

УДК 681.3.069

И.В.Пыжова (соиск., каф. физвоспитания), Ю.М.Высоцкий, к.п.н., проф.

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МЧС

Профессиональная подготовка включает в себя не только специализированные знания, но и специальные физические качества и умения, способствующие эффективной деятельности. Особенно, это важно для профессии спасателей, в работе которых физические нагрузки не меньше, чем умственные и психические. Для студентов факультета МЧС нашего университета прикладное плавание используется как одно из средств формирования профессиональных навыков и качеств. С учетом специфики работы спасателей на воде с помощью прикладного плавания решаются следующие задачи.

- развитие общей и специальной выносливости, как базы работоспособности;
- умение входить в воду с берегов различной конфигурации, высоты и поверхности;
- умение преодолевать препятствия на воде, водные преграды;
- умение подъема и транспортировки грузов;
- умение выхода из воды на берег различной конфигурации, высоты и поверхности;
- умение оказывать помощь пострадавшим на воде.

Исходя из поставленных задач, строится программа плавательной подготовки, в которую входят следующие разделы: обучение технике прикладного плавания и ныряния; дистанционное плавание для развития общей и специальной выносливости; обучение технике прыжков в воду с различной высоты способом передвижения по дну различной конфигурации; обучение технике преодоления препятствий на воде, подъема и транспортировки грузов; обучение технике водных переправ и выхода из воды на берег; обучение технике спасения и оказания помощи пострадавшим на воде. Содержание программы планируется для освоения студентами на протяжении двух лет обучения. Формы занятий: теоретические лекции, методико-практические занятия, практические занятия, контрольные занятия, самостоятельные занятия. Завершает курс подготовки – теоретический и практический экзамен (плавание 400 м, прыжки в воду с бортика и с вышек, транспортировка грузов, подтягивание из воды). Контролем подготовленности студентов служит комплекс различных нормативов на суше и в воде.

Учитывая, что профессия спасателей новая, то и данная программа носит экспериментальный характер, проверку которой проводят авторы.