждом вузе и в домашних условиях.

Упражнения для развития силы кистей:

1. Многократное сжатие теннисного мяча или спиральной пружины с ручками.
2. Сгибание и разгибание или круговое вращение кистей рук, держа в руках гантели или другие приборы.

3. Упражнения с различными экспандер или тренажерами.

4. лазанье по канату.

Упражнения для развития мышц рук:

1. Подтягивание на перекладине.

2. Сгибание и разгибание рук с гантелями в положении стоя.

3. Сгибание и разгибание рук с резиной. Для этого нужно взять концы резины руками, наступить на нее обеими ногами.

Упражнения для развития разгибателей рук:

1. Выжимание штанги или гирь.

2. Выжимание штанги, гирь или гантелей, удерживая их руками за головой с поднятыми вверх локтями.

3. Отжимания в упоре лежа. Для увеличения нагрузки надо дополнительно прикреплять груз к туловищу или ноги класть на стул.

4. Отжимания на брусьях;

5. Растяжение резины в стороны из исходного положения руки перед грудью.

Упражнения для развития мышц груди:

1. Исходное положение лежа сведение и разведение рук с гантелями или любым другим грузом в стороны.

2. Стать правым боком к закрепленному на уровне груди конца резины, ноги врозь, правой рукой взять другой ее конец. Растягивать ее, отводя прямую руку вперед перед грудью.

3. Руки в стороны, резина закреплена сзади сведение рук вперед.

4. Жим штанги лежа.

Упражнения для развития дельтовидных мышц:

1. Подъем прямых рук с гантелями вверх и через стороны вверх. Можно выполнить также это упражнение с резиновым бинтом, наступив на него обеими ногами.

2. Выжимание штанги от груди или через голову широким хватом грифа.

3. Лежа на боку на наклонной доске, поднятие прямой руки с грузом вверх. То же самое повторить другой рукой.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. Лежа на спине, согнув и руками достать носки ног.

2. Сидя на стуле или на скамейке, ноги закрепить на рейку гимнастической стенки, сгибание туловища (можно выполнять с отягощением).

3. Сидя на полу, руки сзади в упоре, ноги поднять под углом 45° , разнообразные движения прямыми ногами.

4. В висе поднимание прямых ног к перекладине.

5. Подъем переворотом на перекладине.

6. В упоре на брусках поднимание ног.

7. Стоя, гантели в руках у плеч, наклоны в стороны.

8. Стоя, штанга с небольшим весом на плечах, повороты туловища в стороны.

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. Стоя, ноги на ширине плеч. Держа гантели или гирю двумя руками у ног быстро выпрямляя спину, поднять прямыми руками над головой

2. Лежа лицом вниз и опираясь бедрами на гимнастический козел, ступни закреплены, обременения за головой. Сгибание и разгибание туловища.

3. Стоя, штанга в руках на уровне бедер. Не сгибая рук, поднять плечи вверх и отвести их назад.

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Приседания. Можно делать с партнером на плечах, гирей или на одной ноге

2. Разгибания ног с закрепленной на них гирей, сидя на стуле.

3. Бег на короткие дистанции: 25, 60, 100 м, прыжки. Прыжки могут быть самые разные в длину (одиночные, тройные, приседая), в высоту, с места, с разбега, отталкиваясь одной или двумя ногами.

4. Исходное положение стоя с грузом на плечах перед лестницей. Восхождение по лестнице.

5. Исходное положение лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке (наклон скамейке в линии пола 70-80 °), на ногах сандалии с грузом. Сгибание ног в коленных суставах (бедра неподвижны).

Упражнения на дозировку силовых усилий:

Для развития способности можно дозировать различные по размеру силовые нагрузки, используя физические упражнения с дифференцированным проявлением мышечных усилий. Приводим наиболее эффективные из них:

1. Толчки и броски ядер, набивных мячей, камней разного веса на заданное расстояние.

2. Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние;

3. Прыжки через несколько барьеров разной высоты.

4. Ведение мячей разного диаметра и веса с изменяемой высотой отскока.

5. Броски баскетбольного, волейбольного, гандбольного, теннисного мяча в кольцо.

Методика воспитания силы

Для воспитания «взрывной» силы ног (тест прыжок в длину с места) целесообразно использовать сочетание скоростных и силовых упражнений.

Силовая выносливость одна из разновидностей силы (тест отжимания, подтягивания, вис на согнутых руках). Один из основных методов её тренировки метод повторных усилий. Он заключается в многократном преодолении ограниченного сопротивления (амортизатора, тренажера, веса собственного тела и др) в значительной усталости или «до отказа». Если не удастся сразу добиться нужного числа повторений, можно выполнять упражнение в несколько подходов с паузами отдыха между ними от 30 с до 2 мин.

Упражнения для развития выносливости

Развитие выносливости будущего спасителя является одним из действенных средств достижения высокой профессиональной трудоспособности, основой которой является повышение устойчивости центральной нервной системы и всего организма в производственной усталости.

Наибольшее значение для будущих специалистов такого профиля имеет развитие аэробных возможностей (общей выносливости) их организма обеспечивает длительную продуктивную работу невысокой интенсивности в течение сравнительно длительного периода (рабочие часы рабочего дня, недели, года).

Общая выносливость определяет возможность проявить специальную выносливость в специфических спортивных и трудовых действиях, поскольку при этом происходит перенос тренированности и повышения функциональных возможностей вегетативных систем организма конкретного человека на все проявления выносливости при выполнении различных действий. Поэтому, приступая к развитию специальной выносливости, в определенной профессиональной деятельности путем соответствующего подбора физических упражнений, предварительно обеспечивается расширение возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, воспитания общей выносливости студентов.

Формирование общей выносливости обеспечивается длительным выполнением определенной физической работы в режиме умеренного и значительного напряжения. Лучшим средством воспитания общей выносливости является бег на средние и длинные дистанции, ходьба, бег на коньках, ходьба на лыжах, гребля, плавание, туристические походы, длительные занятия футболом, баскетболом, борьбой.

Приведем комплекс упражнений для развития общей выносливости, прошедший успешную апробацию в учебном и тренировочном процессе курсантов, студентов вузов МЧС России:

1. Медленный бег от 15 мин до одного часа при ЧСС 130-150 уд. / Мин.
2. Длительный кроссовый бег до 1 часа при ЧСС 150-160 уд. / Мин.
3. Скоростной кроссовый бег от 5 мин до 30 мин при ЧСС 160-180 уд. / Мин.
4. Фартлек ("игра скоростей») от 15 мин до 1 ч при ЧСС 130-180 уд / мин. Равномерный бег (произвольный), что чередуется с самочувствием, с ускорениями на отрезках, что пробегаются с разной скоростью.
5. Медленный бег при ЧСС 120-130 уд. / Мин до 1,5 года.
6. Медленный продолжительный бег в чередовании с ходьбой до 2 года.
7. Повторный бег на длинных отрезках (500-1200 м) при ЧСС 160-180 уд. / Мин.
8. Интервальный бег на отрезках от 200 до 1000 м со скоростью, составляющей 85-90% от лучшего результата, с интервалом отдыха 3-10 мин.
9. Марш-бросок 3-6 км.
10. Участие в соревнованиях: марш-бросок, кросс, бег на средние и длинные дистанции.
11. Быстрая ходьба до одного часа.
12. Спортивная ходьба не менее 3-5 км.
13. Медленное, длительное плавание в естественных и искусственных водоемах.

Методика воспитания выносливости

Для воспитания общей выносливости (тесты; бег на 2000 м, 3000 м, 5000 м, плавание без учета времени), чаще всего применяется непрерывный и интервальный методы или их сочетание.

Наиболее распространенным является непрерывный метод, заключающийся в длительном выполнении определенной динамической нагрузки.

1. кроссовый бег в течение 20 мин 2 ч;
2. Бег на лыжах в течение 2-4 ч;

3. Плавание на дистанцию 1500 м и более.

Продолжительность упражнений увеличивается с ростом степени подготовленности исполнителя. Перечисленные упражнения выполняются в умеренном режиме (ЧСС составляет 130-160 уд. / мин).

Продолжительность нагрузки не менее 20 мин. Интервальный метод заключается в многократном повторении с небольшими перерывами для отдыха, интенсивных, но коротких динамических нагрузок.

Рекомендуемые упражнения

Прыжки со скакалкой, которые выполняются сериями в течение 45 с. Общее число серий до 10-20 и более. Интенсивность нагрузки должна быть такой, чтобы пульс во время упражнения был в пределах 160-180 уд. / мин. Продолжительность пауз отдыха обычно равна 45-90 с. и устанавливается с таким расчетом, чтобы перед началом каждой новой серии пульс восстанавливался до 120-130 уд. / Мин. Отдых может быть активным или пассивным.

