

**Ведяскин Юрий Алексеевич**

преподаватель

**Матвеичев Виталий Николаевич**

старший преподаватель

**Ненаездникова Виктория Андреевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Аннотация: статья посвящена развитию профессионально важных жизненных качеств у сотрудника-курсанта ГПС МЧС России к стрессоустойчивости при работе в напряженных условиях, опасных ситуациях и катастрофах, становлению и формированию личности при занятиях по физической подготовке.*

*Ключевые слова: стресс, курсант, профессионально-прикладная физическая подготовка, специалист МЧС России, стрессоустойчивость, пожарный, эмоциональная устойчивость.*

Переводя «стресс» с английского, мы увидим, что он обозначает нагрузку, давление, состояние повышенного напряжения. Существует предположение, что «stress» происходит от латинского «stringere» – затягивать. С течением времени оно расширило свои понятия и стало более обширным. Слово «стресс» стало означать не только физические воздействия на организм, но и эмоциональные. В научных статьях присутствует много жалоб об отсутствии его четкого понятия [1].

В кратком Оксфордском словаре – существует пять определений стресса, а именно: побуждающая и принуждающая сила; усилие или большая затрата энергии; силы, оказывающие воздействие на организм. Физиологический и психический стресс в последние годы стали позиционировать как два самостоятельных понятия. Физиологический – связан с резким изменением окружающей среды человека, а психологический характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. Так же психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс связан с информационной перегруженностью, т. е. человек не справляется с поставленной задачей, не успевает принимать правильные решения в требуемом ритме при высокой степени ответственности. При таком виде стресса наблюдается ухудшение памяти, внимание и концентрированности.

В начале XX века было проведено первое психофизиологическое исследование, направленное на изучение деятельности пожарных. В этих трудах изучали особенности данной профессии и выделили несколько особенностей: долгое ожидание для реализации своих умений и навыков, неустойчивость, небольшое количество профессионально подготовленных служащих, большая текучка персонала, вследствие чего нестабильность навыков и знаний, отсутствие специального отбора. В момент существования СССР произошли существенные изменения в пожарной охране. Ее прикрепили к МВД вследствие чего она потерпела множество реформ, но благодаря этому подтвердилась значимость пожарных специалистов оперативно-тактического и профилактического направлений деятельности. Благодаря этому были созданы ряд учебных профессиональных средних и высших учебных заведений. Все это подняло и закрепило статус и важность пожарной охраны [2].

Специалист МЧС России должен быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, способной активно действовать в напряженных условиях, опасных ситуациях и катастрофах. Для пожарного-спасателя на первый план выдвигается спасение людей и имущества, подвергнувшегося опасности. Основной

---

задачей профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в системе МЧС России является развитие или поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств, она тесно связана с последующей практической трудовой деятельностью выпускника и во многом зависит от разновидности физического воспитания специалиста [6].

Несмотря на идеальное состояние здоровья и при всем желании изучения определенных навыков некоторые курсанты не в силах достигнуть профессионального мастерства за счет психологического состояния. Опыт показывает, что обучающиеся, не обладающие достаточными умениями и навыками в противопожарной службе, не только дольше других осваивают материал, но и хуже работают, допускают больше ошибок, имеют меньше надежности.

При всем многообразии, можно выделить несколько подходящих для совершенно любой сферы деятельности качеств: ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка и несколько более специфичных – стрессоустойчивость, тревога, риск и т. д. Главным качеством, имеющим интерес для данного вида деятельности, является способность регулировать функциональное состояние при несении службы. Преимущественно им выступает стрессоустойчивость, что позволяет курсанту сохранить физическую и психологическую работоспособность при физической подготовке.

