

Научная статья

УДК 614.849

doi: 10.34987/2712-9233.2023.36.84.008

## Роль физической подготовки пожарных при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ и методы её совершенствования

*Куксов Сергей Вадимович*

*Главное управление МЧС России по Амурской области, г. Благовещенск, Россия*

*Автор ответственный за переписку: Куксов Сергей Вадимович, [Ky.s@mail.ru](mailto:Ky.s@mail.ru)*

**Аннотация.** Рассмотрены проблемные вопросы в организации профессиональной подготовки пожарных, особое внимание уделено низкому уровню физической подготовки. Вопросом исследования в данной работе является возможность повышения физической подготовки пожарных за счет внедрения в организацию профессиональной подготовки новых форм и методов подготовки, в частности – функционального многоборья.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, пожарная охрана, физическая подготовка, функциональное многоборье, нормативы, пожарно-строевая подготовка.

**Для цитирования:** Куксов С.В. Роль физической подготовки пожарных при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ и методы её совершенствования // Актуальные проблемы безопасности в техносфере. 2023. №.3(11). С. 46-48. URL:<https://doi.org/10.34987/2712-9233.2023.36.84.008>.

## The role of physical training of firefighters in firefighting and rescue operations and methods of its improvement

*Sergey V. Kuksov*

*Main Directorate of EMERCOM of Russia for Amur Region, Blagoveshchensk, Russia*

*Corresponding author: Sergey V. Kuksov, [ky.s@mail.ru](mailto:ky.s@mail.ru)*

**Abstract.** Problematic issues in the organization of professional training of firefighters are considered, special attention is paid to the low level of physical training. The research question in this paper is the possibility of increasing the physical training of firefighters through the introduction of new forms and methods of training in the organization of professional training, in particular - functional multiathlon.

**Keywords:** professional training, fire protection, physical training, functional multiathlon, norms, fire-fighting training.

**For citation:** Kuksov S.V. The role of physical training of firefighters in firefighting and rescue operations and methods of its improvement // Actual problems of safety in the technosphere. 2023. № 3 (11). P. 46-48. URL: <https://doi.org/10.34987/2712-9233.2023.36.84.008>.

МЧС России – это ведомство, которое занимается обеспечением безопасности и защитой граждан России от различных чрезвычайных ситуаций. В основе его работы лежат принципы оперативности, профессионализма и социальной

ответственности. Одной из неотъемлемой частью структуры МЧС России является пожарная охрана, готовая в кратчайшие сроки прибыть на помощь. Главной особенностью профессии «огнеборца» это выполнение работы в условиях повышенной психологической и физической нагрузки. В связи с этим в данной профессии имеется особое отношение к профессиональной подготовке.

Взяв за основу анализа средний стаж службы сотрудников пожарной охраны Амурского пожарно-спасательного гарнизона, непосредственно принимающих участие в тушении пожаров, видно, что сотрудники со стажем службы более 10 лет занимают не больше 10% от личного состава дежурных караулов, средний же показатель варьируется в пределах 3 – 5 лет, что в свою очередь сказывается на качестве подготовки личного состава к тушению пожаров и проведении связанных с ними аварийно-спасательных работ. Прослеживается малый практический опыт, а так же слабая боевая слаженность личного состава караула.

Сотрудники, имеющие малый стаж службы, при отработки нормативов по пожарно-строевой подготовке, как правило, показывают слабые умения и недостаточную физическую подготовку при выполнении таких упражнений как: работы с ручными пожарными лестницами (переноска и установка ручных пожарных лестниц, подъем на высоту и спуск с высоты, подъем и подвеска штурмовой пожарной лестнице), подъем и спуск по стационарным лестницам с пожарно-техническим вооружением, подъем по автолестницам, установка пожарного автомобиля на водосточник и прокладка магистральных линий на большие расстояния. Так же при проведении пожарно-тактических учений и при решении пожарно-тактических задач, при выполнении работ связанных со спасением пострадавших (переноска пострадавших, спуск пострадавших по стационарным лестницам и спуск пострадавших с высоты с помощью спасательной веревки) были отмечены недостатки, связанные с силовыми показателями пожарных.

Согласно распорядку дня, который регламентирован Приказом МЧС России от 20.10.2017г. №452 «Об утверждении Устава подразделений пожарной охраны» на профессиональную подготовку пожарных отводится четыре учебных часа (один из них на отработку упражнений по пожарно-строевой подготовке и отработке нормативов по ГДЗС, остальные в преобладающем случае теоретическая подготовка) по 45 минут каждый, а так же 60 минут на физическую подготовку. При этом к упражнениям по физической подготовке, отрабатываемые пожарными на дежурных сутках относятся: челночный бег, прыжки на скакалках, упражнения с гирями, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лежа и упражнения на пресс. Данные упражнения помогают поддерживать физическую форму, но не подготавливают пожарных функционально к выполнению необходимой физической работы на пожарах.

