

Ковальчук А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Антошків Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ДИНАМІКА ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЯТІВНИКІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Сучасна ситуація на пожежі вимагає високої маневреності технічних сил і засобів в зв'язку з швидкими і різними змінами ситуації. Все це вимагає від майбутніх рятівників високого розвитку фізичних якостей, здібностей витримувати великі психічні і фізичні навантаження в умовах гострого дефіциту часу.

Економія часу при виконанні прийомів і дій на пожежі є одним з основних показників професійної майстерності особового складу і можлива на основі високої фізичної підготовленості [1].

Відтак для професійної діяльності рятівників особливо важливим є розвиток фізичних якостей та рухових навичок, тому нагальною потребою є аналіз динаміки їх навчання. Для цього було проведено тестування курсантів з 3 контрольних вправ, а саме: біг на 100 м; біг на 1000 м; підтягування на перекладині. Фіксувалися результати контрольних тестових вправ, а також вираховувалися середні значення оцінки виконання, коефіцієнти варіацій [3]. Визначення динаміки змін оцінки виконання тестових вправ у часовому відображенні характеризує процеси фізичного виховання. Упродовж навчального року курсантів тестували 3 рази.

На початку першого семестру (1 тестова спроба – вересень 2020 р.) зафіксовано найнижчий – 14,4 с – результат з бігу на 100 м, що характеризує розвиток швидкості, а найвищий 13,0 с.

В кінці другого семестру ці показники зросли – найнижчий до 14,0 с, а найвищий – до 12,6 с. Зафіксовані результати підтягування на перекладині, що характеризує розвиток сили, такі: найгірший показник становив 9 разів, а найкращий – 17. В другому семестрі (2 тестова спроба – лютий 2021 р., 2 тестова спроба – травень 2021 р.) ці показники зросли до 11 разів та 19 разів відповідно. Результатами контрольного нормативу біг на дистанцію 1000 м, що характеризує розвиток витривалості, найгірший показник становив 3 хв 42 с, а найкращий 3 хв 08 с. В другому семестрі ці показники покращились до 3 хв 37 с та 3 хв 04 с відповідно [2].

Вияви змін упродовж навчального року ілюструються у таблиці 1.

**Матриця t- критерія Стьюдента оцінки виконання тестових вправ
упродовж навчального року**

Тестові спроби	100 м	1000 м	Підтягування
t 1 і 2	1,55	2,16	1,11
t 1 і 3	3,18	3,45	1,55
t 2 і 3	2,72	3,11	1,14

$t = 2,06$ при $P < 0,05$

Відтак упродовж навчального року середні значення оцінки виконання тестових вправ помітно зросли, підтвердженням чого є значущі зміни в оцінці виконання тестових вправ. Так, середнє значення оцінки виконання тестової вправи бігу на 100 м значимо покращилось між 1 та 3 тестовими спробами на 0,88 бала (t-критерій Стьюдента = 3,18) t-критерій Стьюдента (розр.) $>$ t-критерій Стьюдента (табл. = 2,06 при $P < 0,05$); між 2 та 3 тестовими спробами на 0,78 бала (t-критерій Стьюдента = 2,72) [3].

У тестовій вправі біг на 1000 м результати значимо покращились між 1 та 3 тестуванням на 0,78 бала (t-критерій Стьюдента = 3,45) t-критерій Стьюдента (розр.) $>$ t-критерій Стьюдента (табл. = 2,06 при $P < 0,05$); між 2 та 3 тестуванням на 0,52 бала (t-критерій Стьюдента = 3,11) [3].

У тестовій вправі з підтягування на перекладині середнє значення оцінки виконання значимо не покращилось між 1 та 3 тестовими спробами (на 0,25 бала) (t-критерій Стьюдента = 1,55) t-критерій Стьюдента (розр.) $>$ t-критерій Стьюдента (табл. = 2,06 при $P < 0,05$); між 2 та 3 тестовими спробами на 0,22 бала (t-критерій Стьюдента = 1,14) [3].

Аналізуючи результати тестувань з ЗФП упродовж навчального року, виявлено позитивну динаміку росту рівня загальної фізичної підготовки майбутніх рятівників.

Література

1. Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням: наказ МВС України № 1470 від 20 листопада 2015 р.

2. Ковальчук А., Антошків Ю. Взаємозв'язок успішності курсантів ЛПБ МНС України з фізичної, пожежно-рятувальної та військової підготовки в системі фахової освіти. *Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ, 2005. С. 122–127.

3. Основы математической статистики : учеб. пособ. для инс-ов физ.