

## СУЩНОСТЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ ЮНОШАМИ 14–17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНЫМ СПОРТОМ

Д. В. Егоринков

Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет, г. Волгоград, Россия

ESSENCE OF EXTREME SITUATIONS AND THEIR OVERCOMING BY YOUNG MEN  
OF 14–17 YEARS IN THE COURSE OF OCCUPATIONS BY FIRE-APPLIED SPORTS

D. V. Egorinkov

Volgograd State Social and Pedagogical University, Volgograd, Russia

**Summary.** The work is devoted to the essence of extreme situations and overcome them by boys of 14–17 years in the process of training the fire-applied sports, are given the results, obtained in the course of experimental work conducted by the author of the article in as a teacher of physical education in the public school № 73 of Volgograd.

**Key words:** stress; extreme situation; professional-applied physical preparation; fire-applied sports; boys of 14–17 years.

К актуальным проблемам модернизации современного образования относится проблема преодоления экстремальных ситуаций молодежью в различных жизненных ситуациях и ситуациях обучения. Государственными образовательными стандартами (ФГОС, 2010) среднего (полного) общего образования второго поколения определяются требования, касающиеся здоровья и безопасности учащихся. К ним относится подготовка обучающихся к действиям в экстремальных ситуациях социального характера, однако выполнение данного требования в школьной практике затруднено из-за недостаточной теоретической разработанности проблемы преодоления экстремальных ситуаций, в частности, в процессе занятий пожарно-прикладным спортом юношами 14–17 лет. На восполнение этого пробела и направлены усилия автора данной статьи.

Стресс в общем виде понимается как феномен осознания жизненной или учебной ситуации, возникающей при столкновении требований, предъявляемых к старшеклассникам, с неспособностью справиться с этими требованиями. Отсутствие равновесия в этом механизме вызывает возникновение стресса и ответную реакцию на него. Эмоциональный стресс характеризуется состоянием ярко выраженного психоэмоционального переживания юношами в экстремальных жизненных и учебных ситуациях, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение их социальных или биологических потребностей. В медицинской и психологической литературе исследователи (В. И. Евдокимов, Д. Н. Исаев, В. Л. Марищук, Ю. В. Щербатых и др.) отмечают, что стресс может пройти в своем развитии ряд стадий: стадию тревоги, во время которой осуществляется мобилизация ресурсов организма; стадию резистентности, при которой организм сопротивляется стрессору, если его действие совместимо с возможностями адаптации; стадию истощения, во время которой истощаются запасы адаптационной энергии при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого раздражителя, а также при недостаточности механизмов организма. Специфика эмоционального стресса состоит в том, что он развивается в условиях, когда не удается достичь результата, жизненно важного для удовлетворения биологических или социальных потребностей, и сопровождается комплексом соматовегетативных реакций, а активация нейро-

эндокринной системы мобилизует организм на борьбу. К действию повреждающих факторов наиболее чувствительными оказываются эмоции, которые первыми включаются в стрессорную реакцию. Вместо того, чтобы мобилизовать ресурсы организма для преодоления трудностей, стресс может оказаться причиной серьезных расстройств. Д. Н. Исаев [2] подчеркивает, что предрасположение к возникновению стресса связывается также с наличием неспособности личности к адекватному реагированию на них. Стрессовая реакция понимается как нарушение равновесия во взаимоотношениях с окружением и как проявление несоответствия ожиданий и возможностей их реализации. Однако конечный результат этой реализации зависит от деятельности других лиц, способных усилить стресс или уменьшить его патогенное действие посредством поддержки переживающего. Это объясняет, например, почему один подросток и старшеклассник, попадая в одинаково трудные условия учебного заведения, благополучно адаптируется, а другой, не обладающий поддержкой родителей или друзей, не может разрешить свои трудности иначе как через нервно-психическое расстройство.

