



УДК 796.015.6

АПРОБАЦІЯ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ НА НАВАНТАЖЕННЯ ДО КОНТРОЛЬНИХ ЧАСОВИХ ПОКАЗНИКІВ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ «НАЙСИЛЬНІШИЙ ПОЖЕЖНИЙ – РЯТУВАЛЬНИК»

Андрій КОВАЛЬЧУК, Юрій АНТОШКІВ, Ігор ПОЛІЩУК

*Львівський держаний університет
безпеки та життєдіяльності, Україна*

Виконання завдань з підвищеною вимогливістю до стану рівня спеціальної фізичної підготовки атестованого складу підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій змушує нас переглянути та узагальнити систему оцінювання рівня фізичної підготовленості та нормативів виконання навчальних вправ з спеціальної фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Надано пропозиції щодо оптимізації системи оцінювання рівня фізичної підготовленості працівників підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій та підвищення якості оцінювання розвитку рухових навичок та рухових

якостей для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України.

До питання вдосконалення нормативів із фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту долучалася значна частина науковців [1, 3, 4].

Відповідно до протокольного доручення заступника голови ДСНС України стосовно упровадження в Україні нового виду спорту «Найсильніший пожежний-рятувальник» підготовлено обґрунтований аналіз відповідності часових показників виконання навчальної вправи «Найсильніший пожежний-рятувальник» з урахуванням фізіологічних особливостей та реакції організму людини на навантаження, відповідно до медико-вікових груп, для введення зазначеної вправи до нормативів.

Для визначення відповідності часових показників спеціальної витривалості серед перемінного складу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності у виконанні вправи «Найсильніший пожежний-рятувальник» були залучені курсанти четвертого року навчання (чоловіки та жінки). Загальна кількість протестованих становила 24 особи.

Курсанти виконували тестування в захисному спорядженні: спеціальному одязі пожежника (куртці, штанах), пожежній касці, рукавицях пожежного, взуття військові і чоботах з високими хлявами, засобах індивідуального захисту органів дихання (ЗІЗОД). Дозволено використовувати ЗІЗОД лише тих марок виробників, які прийняті на озброєння підрозділами ДСНС України. Мінімальна вага ЗІЗОД – 10,5 кг [2].

Перед виконанням нормативу медичний працівник визначав індекс Кетле (співвідношення маси людини та її зросту), проводив виміри частоти серцевих скорочень (ЧСС) та виміри артеріального тиску (АТ). Далі курсанти виконували навчальну вправу на спеціальну витривалість згідно з описом виконання вправи. Після чого знову проводили вимірювання ЧСС та АТ (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінювання відповідності часових показників
виконання навчальної вправи
«Найсильніший пожежник – рятувальник»**

Характеристики	ІК	Вага, кг	Зріст, м	ЧСС перед виконанням вправи Систоличний	АТ перед виконанням вправи		ЧСС після виконання вправи Систоличний Діастолічний	АТ після виконання вправи		Час виконання нормативу
					Діастолічний					
Максимальне значення	28,4	96	1,9	106	140	100	178	210	100	237
Мінімальне значення	17,7	60	1,7	58	103	60	135	132	50	118
Середнє значення	22,3	73,2	1,8	84,8	125,1	75,2	158,9	169,5	72,7	146,2

Примітки: індекс Кетле – величина, що дає змогу оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту;

ЧСС – це кількість ударів серця за хвилину.

Норма 60 – 100 ударів за хвилину.

Максимальна ЧСС = 220 (226) – вік чоловіки (жінки);

АТ – артеріальний тиск – кров'яний тиск, який замірюють на артеріях, визначає силу тиску крові на стінках артерій під час систоли та діастоли серцевого м'яза.

АТ нормальний: 120/80. Високий нормальний: 140/90.

Норматив «Найсильніший пожежник – рятувальник» містить 4 етапи.

Етап № 1 «Піднімання рукавної скатки, піднімання та спускання з 4 поверху вежі». Учасник повинен підняти рукавну лінію по сходових маршах на майданчик 4-го поверху навчальної вежі, підняти на гору рукавну скатку вагою 19 кг і укласти її в контейнер, після чого спуститися до основи навчальної вежі.

Етап № 2 «Силовий тренажер «Кайзер». Учасник ударами кувалди вагою 4 кг повинен перемістити «балку» вагою 73 кг на відстань 1,5 метра. Після переміщення балки кувалду не-

обхідно покласти в позначений квадрат біля тренажера будь-якою її частиною.

Етап № 3 «Прокладення робочої лінії і подання ствола на заливку мішені». Учасник повинен здолати дистанцію 42,6 м (слалом, біг зигзагами), не пропускаючи і не збиваючи фішки (серед них мішень). Далі учасник повинен підняти ствол, приєднаний до рукавної лінії (діаметр 51 мм), і протягнути його по прямій лінії на відстань 22,8 м. Як тільки ствол проходить дверцята, учасник може подати струмінь води в напрямку мішені. Ствол не може бути відкритий раніше за відкриття дверей. Після збиття контрольного кола мішені ствол повністю перекривають та залишають на доріжці в будь-якому місці за смугою дверцят. Рукавна лінія складається з двох рукавів, діаметром 51 мм, її заповнюють водою під тиском 4 атм.

Етап № 4 «Перенесення потерпілого». Учасникові необхідно підняти манекен (вагою 80 кг, для дівчат – 40 кг) одним із дозволених способів і протягнути його спиною вперед до фінішної лінії на відстань 30 м.

Висновок. На основі аналізу отриманих результатів та реакції організму на навантаження серед курсантів четвертого року навчання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності з'ясовано, що з-поміж загальної вибірки 24 особи вквалися в часові обмеження, що становить 100 % від усіх протестованих, часові межі відповідають часовим вимогам згідно з запропонованими вимогами для курсантів та студентів вищих навчальних закладів системи ДСНС України.

Список використаних джерел

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України : навч. – метод. посіб. / Антошків Ю. М., Ковальчук А. М. – Львів, ЛДУ БЖД. 2008. – 74 с.
2. Вікіпедія – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Firefighter%27s_Combat_Challenge.
3. Ковальчук А. М. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки / А. М. Ковальчук, А. М. Петренко, Ю. М. Антошків, Д. В. Смоляк – Львів : 2020. – 92 с.
4. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навч. посіб / Р. Т. Ратушний, В. В. Кошеленко, А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків. – Львів, 2011. – 140 с.