Эмоциональная устойчивость способствует эффективному подавлению стресса, дает уверенность и хладнокровность для применения освоенных навыков, принимать адекватные решения в короткие сроки. Устойчивые к стрессу лица характеризуются как активные, неимпульсивные, настойчивые в преодолении трудностей. А эмоционально неустойчивые лица имеют склонность к раздражительности, пессимистичности, восприятия окружающей среды как враждебную, и иметь склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью. Эмоциональная устойчивость может быть обусловлена мотивацией и уровнем притязаний на достижение высоких результатов, а также знаком эмоционального переживания, его длительностью, глубиной.

Люди более подверженные эмоциональным стрессам, с большим трудом выходят из данного эмоционального состояния. У таких людей чаще выявляются нарушения эмоционально невротического характера. Такие симптомы дают вероятность развития заболевания как невроз. А устойчивая психика наблюдается у людей не подверженных тревоге и стрессу. Их мышление более рационально, и они переносят эмоциональное напряжение с меньшим стрессом и перенапряжением. Таким людям характерны более высокие подвижности психологических процессов, что способствует более широкой адаптации. Для лиц, подверженных тревоге свойственны ригидность личностных качеств и психических функций, что мешает осуществлению рациональной и адекватной программы психической адаптации.

Особенности нейродинамики и некоторые свойства темперамента тоже оказывают значимый эффект в различных сферах профессиональной направленности.

Выявлено, что люди с устойчивой нервной системой со стороны стрессовых ситуаций имеют возможность заниматься напряженной деятельностью в сравнении с лицами склонными к неврозам, для которых характерен высокий уровень тревожности и низкая самооценка. Зависимое положение эффективной деятельности и нервной системы находится на поверхности. У курсантов, проявляющих состояние стресса в экстремальной ситуации, ухудшается физическая работоспособность, что нельзя сказать про курсантов с сильной нервной системой.

Необходимые психические свойства человека развиваются в процессе его профессиональной деятельности или компенсируются другими свойствами с помощью специальных приемов и способов действия. Только в экстремальной обстановке, к которой можно отнести пожары, в разы возрастают требования к определенным психическим свойствам. В этот же момент некоторые механизмы компенсации могут не сработать. В таких случаях возникает потребность в качественном отборе курсантов, так как стрессовые ситуации возникают очень часто

---

и люди с несоответствующими психическими свойствами нуждаются в перераспределении с учетом их особенностей, связанных с их психологическим состоянием.

Основными мотивами и качествами, которыми должен обладать курсант ГПС МЧС являются: сила духа, ответственность за свои действия в сложных ситуациях, уверенность в своих силах, умение принять правильное решение в короткие сроки, при недостатке информации и времени на осмысление сложившейся ситуации, возможность рациональной оценки своих сил и возможностей, сохранение длительной трудоспособности и выносливости, грамотное оценивание ситуации при выполнении нескольких функций или задач одновременно, уравновешенность, умение держать себя в руках при конфликтных ситуациях, коммуникабельность, вызывать доверие в людях и предрасполагать к себе, способность найти правильный подход при общении в зависимости от стрессового состояния собеседника, предрасположенность к риску.

Все перечисленные качества необходимы для курсанта ГПС МЧС и имеют место быть в разного рода сложившихся экстремальных ситуациях. Поэтому формирование стрессоустойчивости играют важную роль в данной сфере и необходимы для глубокого изучения при физической подготовке курсантов.

### ***Список литературы***

1. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? – М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России: Метод. рекомендации. – М.: ВНИИПО, 2013.
3. Тарасов Е.А. Как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: ИП РАН, 2005.
5. Зиньковская С.М. Системное изучение человеческого фактора в опасных профессиях: Автореф. дис. д-ра психол. наук. – М., 2007.
6. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста в системе МЧС России [Текст] /

Ю.А. Ведяскин, А.В. Кулагин, А.А. Александров // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 3 апр. 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (6).

7. Огневая психологическая полоса подготовки пожарных как педагогическое условие формирования адаптационной мобильности пожарных и спасателей МЧС России [Текст] / Ю.А. Ведяскин, Е.Е. Маринич, О.В. Микушкин // О некоторых вопросах и проблемах психологии и педагогики: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – №3. – Красноярск, 2016. 173 с.