Выполнение упражнений прекращается, если в конце стандартных пауз пульс не успевает уменьшаться до 120-130 уд. / мин.

Важное значение для выносливости имеет внешнее, легочное дыхание. Постановка дыхания вообще входит в число оздоровительных задач физического воспитания. В покое и при умеренной физической нагрузке правильным будет редкое глубокое дыхание через нос. Как известно, существуют три основных типа дыхания: грудное, брюшное и смешанное (диафрагмальное). Наиболее рациональное диафрагмальное дыхание.

Во время напряженной физической работы, когда надо обеспечить максимальную легочную вентиляцию, правильным можно считать частое достаточно глубокое дыхание через рот (Н.Г.Озолин, В.В.Михайлов). Причем следует акцентировать внимание на выдохе, а не на вдохе: тогда поступает в легкие богатый кислородом воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором пониженное содержание кислорода.

Для совершенствования функции внешнего дыхания полезно применять специальные упражнения (так называемая «дыхательная гимнастика»). Подбор и правила выполнения этих упражнений зависят от их конкретной направленности. Так, для увеличения силы дыхательных мышц используют выдохи в воду, активное дыхание в неудобных статических положениях, дыхание в маске, дыхание с перебинтованной эластичными бинтами грудной клеткой и т. п.

Способы развития силовой выносливости

Эффективным способом силовой выносливости есть разные упражнения с нагрузкой, выполняемые главным образом в форме -круговой тренировки и методом повторных усилий с многократным преодолением неограниченного сопротивления в значительной усталости или до отказа. Иногда эти упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Паузы отдыха между упражнениями колеблются от 30 с до 2 мин. Причем более короткие паузы рекомендуются в упражнениях, в которых принимают участие крупные группы мышц. В это время распространение получило выполнения специализированных упражнений в искусственно усложненных условиях, с разного рода дополнительным нагрузкой тормозом (бег по песку, по воде, ходьба на лыжах с буксировкой груза и др.).

В искусственно усложненных условиях студент вынужден значительно увеличивать дополнительные усилия, сохраняя в большей или меньшей степени двигательную структуру упражнения.

Упражнения для развития скорости

Формирование скорости движений (тест бег на 100 м) целесообразно осуществлять преимущественно в двух направлениях: во-первых, совершенствовать скорость двигательной реакции, во-вторых, постепенно увеличивать скорость отдельных движений. Для воспитания быстроты двигательной реакции обычно используется метод, заключающийся в

повторном и возможно более быстром реагировании на внезапное изменение окружающей ситуации.

Рекомендуемые упражнения

1. Многократное выполнение старта во время бега с целью максимального сокращения времени с момента подачи сигнала до начала движения. Интервалы между командами «Внимание!» и «Марш!» Произвольно изменяются в пределах от 1 до 7 секунд. Команды подаются с разной громкостью.

2. Быстрая смена направления движения во время бега по сигналу преподавателя.

Для совершенствования скорости движений общепринятым является метод повторения, то есть выполнение движений с максимальной скоростью, увеличивается с каждой попыткой.

1. Бег в течение 20 с с максимальной частотой выноса бедра.

2. Прыжки через скакалку в течение 20 с с максимальной частотой отталкивания.

3. Многократное выполнение высокого (низкого) старта без стартового сигнала. Интервалы отдыха между попытками в данном случае рекомендуется делать такими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление, то есть скорость движений не должна заметно уменьшаться от повторения к повторению.

Упражнения следует чередовать с активным отдыхом. Во время выполнения беговых упражнений в качестве активного отдыха можно использовать спокойную ходьбу или свободный медленный бег. Для развития скорости целесообразно использовать в учебных и самостоятельных занятиях такие упражнения (Р. Т. Раевский):

1. Максимально быстро сжать и разжать пальцы рук, эспандер, теннисный мяч; поймать сжатием пальцев руки гимнастическую палку, падающий теннисный мяч отскочил; броски мяча в стену и ловля его пальцами рук.

2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с разной амплитудой в различных направлениях из положения стоя, сидя, лежа, без нагрузок, с нагруженной, с помощью резиновых амортизаторов; сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах толчком на стену, стоя на коленях, в низком сидя, стоя; быстрое отжима от упора, толкание и метание облегченных снарядов.

3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя руками, одной рукой от груди, плеча и ловли мяча, ведение баскетбольного мяча с низким отскоком.

4. Максимально быстрое нанесение на бумагу точек карандашом, палкой на песке, снегу, работа на приборе Тенис-тест. Быстрые наклоны вперед, в стороны, поднимание и опускание туловища в положение, лежа бедрами на скамейке; быстрое выпрямление ног в угол, с упора сидя (руки позади, ноги в группировке).

5. Темповые подскоки на месте без отягощения, с набивным мячом, гантелями, со штангой на плечах прыжки через короткую скакалку, бревно, прыжки с места на дальность, вверх с полуприсяду с извлечением руками предметов.

6. Бег с высоким подниманием бедра, бег по лестнице.

Воспитание скорости основывается на особенностях форм ее проявления в производственных условиях потому, что прямой непосредственный перенос быстроты движений происходит лишь в координационно-похожих движениях. Поэтому при воспитании быстроты и точности действий будущего специалиста в определенной степени моделируются условия, в которых ему придется действовать.

Наиболее эффективно скорость движений развивается благодаря повторному выполнению упражнений с разной скоростью движений, а также за счет повторного выполнения упражнений в затрудненных условиях.

Воспитание скорости движения студентов требует специально организованных занятий, обусловлено возрастным составом студентов,

поскольку известно, что у лиц старше 17-19 лет прекращается естественное повышение скоростных качеств и требуется длительное направлено и систематическая тренировка для их усовершенствования.

Развитие гибкости и ловкости

Для воспитания гибкости (тест наклон вперед) необходимо выполнять комплексы специальных упражнений. Для эффективного воспитания данного качества желательно выполнять их дважды в день: утром в виде зарядки и во второй половине дня на тренировке (в конце основной части).

Для поддержания достигнутого уровня гибкости достаточно одноразовых занятий

1. Исходное положение Стойка, ноги врозь. Выполнить 20 пружинящих наклонов вперед. То же повторить в правую и в левую стороны.

2. Исходное положение То же лицом к опоре. Наклон назад с опорой руками. Варианты: то же с откинутой головой, правая рука вверх, то же левой рукой; держать наклон 20 с. Повторить серию предложенных упражнений 3 раза.

3. Исходное положение Махи вперед в максимальном темпе, сгибая-разгибая маховую ногу. Выполнять до тех пор, пока не возникнет явного снижения скорости выполнения. Повторить то же в сторону, то же назад, то же другой ногой. Через 2-3 мин отдыха повторить задание.

4. Исходное положение Сид на пятках. Перейти в упор стоя на оттянутых носках, пружинить 20 с, принять п.п. Согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони), держать 20 с. То же другой рукой. Повторить серию упражнений 3-4 раза.

5. Шпагат с опорой руками. Держать 30 с. То же левой, то же ноги врозь. После 2-3 мин отдыха повторить задание еще 1-2 раза.

6. Стойка ноги врозь, руки с гимнастической пачкой внизу хватом на расстоянии чуть шире плеч. Ширина захвата подбирается индивидуально так, чтобы было трудно, но возможно выполнять упражнение. Переложение рук

назад и вперед. Локти не сгибать, туловище не наклонять. Упражнения на гибкость выполняются только после специальной разминки.

Упражнения на ловкость (тест челночный бег 4 x 9 м) требуют повышенного внимания и точности движений, поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями, так как они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, прекращают оказывать тренировочное влияние.

Наиболее распространенными средствами воспитания ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения. При выполнении гимнастических упражнений набор движений целесообразно постоянно видоизменять, периодически усложняя. Полезно дополнительно включать в занятия упражнения с предметами (мячом, скакалкой, обручем и др.)

Рекомендуемые упражнения

1. Повороты, наклоны, быстрые вращательные движения головой в разных плоскостях. Повторять по 4-10 раз в разные стороны.

2. Бег с внезапными остановками и поворотами. Повторить 4 раза по 5-9 метров.

3. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты, стойки. Дозировка подбирается индивидуально. При появлении признаков нарушения координации движений, выполнение упражнений прекращается. С целью предотвращения травматизма акробатические упражнения следует выполнять со страховкой.

