

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