Что бы исправить сложившуюся ситуацию предлагаю внедрять в подготовку пожарных функциональные тренировки, направленные на развитие всего тела – тренировки по программе функционального многоборья.

Что же такое функциональное многоборье? Это – новый вид спорта, где используются многосуставные, энергоёмкие движения, которые объединяются в непрерывный комплекс упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы.

Основа спорта лежит на принципах функциональной вариативности и непредсказуемости выполняемых физических задач, что, как следствие, даёт возможность подготовить пожарных к выполнению различных работ связанных с тушением пожаров, спасением людей и проведению аварийно-спасательных работ на месте происшествия, к тому же данный вид тренинга зарекомендовал себя с положительной стороны, как спорт направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы.

В тренировочной программе функционального многоборья имеются такие упражнения как: спринтерский бег (тренировка взрывной силы), работа с кувалдой и покрышкой, прыжки на скакалке, запрыгивания и зашагивания на тумбу, упражнения с собственным весом (приседания, подтягивания, отжимания, бёрпи), упражнения с весом (работа со штангой, с гирями и гантелями) и многие другие.

Имея опыт тренировок в данном виде спорта, среди подразделений пожарно-спасательного гарнизона Амурской области, в частности среди личного состава 12 пожарно-спасательной части г. Благовещенска, был проведен эксперимент, направленный на определения положительного или отрицательного влияния подготовки пожарных на основе функционального многоборья. В качестве отчетного периода было взято время с момента сдачи зачетов по профессиональной подготовке за первое полугодие 2022 года – июнь месяц и сдачи зачетов за третий квартал 2022 года – сентябрь месяц. После сдачи зачетов в начале эксперимента личный состав подразделения был поделен на две группы. Первая группа продолжала использовать в подготовке упражнения, регламентированные нормативными документами, в равной степени уделяя внимание упражнениям и по пожарно-строевой подготовке и упражнениям по физической подготовке. Вторая группа использовала в подготовке упражнения по пожарно-строевой подготовке и по функциональному многоборью, в большей степени уделяя внимание именно упражнениям по функциональному многоборью.

К концу эксперимента у пожарных со второй группы наблюдалось значительное улучшение физической подготовки – повышение силовых показателей, что наглядно демонстрировалось на пожарно-тактических учениях и при решении пожарно-тактических задач, а так же на пожарах, при выполнении работ связанных со спасением людей, животных и материальных

ценностей, улучшение взрывной силы, необходимой при выполнении работ на пожаре, требующих быстрых, решительных действий, связанных с большими затратами физической силы. Так же при сдаче нормативов по профессиональной подготовке за третий квартал 2022 года, наблюдалось улучшение, как личных показателей выполнения необходимых упражнений, так и повышение среднего бала по итогам сдачи зачетов второй группы, по отношению к среднему балу первой группой. При общении с группой, осуществляющей подготовку по программе функционального многоборья, личный состав отмечал ощутимый прирост силовых показателей, пропажи ощущения усталости в теле, улучшения сна, появления чувства уверенности в своих физических способностях, снижение жировой массы и поддержание мышечного тонуса в теле.

На основании проведенного эксперимента и понимая, что физическая подготовка это основа подготовки пожарных, можно сделать вывод, что внедрение комплекса упражнений, направленных на функциональное развитие всего тела, благоприятно влияет на повышение профессиональных качеств пожарного, ведь от физической формы личного состава зависит не только качество и скорость выполнения работ по тушению пожара, но и самое главное на месте происшествия – жизнь граждан, нуждающихся в помощи.

### Список источников

1. Об утверждении Устава подразделений пожарной охраны: приказ МЧС России от 20 октября 2017 г. №452. // Гарант. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71733066>. (дата обращения 10.09.2023)
2. Об утверждении Боевого устава подразделений пожарной охраны, определяющего порядок организации тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ: приказ МЧС России от 16 октября 2017 г. №444. // Гарант. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71746130>. (дата обращения 10.09.2023)
3. Об утверждении Порядка подготовки личного состава пожарной охраны: приказ МЧС России от 26 октября 2017 г. №472. // Гарант. – URL: <https://base.garant.ru/71833062>.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы: приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. №153. // Гарант. – URL: <https://base.garant.ru/55171281>. (дата обращения 11.09.2023)

Статья поступила в редакцию 18.09.2023; одобрена после рецензирования 02.10.2023, принята к публикации 02.10.2023.  
The article was submitted 18.09.2023, approved after reviewing 02.10.2023, accepted for publication 02.10.2023.