Упражнения для развития координации

Под координацией следует понимать умение человека быстро осваивать новые двигательные навыки рационального использования имеющегося запаса двигательных качеств, проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями профессиональной деятельности. Основными особенностями упражнений,

направленных на развитие координации, является их новизна, не традиционность, сложность, возможность разнообразных и неожиданных решений двигательных задач. Поэтому в процессе подготовки студентов можно использовать для развития общей координации такие упражнения:

1. Кувырки вперед и назад.
2. Кувырки боком, выполняемые из различных исходных положений.
3. Переворот боком.
4. Опорный прыжок через козла в ширину в упоре на колени и соскок вперед.
5. То же, но скачок в упоре присев.
6. То же, но скачок безопорные.
7. Хранение равновесия на подвижной плоской поверхности лежит на бревне, набивные мячи.
8. Жонглирование двумя-тремя мячами, стоя на двух набивных мячах.
9. Занятия различными видами спорта также способствуют развитию важнейших специфических координационных способностей спортсменов

Приведем основные упражнения, направленные на развитие профессионально важных физических и психических качеств у студентов ВУЗов МЧС России.

Для развития реакции у будущих спасателей, можно использовать следующие упражнения:

1. Упражнения на простую реакцию: бег с низкого и высокого стартов, по сигналу (свисток, выстрел, команда — марш, взмах флажком) старты из различных положений с рывками на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительным и слуховым сигналами; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительным и слуховым сигналами; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительным и слуховым сигналам (присесть, вернуться вокруг, лечь, сделать рывок, прыжок и т.д.); подвижные и спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, мини-футбол).

2. Упражнения на реакцию распознавания (быстрый ответ на один из сигналов) взятия старта по одному из сигналов, например по мановению: зеленым флажком остаться на месте, красным пробежать 10 м, по свистку сделать 5 шагов и т.д.

3. Упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных: эстафета с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; бег вверх по незнакомой извилистой тропинке с преодолением различных неожиданных препятствий ямы, бревна, низкие ветви); быстрое нападение с преодолением защитника (в баскетболе, ручном мяче, мини-футболе).

4. Упражнения на реакцию переключения (быстро и точно переключаться с одного вида двигательной деятельности на другой по дополнительным сигналам) по взмаху флажка красного цвета сделать рывок, зеленого остановиться и т.д., подвижные игры.

5. Упражнения для тренировки реакции на движущийся объект; легкоатлетические эстафеты; упражнения со скакалкой, удары рукой или ногой по мячу, летящему (катится), ловля мяча одновременно; ловли мяча после отскока от щита, полы, стены; спортивные игры.

6. Упражнения на реакцию наблюдения: ходьба, бег по ограниченной опоре, узкому коридору, линиях, спуски с гор на лыжах, стрельба из малокалиберной и пневматической винтовок.

Несмотря на многообразие специальностей специалиста МЧС общими требованиями к физической подготовленности работников являются: вестибулярная устойчивость, чувство равновесия, координация движений, силовая и общая выносливость, гибкость, сенсомоторная реакция, пространственная ориентация. А также хорошо тренированные механизмы адаптации, очень важны в будущей профессиональной деятельности.

Профессионально необходимыми психическими качествами для спасателя является объем, распределение, переключение, устойчивость внимания; оперативное мышление умение быстро анализировать

полученную информацию, выбрать правильные решения и быстро его реализовать; оперативная и долговременная память способность запоминать на короткий и длительный время значительный объем информации и оперировать ею; эмоциональная устойчивость; выдержка, самообладание и другие волевые качества.

В подборе средств профессиональной физической подготовки авторы рекомендуют учитывать особенности переноса навыков; моделировать рабочие нагрузки, элементы и структуру движений, условия их выполнения, присущие конкретной профессиональной деятельности (то есть имитировать трудовые операции), выполнять движения в обстановке, близкой к нормальным и более сложных условий труда.

Учитывая психологическую характеристику ведущих качеств каждого вида спорта, можно рекомендовать в физкультурно-оздоровительной работе ВУЗа, который готовит специалистов спасателей, шире использовать такие виды спорта, как гимнастика (основная, ритмичная, атлетическая, художественная, спортивная, аэробика, шейпинг, йога, дыхательная и др.), спортивные игры, единоборства.

Элементы других видов спорта целесообразно использовать для общей физической подготовки студентов. Важнейшей и неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы должны быть различные соревнования. В данном случае спортивные соревнования надо рассматривать с точки зрения моделирования экстремальных жизненных ситуаций, как эффективное средство и метод профессиональной подготовки будущих специалистов.

2.3 Значение нравственного воспитания студентов-спасателей сегодня

В настоящее время в России духовно-нравственное воспитание студентов вузов положено в основу развития национальных приоритетов. Именно такое направление воспитания должно оказать действенное влияние на развитие сознания защитника Отечества, привить и развить у него лучшие духовно-нравственные чувства, такие как профессиональный долг, любовь к Родине и честь.

В современных реалиях злободневность темы духовно-нравственного воспитания студентов вузов заслуживает особого внимания по целому ряду факторов.

Во-первых, на сегодняшний день встает проблема возрождения духовности и соборности народа, которая сопряжена с верой в решение задач связанных с духовным кризисом и аморальностью, затронувших Россию.

В Доктрине национальной безопасности России отмечается необходимость духовного обновления нации и говорится, что одна из существенных целей, обеспечивающих безопасность, «включает в себя защиту нравственного и культурного наследия общественной жизни, исторические традиции народа, формирование политики государства в области морального и духовного воспитания населения. Интересы же страны состоят в укреплении и сохранении моральных ценностей общества, традиций любви к Родине, культурного возрождения страны и гуманизма».

Во-вторых, большие надежды возлагают сегодня на возрождение духовного мироздания личности, оптимизацию нравственного воспитания нынешнего поколения, более широкое сотрудничество воспитательных агентов с традиционными институтами социализации, в роли таковых выступают религия, Церковь, семья.

В этих условиях основная цель воспитания – это развитие таких качеств человека, которые бы отвечали государственным интересам страны, формировали бы у личного состава психологическую готовность защищать

Родину, нести воинский долг в военное и мирное время, быть дисциплинированным солдатом и гордиться принадлежностью к армии России.

Всё это призвано обеспечить формирование и поддержку высокого морально-психологического уровня офицеров и студентов МЧС, добиться крепкой дисциплины и порядка, обеспечить постоянную боеготовность армии России к отражению любой агрессии.

В соответствии с этими целями основные параметры воспитания студентов вузов могут проявляться в следующем:

- духовно-мировоззренческая подготовленность, понимание целей, характера и задач войны, развитие ценностных установок к таким понятиям, как Родина, долг, совесть и честь;

- приобщение студентов к системе духовных ценностей, истории и обычаям народа, армии, формирование необходимости в их приумножении и изучении;

- воспитание человеческих качеств гуманистической нравственности (добра, взаимопомощи, веры в созидательный потенциал людей, терпимости к сослуживцам);

- развитие силы воли в ведении здорового образа жизни, физиологическом самосовершенствовании, способности и готовности переносить огромные психологические нагрузки.

Из этих положений вытекает то, что именно духовно-нравственному воспитанию студентов уделяется непосредственное внимание.

Специфичные цели, в которых нашли отражение характерные черты воспитания, также сосредоточены и на духовно-нравственных ценностях.

Применительно к студентам они такие:

- выработка готовности безоговорочно выполнять приказ, чувство долга офицера, чести, гордости за служение в армии России;

- формирование стремления к росту педагогического и профессионального уровня, своей личной ответственности за воспитание и обучение военных, внимательное и вежливое отношение к ним;
- совершенствование, увеличение педагогического мастерства, соблюдение такта, этики.

Во всех этих составляющих речь идет о выработывании установленных ценностей, которые формируют внутреннюю основу личности, ее фундаментальный духовный элемент, суть ее духовного мира, ее направление, воплощающееся в миропонимании, взглядах, познаниях, навыках, умениях, в выработанной силе духа, проявляющейся в обусловленных отношениях, общении и деятельности.

Следует отметить, что на протяжении всего XX в. в России уделялось особенное внимание духовным постулатам и их формированию у будущих курсантов. В советское время приоритетным объявлялось единство народа и партии, любовь к Родине, морально-политическое единение общественной жизни. Однако во все эпохи сохранялись непреходящие ценности, на базе которых была выстроена система воспитания воинов и защитников. К ней относятся те, кто выражает своё отношение к социуму, себе, ближнему, природе, армии. Именно они содействуют развитию всех базисных сил людей, их индивидуальных качеств; помогают приобрести духовную свободу, осознать ответственность, воспитать моральную основу личности.

Вместе с тем в состав нынешних духовно-ценностных параметров воспитания студентов входят: служение Родине, самопреодоление, добросовестность, уравновешенность, честность, целеустремленность, ответственность.

Содержание духовного воспитания студентов в вузах включает гражданско-нравственный и воинский аспект в их взаимосвязи.

