

рятувальних робіт на висоті допоможуть виділити найголовніше оснащення для роботи та оволодіти сучасними методами виконання рятувальних робіт в умовах багатоповерхових будинків або колекторів та підземних шахт.

Література:

1. Висотно-рятувальна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практич. посіб. /Укладачі . Р.Г. Мелещенко, А.В. Максимов Харків : НУЦЗУ, 2018 р.
2. Правила охорони праці під час виконання робіт на висоті. Наказ №62 від 23.03.2007 р.
3. Статут дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж. Наказ МВС України №340 від 26.04.2018 р.
4. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-применением специальной оснастки и страховочных средств. Симферополь : Таврия, 2005.

УДК 089.13

**ФОРМУВАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ
РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ НА ВИСОТІ**

Безуглов О.Є., к.т.н., доцент

Національний університет цивільного захисту України

Однією з спеціалізацій працівників підрозділів оперативно-рятувальних служб є проведення аварійно-рятувальних робіт на висоті з

використанням спеціального рятувального оснащення та страхувальних засобів. Це говорить про необхідність створення досконалої системи навчання рятувальників до робіт даного профілю.

Програма по висотно-рятувальній підготовці розроблена для курсантів та студентів НУГЗУ і є основним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи. Під час розробки програми був урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів, а також груп спецпризначення.

Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах 1÷4 років навчання, що дозволяє викладачам обрати єдиний комплексний підхід до оцінки навчального процесу в системі підготовки курсантів і студентів.

Основними форми навчально-тренувальної роботи є:

- групові теоретичні заняття;
- практичні заняття та тренування відповідно до вимог програми;
- індивідуальні заняття згідно з планами тренувальних занять;
- навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів;
- участь у змаганнях і показових виступах, перегляд та аналіз навчальних кінофільмів, відеозаписів, слайдів тощо;
- тренерська та суддівська практика.

Відповідно до загальних вимог визначені й основні завдання роботи з кожною навчальною групою:

- навчально-тренувальні групи: всебічна фізична підготовка; розвиток сили, швидкості; вивчення та удосконалення структури виконання основних і спеціально-допоміжних вправ; виховання працьовитості та вольових якостей; участь у змаганнях; розвинення спеціальних фізичних здібностей; підвищення спеціальної працездатності

шляхом поступового підвищення тренувальних навантажень; вивчення тактики поведінки на змаганнях та удосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості;

– групи спортивного удосконалення: побудова бази загальної та спеціальної фізичної підготовки до рівня вищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях усіх рівнів;

– групи вищої спортивної майстерності: значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення високих результатів в обраному виді скелелазіння; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості в досягненні високої спортивної майстерності в змаганнях самого високого рівня; досягнення високого рівня теоретичної підготовки щодо методики спортивного тренування.

Література:

1. Безуглов О. Є. Пожежно-рятувальна підготовка : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2011. 163с.

2. Мартинов А. И. Промальп – промисловий альпінізм. Москва : ”Спортакадемпрес”, 2001. С. 34 – 51.

3. Martens, R. Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 1987.98. 112с.

4. Gould D., Krane V. The arousal-athletic performance relationship: Current status and future direction. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992, pp. 119 – 141.