Экспериментальная работа, проводившаяся автором статьи в МОУ СОШ № 73 г. Волгограда в качестве преподавателя физической культуры, на констатирующем этапе эксперимента показала отсутствие у юношей 14–17 лет в процессе занятий пожарно-прикладным спортом личностного опыта рационального поведения в создавшихся условиях, характеризующееся неспособностью действовать в критических условиях, нередко сопровождающееся стрессом. Если стресс продолжителен, развивается патологическая реакция вследствие нарушения баланса эмоций и разбалансированности нормального состояния мозга. Она выражается в крайнем возбуждении, чреватом психическим срывом, либо в психическом оцепенении (эмоциональной тупости, ступоре), возникающем при слишком низком уровне возбуждения. При этом отдельные юноши утрачивают возможность полноценно реагировать на ситуацию, в которой они оказались, а следовательно, шансы на благоприятный исход ситуации в таком случае заметно снижаются. Формирующий эксперимент включал: учет описанных факторов, а также наблюдаемую схему реакций юношей на возникающие ситуации, принятие поведенческого решения в возникающих экстремальных ситуациях, реализацию разработанной нами педагогической технологии, способствующей развитию умений управлять юношами 14–17 лет своими эмоциями, обретению навыков контроля за стрессорами и уровнем эмоциональной нагрузки в оптимальном состоянии, готовности поддерживать этот режим в осложненных условиях, успешно преодолевать ситуации опасности и риска.

Организуя экспериментальную работу, мы основную задачу учителя физической культуры в процессе занятий пожарно-прикладным спортом видели в использовании потенциала профессионально-прикладной физической подготовки у юношей для формирования у них личностного опыта рационального поведения в создавшихся условиях, включающего развитие способности действовать в критических условиях адекватным образом. Мы учитывали состояние здоровья старшеклассников, их работоспособность, постепенно повышали нагрузки, усложняли учебные ситуации в ходе регулярных, специально организованных занятий.

Физическое воспитание юношей содержало в себе элементы *профессионально-прикладной физической подготовки* (ППФП), традиционные и инновационные методики физической культуры и спорта. Мы использовали современные научные достижения по теории и методике физического воспитания, знания о биохимических особенностях энергетического обеспечения организма в условиях двигательной деятельности, закономерностях поведенческих реак-

ций на стрессовые ситуации, основах спортивной метрологии. Мы ориентировали старшеклассников на выбор профессии пожарного, обретение ими личного опыта стойкости в экстремальных ситуациях.

Пожарно-прикладной спорт – это вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приемов, применяемых в практике тушения пожаров. Соревнования (личные и командные) по пожарно-прикладному спорту включают различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъемы по пожарным лестницам, умение пользоваться пожарно-техническим вооружением и др. Обеспечение готовности старшеклассников к преодолению экстремальных ситуаций зависит от следующих факторов: сократительная возможность нервно-мышечного аппарата, т. е. скоростно-силовые возможности двигательной системы; особенности координации движений; биоэнергетические (функциональные) возможности организма; мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности; адаптация (устойчивость) различных систем организма к профессиональным стрессовым ситуациям; техника выполнения профессиональных двигательных действий, т. е. умение и навыки по работе с пожарно-техническим вооружением и оборудованием; тактика решения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности; психологическая подготовка пожарного, его мотивация, воля и т. д.

Таким образом, профессионально организованные занятия пожарно-прикладным спортом в ходе профессионально-прикладной физической подготовки играют важную роль в формировании у юношей 14–17 лет способности к преодолению экстремальных ситуаций, работе в команде, воспитанию у них мужества, гражданственности, бережного отношения к собственности, ответственности, творчества, находчивости, физического развития. В целом данный вид экспериментальной работы требует дальнейшей теоретической и методической разработки.

#### **Библиографический список**

1. Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стрессоустойчивость человека. – СПб. : Питер, 1999. – 88 с.
2. Исаев Д. Н. Психосоматические расстройства у детей и подростков. – СПб. : Питер, 2000.
3. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
4. Муравицкий А. И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2004. – 20 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

© Д. В. Егоринков