Духовное воспитание в военных институтах – одно из основополагающих направлений нравственного воспитания в армии и структурах МЧС России, которое выступает в роли целенаправленного и

регулярного воздействия на физиологическое и духовное развитие курсантов в целях их подготовки к решению военных конфликтов и помощи людям в тяжелых ситуациях.

Содержание воспитания студентов установлено Конституцией РФ, статутами и военной присягой. Конституция говорит о том, что «защита Родины является обязанностью любого индивида», который несет службу в войсках на основе государственных актов.

В этой связи можно выделить направления духовного воспитания курсантов в военных институтах:

- привитие студентам моральных догм и правил поведения, обусловленных особенностью профессиональной деятельности;
- применение особых педагогических приемов, содействующих перерастанию познаний в убеждения;
- формирование у студентов умений и навыков поведения, отвечающих этим принципам и требованиям нравственности, превращение их в стабильные привычки;
- накопление практического опыта высоко духовного поведения в разных обстоятельствах и ситуациях (жизни, службе, учебе).

Ключевыми структурными составляющими, отражающими результативность и сущность духовного воспитания, как свидетельствует анализ законов и нормативных актов, графиков воспитательной деятельности и рекомендаций Министерства обороны и Министерства по чрезвычайным ситуациям, выступают: система нравственных знаний, убеждений, взглядов, привычек, навыков, определяющих практические результаты, поведение, деятельность студентов в разной обстановке и условиях.

Таким образом, духовное воспитание направлено на решение ряда непростых проблем, которые призваны выработать у курсантов готовность к служению Родине, для чего нужно создать условия, которые дадут возможность усвоения ими традиций долга и взаимовыручки, постижения

новых страниц воинской доблести, формирования таких моральных норм, как совесть, честь, дисциплинированность, справедливость, мудрость.

2.4 Методы и формы нравственного воспитания студентов-спасателей

Нравственное воспитание в целом рассматривается как процесс сознательного, целенаправленного, систематического воздействия на чувства, взгляды и убеждения личности с целью выработки у нее устойчивых механизмов формирования морального сознания, нравственных отношений, нравственного поведения, нравственной культуры. Психологической основой такого воспитания является интериоризация, т.е. перевод моральных требований общества, нравственных принципов в сознание, установки, убеждения человека.

Нравственное воспитание обучающихся в вузе МЧС России можно рассматривать как специально организованный педагогический процесс сознательного и целенаправленного развития нравственной личности сотрудника МЧС России посредством формирования устойчивых этических знаний, нравственных убеждений, качеств, чувств, привычек, отношений и деятельности.

Нравственное воспитание обучающихся в вузе МЧС России должно основываться на положениях общечеловеческой морали, конкретизируя их применение к будущей профессиональной деятельности сотрудника МЧС России, во время которой выпускники вуза будут непосредственно решать задачи по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, обеспечивать противопожарную безопасность. При этом следует учитывать, что специфика нравственного воспитания заключается в том, что оно должно осуществляться без назиданий, так как излишние нравоучения чаще всего не способствуют нравственному развитию, а скорее вызывают обратную реакцию.

Анализ теории и практики свидетельствует, что для эффективности деятельности начальников, педагогов в вузе МЧС России по нравственному становлению будущих сотрудников МЧС России необходимо, чтобы

обучающиеся являлись активными субъектами образовательного процесса в вузе.

Через обучение и воспитание устанавливается реальное педагогическое взаимодействие начальников, преподавателей, воспитателей, других должностных лиц и обучающихся в вузе ГПС МЧС России, а также тех факторов и условий, в которых протекает педагогический процесс. Нравственное воспитание также должно осуществляться посредством целенаправленных педагогических воздействий и взаимодействий. При этом методы воспитания есть способы осуществления этих воздействий и взаимодействий, эффективность которых определяется их выбором, оптимальным сочетанием и умелым применением.

Процесс формирования воспитательных воздействий и взаимодействий в подготовке и деятельности командиров и преподавателей включает:

- изучение объекта воспитательных воздействий и взаимодействий обучающегося (курсанта, слушателя), диагностика особенностей его индивидуальности;
- овладение методикой воспитательных воздействий и взаимодействий;
- осуществление воспитательных воздействий и взаимодействий с учетом особенностей педагогических ситуаций;
- анализ результатов воспитательных воздействий и взаимодействий, обогащение педагогического опыта.

Студенты вуза МЧС России это вчерашние школьники, которым трудно сразу адаптироваться к новым условиям обучения, когда нужно подчиняться, выполнять приказы, соблюдать определенный регламент дня.

С учетом этого нравственное воспитание сотрудника МЧС России начинается с формирования этических знаний обучающихся в вузе МЧС России. Чтобы обучающийся поступал везде и всегда, а не только в своей будущей профессиональной деятельности, высоконравственно, он должен

знать, что есть нравственное и что безнравственное, что добро, а что зло, что есть честь, а что бесчестие, что есть служебный долг, личное достоинство.

Обучающийся определяет свою линию поведения или конкретный поступок, исходя из своего представления о профессиональной чести сотрудника МЧС России, служебном достоинстве, гражданском и служебном долге. Соответствие мотивов поступка представлениям об этических категориях служит мощным стимулом решительных действий, в т.ч. и связанных с риском для жизни и здоровья.

В вузе используются разнообразные формы распространения этических знаний: лекции, семинарские занятия, научно-практические конференции, занятия в системе служебной подготовки, встречи за «круглым столом», диспуты, посвященные вопросам морали, нравственному облику спасателя, моральному идеалу и т.д.

Важное воспитательное и побудительное воздействие на обучающихся оказывает творческое и активное обсуждение таких этических категорий как долг, совесть, честь, справедливость, добро и зло.

Особо способствуют формированию этических знаний личности занятия по гуманитарным дисциплинам (философии, истории, культурологии, психологии, педагогике, социологии, праву и др.). Чтобы лекции, семинарские и практические занятия наиболее эффективно выполняли свое назначение в профессиональной подготовке обучающихся, чтобы реализовался их воспитательный потенциал, необходимо взаимодействие всех педагогов, всего комплекса структур управления, воспитания, обучения в вузе.

Для современного этапа развития высшего образования характерен поиск новых форм и методов обучения, воспитания, профессиональной подготовки. Все шире внедряются в учебный процесс компьютерные технологии обучения (КТО), технические средства обучения (ТСО), которые способствуют активизации мыслительной деятельности обучающихся в вузе, более глубокому усвоению материалов. Применяя ТСО, можно организовать

работу обучающихся в вузе более живо и увлекательно, полнее и ярче раскрывать содержание предмета и этических знаний, в частности.

Практика высших учебных заведений показывает, что без организации и развития самостоятельной работы студентов невозможно подготовить их как профессионалов. В этой связи необходимо обратить внимание на серьезный подход к комплектованию книжных фондов, пополнение которых новинками издательств является важным аспектом организации самостоятельной работы обучающихся в вузе.

В организации самостоятельной работы важен и такой элемент, как четко налаженный контроль и постоянные консультации обучающихся по использованию учебной и научной литературы при подготовке к семинарским занятиям.

Этические знания и требования общества трансформируются в нравственные качества спасателя тогда, когда превращаются в мотивы и эталоны поведения. Мотивы выполняют двоякую функцию: первая состоит в том, что мотивы побуждают и направляют деятельность; вторая функция состоит в том, что мотивы придают деятельности субъективный, личностный смысл, который развивается в трех направлениях:

- а) общественные требования и критерии оценки превращаются в самооценку и самоконтроль;
- б) жизненные цели и планы связываются со стремлением человека к самоутверждению как личности, и к приобретению общественного престижа;
- в) свои действия и поступки человек направляет на получение материального и морального удовлетворения, достижения личного счастья.

В этом смысле мотивы выражают индивидуальность человека, его личностные потребности и интересы. Мотивы могут быть и самые вредные, отрицательные, например, стремление к личному приоритету, тщеславию, карьеризму, эгоизму.

Нравственное убеждение, как и всякое другое убеждение (правовое, эстетическое), может рассматриваться как мотив и эталон отношения и

поведения, т.е. показать, во имя чего совершаются те или иные действия либо бездействия, какие преследуются цели (нравственные или безнравственные, с личной выгодой или с пользой для коллектива, общества и т.д.)

Надо учитывать, что моральные, нравственные убеждения могут быть как положительного, высоконравственного содержания, так и негативного, аморального. Одна из причин безнравственных поступков обучающихся в вузе МЧС России заключается как раз в том, что аморальные акты жизнедеятельности находят оправдание в неправильном представлении отдельных студентов о нравственном и безнравственном, о добре и зле, о чести и бесчестии.

Как показывает практика, разрушить безнравственные убеждения бывает очень трудно. Студенты зачастую испытывают большие трудности морально-психологического характера, нередко неадекватно воспринимают те или иные действия товарищей, остро переживают ошибки, неудачи, вызванные отсутствием опыта, порой болезненно реагируют на замечания командиров и начальников, проявляют сомнения в правильности профессионального выбора. В этих условиях многое зависит от педагога, воспитателя.

Наряду с высокими моральными убеждениями будущий сотрудник МЧС России должен обладать и высокими моральными качествами: гражданской зрелостью, мужеством, высокой личной ответственностью, самоотверженностью, принципиальностью и справедливостью, бдительностью, гуманным отношением к человеку и рядом других.

Моральные качества имеют общезначимый характер. Но будущая профессия обучающихся предъявляет особые требования к моральному облику сотрудника.

Моральные качества, выступающие как свойство характера и раскрывающие наиболее типичные черты поведения обучающегося, являются важным элементом нравственности личности. Основным

содержанием моральных качеств является соотношение общественного и личного в сознании и поведении.

Выделяют три группы качеств:

1) качества, характеризующие отношение человека к обществу (патриотизм, преданность идеалам демократии и гуманизма, национальная гордость, гражданское мужество, принципиальность и другие);

2) качества, отражающие отношение человека к другим людям и к самому себе (коллективизм, личное достоинство, скромность и требовательность, доброжелательность и справедливость, человечность и самокритичность, искренность, верность, великодушие и др.);

3) качества, связанные с отношением человека к своей профессии (чувство профессиональной гордости, трудолюбие, инициативность, исполнительность, дисциплинированность, стремление повышать профессиональные знания, навыки, мастерство и др.).

Ряд качеств в зависимости от направленности деятельности и поведения человека, его мотивов могут быть как нравственного, так и безнравственного содержания (честолюбие, тщеславие).

Формирование у обучающихся в вузе МЧС России необходимых моральных качеств неотделимо от воспитания у них нравственных чувств, которые оказывают заметное влияние на общее развитие каждой личности и выражают устойчивое отношение человека к различным общественным явлениям, другим людям, труду, самому себе. Как необузданность чувств, так и эмоциональная инертность свидетельствуют о серьезных просчетах в воспитании.

Нравственное воспитание в вузе ГПС МЧС России также направлено на формирование у обучающихся нравственных привычек. Будучи опорным пунктом поведения человека, привычки базируются на простых законах нравственности, элементарных нормах морали и выступают либо как моральные требования к личности, либо как мотив.

По своей сути, нравственная привычка это результат воспитания, когда человек не думает, а как бы автоматически, «по привычке» совершает какое-либо нравственное действие. Привычки облегчают поведение человека, оптимизируют его общение с другими людьми, позволяют оперативно действовать в той или иной ситуации.

Процесс нравственного воспитания предполагает и формирование у обучающихся в вузе МЧС России моральных потребностей, направленных на нравственное самосовершенствование, на стремление к моральному идеалу и высоконравственному поведению как устойчивой черте характера. Сформированные моральные потребности выступают побудителями нравственной деятельности человека, его активной жизненной позиции. Человека, который обладает высокоразвитыми моральными потребностями, волнуют дела своего коллектива и дела общества.

Важным фактором, который следует обязательно учитывать в процессе нравственного воспитания, является коллективное мнение. Оценки поступков людей, выраженные в коллективном мнении, содержат информацию, оценки и реакцию непосредственного окружения на действия отдельного члена группы, регулируют его поведение в соответствии с требованиями микросреды. Чаще всего оценочные суждения коллектива неоспоримы. Коллективное мнение вызывает у обучающегося или удовлетворение, или чувство стыда, угрызания совести. Нужно учитывать тот факт, что если коллективное мнение не контролируется воспитателем, то оно может оказывать и отрицательное влияние на поступки и мысли отдельных обучающихся в вузе.

Глава 3. Организация и результаты опытно-экспериментального этапа исследования

Известно, что состояние психических процессов человека, в том числе мотивация, рассматривается как одно из важнейших условий, напрямую влияющих на эффективность различных видов деятельности, включая физическую активность в ее широком понимании. В связи с этим формирование у студентов-спасателей положительной мотивации к физической активности может служить одним из главных условий, непосредственно влияющих на эффективность организации учебного процесса по физической культуре.

Приступая к организации исследования, мы исходили из соображений, что на формирование положительной мотивации к физической активности непосредственное влияние может оказать объективная количественная и качественная информация об индивидуальном уровне физической подготовки студентов. Грамотное использование такой информации позволило бы преподавателям повысить заинтересованность студентов в двигательной активности.

Основной методологический подход к организации исследования базировался на целесообразности использования комплекса контрольных показателей, позволяющих описать структуру физической подготовки обследованных. А количественная и качественная оценки каждого из физических качеств: силы, быстроты, выносливости - послужили бы основанием к сознательному выбору соответствующих физических упражнений и режима их использования. В целом предполагали, что такая информация повысит уровень сознательного отношения и будет выступать как фактор мотивации студентов к физической активности в условиях учебного процесса и в режиме свободного времени.

3.1 Цель, задачи и организация педагогического эксперимента

Исследования проводились на базе ГУ «ПСС ЧО» в 2016-2017 учебных годах среди студентов-спасателей 1 курса. В исследовании приняли участие 30 человек, возраст испытуемых от 17 до 23 лет.

Основная **цель** исследования – выявить динамику развития основных физических качеств у студентов-спасателей на протяжении обучения и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи эксперимента:

1. Сформировать группы, определить методы оценки исходного состояния уровня физической подготовленности студентов-спасателей.
2. Разработать и апробировать упражнения тренировки для студентов-спасателей.
3. Исследовать уровень физической подготовленности студентов-спасателей после проведения эксперимента.

Исследование проводилось в три этапа, на каждом из которых были поставлены и решены поставленные задачи.

На первом этапе (сентябрь 2016 г.) были определены программа исследования, методы и методики исследования, сформированы группы занимающихся, проведена оценка исходного состояния уровня физической подготовленности студентов-спасателей.

На втором этапе (сентябрь 2016 г. – январь 2017 г.) была разработана и реализована в экспериментальной группе методика физического воспитания студентов-спасателей посредством внедрения в занятия упражнения с дополнительным отягощением, направленных на развитие физических качеств.

На третьем этапе (февраль 2017 г.) была проведена повторное тестирование уровня физической подготовленности студентов-спасателей. На этом этапе мы обрабатывали и анализировали полученные в ходе

эксперимента данные, формулировали выводы о влиянии экспериментальной методики на уровень развития физических качеств.

Занятия проводились по «Основы физической подготовки курсантов, студентов и слушателей АГПС МЧС России» (авторы Перушкин А.В., Подкосов, Бударагин Ю.Ю. и др.) три раза в неделю – в экспериментальной группе студенты выполняли упражнения с дополнительными отягощениями, в контрольной группе – по общепринятой методике.

Для развития быстроты в экспериментальной группе нами применялось упражнение – бег на 100 метров с килограммовыми утяжелителями. Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Для развития общей выносливости в экспериментальной группе нами применялось упражнение – бег на 1000 метров по пересеченной местности. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья.

Для развития скоростно-силовых возможностей мышц ног в экспериментальной группе нами применялось упражнение – прыжок в длину с места с полутора килограммовыми утяжелителями. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и

т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

Для развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса в экспериментальной группе нами использовалось упражнение – подтягивание на высокой перекладине с двух килограммовыми утяжелителями. Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, сказывается динамическая выносливость.

3.2 Методы исследования

Для оценки уровня физической подготовленности студентов-спасателей было проведено тестирование.

В качестве тестов физических качеств студентов первого курса использовались:

- 1) Тест «Бег на 100 метров».
- 2) Тест «Бег на 1000 метров».
- 3) Тест «Прыжок в длину с места».
- 4) Тест «Подтягивание».

Рассмотрим методику проведения тестирования.

- 1) Тест «Бег на 100 метров».

Бег проводится с низкого старта. В забеге принимают участие два человека.

По команде «На старт!» участники, не торопясь, подходит к месту старта и становится на одно колено. На это отводится примерно 10 секунд.. По команде «Внимание!» они переносят тяжесть тела на руки, приходя в состояние полной готовности к бегу, через 1,5–2 секунды по команде "Марш!" (по выстрелу стартового пистолета) спортсмен пулей вылетает из колодок, стремясь с первых же мгновений развить максимальную скорость. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем.

Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в кедах или резиновых полукедах. В протокол заносится наилучший результат.

2) Тест «Бег на 1000 метров».

Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 5-ти человек.

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперед, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью.

Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Учащиеся выполняют задание в беговых кроссовках или трекинговых кроссовках. Все результаты заносятся в протокол.

3) Тест «Прыжок в длину с места».

Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения стоя ноги врозь (носки на линии старта и немного развернуты внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперед – вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

4) Тест «Подтягивание».

Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо,

ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

Нормативы выполнения тестов для студентов-спасателей (на основе приказ МЧС России от 27 октября 2015 г. № 569 "Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя") представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нормативы выполнения тестов студентами спасателями на оценку физической подготовленности.

№ п/п	Физические качества	Наименовани е упражнения	Категория спасателей и нормативы						
			До 30 лет			30 лет и старше			
				Отл	Хор	Уд.	Отл.	Хор	Уд.
1	Скоростные способности	Бег на 100 метров	Сек	14.0	14.5	15.2	14.2	14.7	15. 6
2	Общая выносливост ь	Бег на 1000 метров	Ми н	3.2	3.3	4.0	3.3	3.45	4.0 5
3	Скоростно- силовые способности	Прыжок в длину с места	См	260	250	245	240	235	230
4	Силовые способности	Подтягивани е на перекладине	Раз	14	12	10	13	11	9

Оценка выполненных тестов оценивалась в баллах:

- Уд. - 3 балла – низкий уровень;

- Хор. - 4 балла – средний уровень;
- Отл. - 5 баллов – высокий уровень.

Метод математической статистики использовался с целью выявления объективных закономерностей при обработке данных. Результаты были обработаны методом вариационной статистики с расчетом средней арифметической. Для обработки результатов использовался t-критерий Стьюдента.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

где M_1, M_2 - среднее значение,

σ_1^2, σ_2^2 - дисперсии,

N_1, N_2 - количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_i – оценка i -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для $n < 30$):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_i - оценка i -того испытуемого,

где \bar{x} - среднее значение.

После выполненных расчетов t -критерий ($t_{\text{эмп}}$) сравнивается с табличным значением (t -критерий критический, $t_{\text{кр}}$).

Если $t_{\text{эмп}} < t_{\text{кр}}$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_{\text{эмп}} > t_{\text{кр}}$, то различия между группами статистически достоверны.

3.3 Результаты исследования и их интерпретация

На первом этапе мы оценили динамику в развитии скоростных способностей студентов-спасателей 1-го курса после реализации упражнений с дополнительными отягощениями на занятиях физической культуры. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования скоростных качеств студентов 1-го курса, в баллах

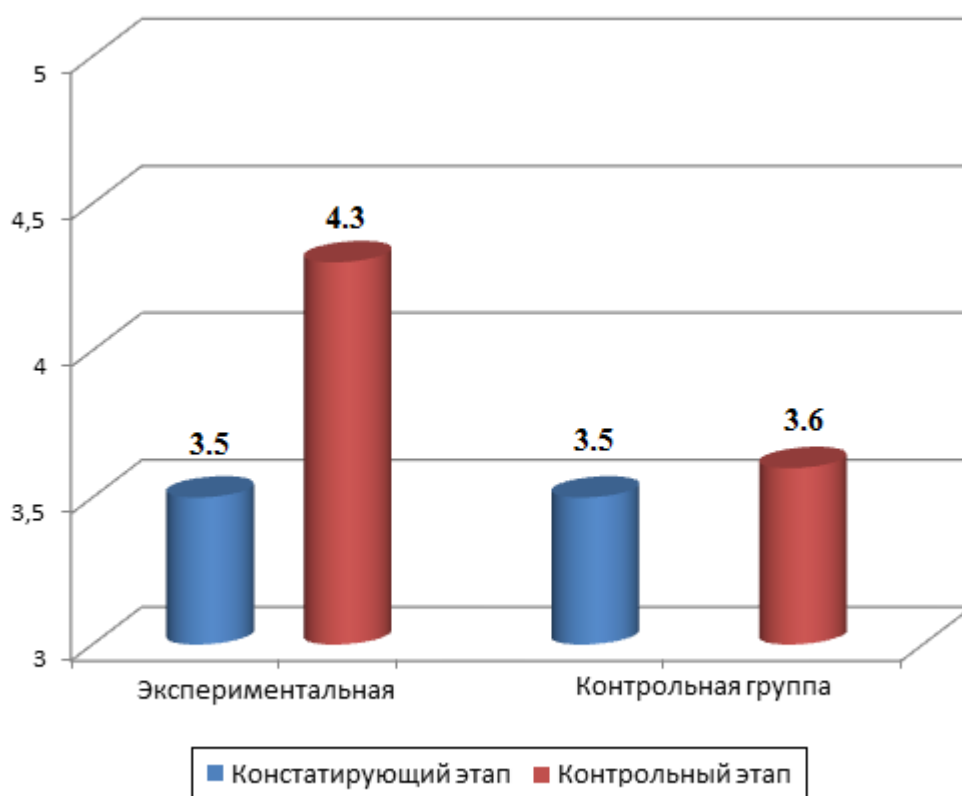
Группы	Бег на 100 метров		Достоверность различий
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная группа	3,5±0,85	4,3±0,67	p<0,05
Контрольная группа	3,5±0,71	3,6±0,70	p>0,05

До эксперимента в экспериментальной и контрольной группах значимых различий в показателях быстроты не выявлено ($p>0,05$).

После эксперимента показатели в экспериментальной группе значительно улучшились – с 3,5 до 4,3 балла, так же была установлена достоверность различий $p<0,05$ (диаграмма 1).

Использование упражнений с дополнительным отягощением направленных на развитие скоростных способностей на занятиях позволило улучшить показатели быстроты у студентов экспериментальной группы.

Диаграмма 1 – Показатели скоростных качеств студентов-спасателей
1-го курса (средний балл)



В контрольной группе студентов в показателях силовых качеств значимых изменений не выявлено.

Результаты исследования общей выносливости студентов-спасателей представлены в таблице 3.

Таблица 3

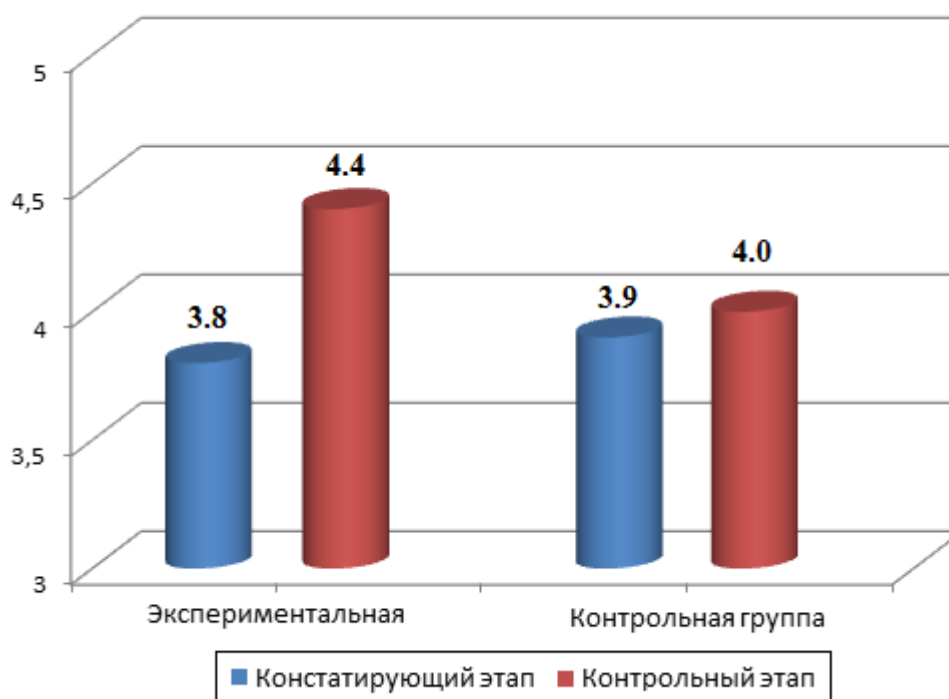
Результаты исследования общей выносливости студентов, в баллах

Группы	Бег на 1000 метров		Достоверность различий
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная группа	3,8±0,79	4,4±0,52	p<0,05
Контрольная группа	3,9±0,48	4,0±0,48	p>0,05

До эксперимента в экспериментальной и контрольной группах значимых различий в показателях общей выносливости не выявлено ($p>0,05$).

После эксперимента показатели в экспериментальной группе значительно улучшились – с 3,8 до 4,4 балла, установлена достоверность различий $p<0,05$ (диаграмма 2).

Диаграмма 2 – Показатели общей выносливости студентов-спасателей
1-го курса (средний балл)



В контрольной группе значимых изменений в показателях общей выносливости не выявлено.

Бег по пересеченной местности значительно повысил уровень общей выносливости студентов экспериментальной группы.

Результаты исследования скоростно-силовых способностей студентов 1-го курса представлены в таблице 4.

Таблица 4

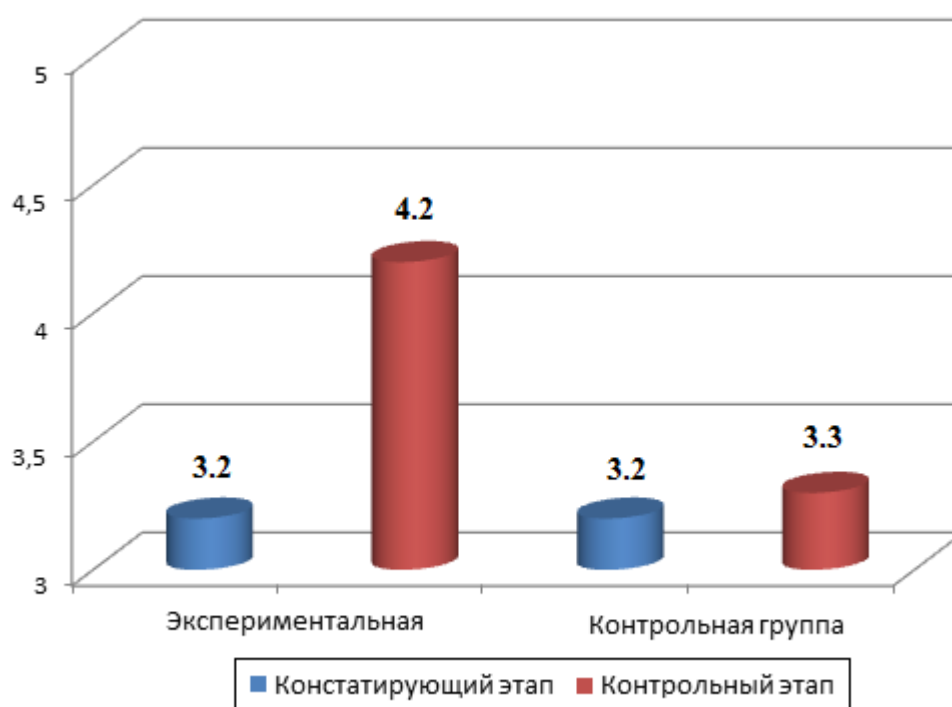
Результаты исследования скоростно-силовых способностей студентов 1-го курса, в баллах

Группы	Прыжки в длину с места		Достоверность различий
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная группа	3,2±0,42	4,2±0,42	p<0,05
Контрольная группа	3,2±0,63	3,3±0,67	p>0,05

До эксперимента в экспериментальной и контрольной группах значимых различий в показателях скоростно-силовых способностей не выявлено ($p>0,05$).

После эксперимента показатели в экспериментальной группе значительно улучшились – с 3,2 до 4,2 балла, установлена достоверность различий $p<0,05$ (диаграмма 3).

Диаграмма 3– Показатели скоростно-силовых способностей студентов 1-го курса (средний балл)



В экспериментальной группе показатели скоростно-силовых способностей значительно улучшились, что связано с использованием дополнительного отягощения.

В контрольных группах значимых изменений в показателях скоростно-силовых способностей не выявлено.

Результаты исследования силовых способностей студентов представлены в таблице 5.

Таблица 5

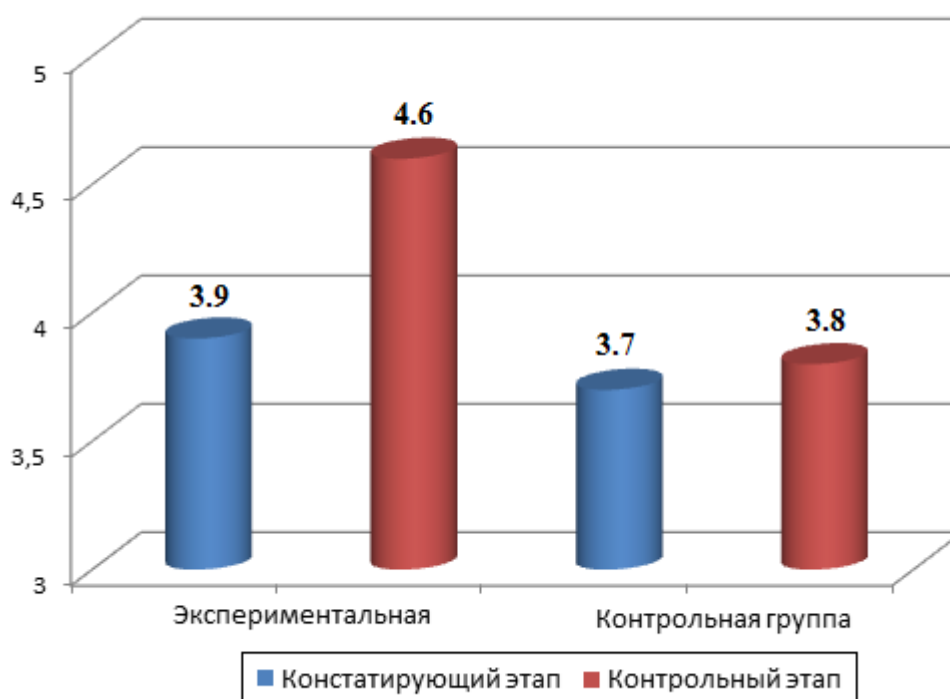
Результаты исследования силовых способностей студентов 1-го курса, в баллах

Группы	Подтягивание на перекладине		Достоверность различий
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная группа	3,9±0,88	4,6±0,52	p<0,05
Контрольная группа	3,7±0,95	3,8±0,92	p>0,05

До эксперимента в экспериментальной и контрольной группах значимых различий в показателях силы не выявлено ($p>0,05$).

После эксперимента показатели в экспериментальной группе значительно улучшились – с 3,9 до 4,6 балла, установлена достоверность различий $p<0,05$ (диаграмма 4).

Диаграмма 4– Показатели силовых способностей студентов
(средний балл)



Подтягивания с отягощением на занятиях позволили повысить уровень развития силы учащихся экспериментальной группы.

В контрольной группе в показателях силовых качеств значимых изменений не выявлено.

Таким образом, по итогам проведенного тестирования выявлен рост показателей таких физических качеств студентов экспериментальной группы, как скоростные, силовые, общая выносливость, скоростно-силовые.

Применение упражнений с отягощениями имеет следующие преимущества:

1. Обеспечивается оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию каждого студента, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности.

2. В занятия включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест занятия.

3. Воспитывается устойчивый интерес студентов к занятиям физической культуры, желание увлеченно заниматься физическими упражнениями не только на занятиях физкультуры, но и во внеурочное время, а также вести здоровый образ жизни.

4. Этот метод позволяет студентам регулярно проверять свои физические возможности.

5. Наличие соревновательного элемента заставляет учащихся концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений.

Выводы по главе 3

Экспериментальное исследование проведено с целью выявить влияние упражнений с дополнительными отягощениями на уровень физической подготовленности студентов-спасателей. Исследование проводилось в три этапа, на каждом из которых были поставлены и решены определенные задачи. Изучив исходный уровень физической подготовленности, мы выяснили, что сформированные группы не различаются по уровню развития физических качеств.

В экспериментальной группе занятия проводились с применением упражнений с дополнительными отягощениями, в контрольной группе – по общепринятой методике.

Повторное тестирование уровня физической подготовленности студентов показала, что упражнения с отягощениями, используемые в экспериментальной группе, позволили улучшить показатели физической подготовленности студентов-спасателей 1-го курса.

Показатели скоростных способностей в ЭГ значительно улучшились – с 3,5 до 4,3 балла. Использование отягощений в упражнениях на развитие скоростных способностей на занятиях позволило улучшить показатели быстроты.

Отягощения включение в упражнения на увеличение силовых способностей позволили повысить уровень развития силы учащихся экспериментальной группы. Показатели силовых способностей в ЭГ значительно улучшились – с 3,9 до 4,6 балла

В экспериментальной группе показатели скоростно-силовых способностей улучшились с 3,2 до 4,2 балла, что связано с использованием упражнений с дополнительным отягощением.

Упражнение с отягощением значительно повысило уровень общей выносливости учащихся экспериментальной группы. После эксперимента показатели в ЭГ значительно улучшились – с 3,8 до 4,4 балла.

Таким образом, по итогам проведенного тестирования выявлен рост показателей таких физических качеств студентов экспериментальной группы, как скоростные, силовые, общая выносливость, скоростно-силовые.

Заключение

Основным элементом системы подготовки кадров Государственной службы МЧС России являются вузы МЧС России, функционирование которых неразрывно связано с воспитанием личного состава. Воспитание в вузах МЧС России осуществляется в ходе целостного образовательного процесса и непосредственно путем проведения воспитательной работы. Главной целью воспитательной работы в настоящее время является формирование всесторонне физически развитой, профессионально подготовленной, морально и психологически устойчивой личности сотрудника МЧС России.

При организации учебного процесса перед каждым преподавателем высшего учебного заведения ставится задача подготовить специалистов для подразделений ДСНС Украины на высоком научно-методическом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при условии удовлетворительного состояния здоровья, высокой работоспособности специалистов, может быть приобретено при регулярных занятиях специально организованным физическим воспитанием и спортом.

Общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить всех проблем, так как высококвалифицированное выполнение задач, возложенных на спасателей, требует определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями и спецификой профессии спасателя.

Физическое воспитание в вузе МЧС РФ имеет свои особенности: конкретная направленность его как дисциплины учебного плана определяется не только общими задачами, но и потребностями специальности, по которым готовят будущего спасателя. В результате

физическое воспитание должно осуществляться с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности, а следовательно, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки.

То есть средства физической культуры и спорта используются формирования у студентов профессионально важных физических и психических качеств, навыков и умений, а также для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

В современных условиях развития государства и общества возрастает значение воспитания граждан. Одним из важнейших направлений воспитания, требующих особого внимания в настоящее время, является нравственное воспитание. При этом следует отметить, что для ряда профессий нравственное воспитание имеет принципиальное значение, являясь, по сути, определяющим для формирования как морального, так и в целом профессионального облика их представителей. К числу представителей подобных профессий относятся педагоги, медики, сотрудники правоохранительных органов. Несомненно, к ним следует отнести и спасателей, для которых нормы морали, нравственные убеждения и чувство ответственности за безопасность людей особо профессионально важны.

Рассмотрев сущность и содержание нравственного воспитания спасателей в процессе их профессиональной подготовки, можно сделать вывод, что только определенный уровень совокупного всех компонентов нравственности (этических знаний, нравственных убеждений, качеств, чувств, привычек, отношений) позволяет назвать сотрудника ГПС МЧС России носителем высокой нравственности.

Воспитание нравственных и физических качеств должно являться непрерывным процессом в ходе профессиональной подготовки и деятельности сотрудников МЧС России, прежде всего в вузах МЧС России.

Список литературы

1. Ажнакина Н. Б. Социальная работа Русской православной церкви // Отечественный журнал социальной работы. 2014. № 1. С. 59–62.
2. Артамонов, В. С., Моторин, В. Б., Ткачев, П. А. и др. Организация работы с кадрами Государственной противопожарной службы. - СПб., 2002.
3. Артамонов, В. С. Индивидуальная подготовленность обучаемых в образовательном учреждении: контроль и управление : Монография. - СПб., 2007.
4. Белкин Д.С.Билан Д.А.// Педагогические условия адаптации курсантов к обучению в учебно-спасательных центрах МЧС России//Журнал Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций-2014 9с.
5. Варий М. И. Общая психология. Учебное пособие / 2-е издан., Испр. и доп. М .: «Центр учебной литературы», 2007.968 с.
6. Деркач, А.А. Психолого-акмеологические основания и средства оптимизации личностно-профессионального развития конкурентоспособного специалиста / Акмеология 2013 №№1
7. Дронь М.И. Информационные средства передачи человеческого опыта на различных этапах развития педагогической мысли. – Минск, 1994. – 32 с.
8. Зимкин, В.Н. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / В.Н. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. - С. 106 - 110.
9. Ильинич, В.И. Рекомендации по проблеме - средства физической культуры и спорта при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности / В.И. Ильинич, О.М. Вахрушкин, В.Ю. Воробьев. – М., 1986. - С. 50 - 53.
- 10.Козлятников, О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных средних учебных заведений МФД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей

- [электронный ресурс]: дис. ... канд. пед. наук / О.А. Козлятников. - Волгоград, 2006. – 125 с.
11. Козяр М. М. Педагогика высшей школы. // Козяр М. М. Педагогика высшей школы: учеб. пособие. / М. М. Козяр, М. С. Коваль. Москва: Знание, 2013
 12. Корнейчук, Ю. Психологическая подготовка. Учебный предмет в системе боевой подготовки войск ГО / Ю. Корнейчук, В. Глебов, Ю. Соловов [и др.] // Гражданская защита. - 2002. - № 11.
 13. Кочин, А. А. Повышение эффективности процесса формирования офицера-профессионала в ВУЗе внутренних войск МВД России : дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 1996.
 14. Кузьмин М. А. Проблемы сохранения единого образовательного и духовного пространства России // Педагогика. 2004. № 4. С. 3–4.
 15. Логинов О.Н., Столяр К.Э., Столяр М.И. «Методические подходы по коррекции уровня эмоционально – волевой подготовленности и стрессоустойчивости во время учебных занятий по физической культуре» // Материалы международной научно – практической конференции «Спорт и туризм: администрирование и развитие». – Варшава: Институт развития спорта и образования, 2015. – 307с.
 16. Макаров, Р.Н. Предисловие к проблеме физической и психофизиологической подготовки будущих специалистов / Р.Н. Макаров // Проблемы формирования личности и профессиональной готовности специалистов средней и высшей квалификации средствами физкультуры и спорта: тез. докл. - Кировоград, 2007. – Ч.1. - С. 3 - 10
 17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов ФК. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
 18. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник / С. С. Михайлов. – М.: Сов. спорт, 2004. – 219 с

19. Мухлынина, О.В. Ответственность как профессиональное качество личности. Материалы международной конференции. Актуальные вопросы психологии в области человеческого фактора. - Екатеринбург, 2008.
20. Перушкин А.В., Подкосов, Бударрагин Ю.Ю. и др. Основы физической подготовки курсантов, студентов и слушателей АГПС МЧС России. – М.: АГПС МЧС РФ, 2013.
21. Полевщиков, М.М. Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль – 21: матер. всеросс. науч.-практ. конф. 1-20 апреля 2013г. / под ред. проф. М. М. Плевщикова. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2013. – 189 с
22. Попов, А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности: дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Попов. – Нижний Новгород, 2009. – 151с.
23. Приходько Ю.А. Социально-психологические факторы, влияющие на профессиональное становление пожарных-спасателей // Научные записки Харьковского университета воздушных сил. Социальная философия, психология. Харьков: ХУВС, 2007. Вып. 3 (29). С. 178-184.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие/Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с
25. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ., сред, и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.
26. Ткачев, Ф.Т. Оптимизация процесса общей физической подготовки на занятиях по физическому воспитанию / Ф.Т. Ткачев. – М.: ФиС, 2000. – 135 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с. Теория и методики

- физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
28. Токарев В.Ф., Макаров Р.Н. Рекомендации по физической подготовке летного состава гражданской авиации. – М.: Воздушный транспорт, 1984.
29. Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки спасателей. – М., 2006. – 289с.
30. Федеральный закон РФ «Об основах охраны труда в РФ» от 17.07.99. № 181 ФЗ.
31. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.1999. №80 ФЗ.
32. Физиологические и биохимические факторы, лимитирующие спортивную работоспособность. – Волгоград: ВГИФК, 1986.
33. Физическая культура для курсантов. Курс лекций: учеб. Пособие / Сост. С.А. Кузькин. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2002.
34. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки спасателей. Автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора пед. Наук. – М.: РГАФК, 2005. – 45 с.
35. Юшков О.П. Система подготовки резерва спасателей МЧС РФ. – М., 2006. – 213 с.
36. Юшков О.П. Начальное обучение в профессионально-прикладной подготовке. – М.: ФиС, 2005. – 213с.
37. Основы теории и методики физической культуры; Учеб. для техн. Физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 352с.
38. Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ от 27.02.95 № 92.
39. Правила по технике электробезопасности и пожаробезопасности, требованиям строительных норм и правил. (СНиП 11-65-73, СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70). – 90 с.
40. Рабочая программа по горноспасательной подготовке по специализации

- ПАСО ГА / Сост. А.В. Лудков. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2006.
41. Рабочая программа по парашютно-спасательной подготовке по специализации ПАСО ГА / Сост. Н.В. Перфильев, Н.В. Балацкий. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2006.
42. Рабочая программа по пожарно-спасательной подготовке по специализации ПАСО ГА / Сост. П.П. Воднев. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2007.
43. Рабочая программа по физической культуре по специализации ПАСО ГА / Сост. Р.Р. Салимзянов, А.И. Жилкин. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2005.
44. Стандарты физического развития студентов высших и средних учебных заведений / Сост. В.К. Балябин, Н.А. Сауров, А.В. Гончаров. – Ульяновск, 1995.
45. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 480с.