

УДК 371.3:796

DOI 10.52928/2070-1640-2024-42-2-36-39

## РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Н. И. КРАВЧЕНЯ**

*(Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»  
Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь, пос. Светлая Роцца)*

*Анализируются важность и необходимость полного и всестороннего изучения этапов идеомоторной тренировки в профессиональной подготовке спасателей. Представлена новая методика для оценки уровня регулирования психического состояния спасателей-пожарных посредством использования физических упражнений, где подробно рассматриваются схема построения учебно-тренировочного занятия, особенности рефлекторной системы организма спасателя при моделировании экстремальных ситуаций на практических занятиях, специфика формирования двигательного навыка, методы приобретения условно-рефлекторного способа выполнения неопределенных действий на месте чрезвычайной ситуации. Предложенный интерактивный метод внесет существенный вклад в профессионально-прикладную физическую подготовку, обеспечивая успех действий спасателей-пожарных при встрече с физическими и психологическими трудностями на месте чрезвычайной ситуации.*

**Ключевые слова:** *спасатель-пожарный, идеомоторная тренировка, мысленное представление, физические упражнения, профессионально-прикладная физическая подготовка, образовательный процесс, чрезвычайная ситуация.*

**Введение.** Опыт обучения спасателей-пожарных в процессе прохождения службы в ОПЧС показывает, что в условиях полигона филиала ИППК УГЗ МЧС Республики Беларусь не только осуществляется физическая, психологическая подготовка, но и вырабатывается профессиональное мастерство спасателей-пожарных. Чем выше физическая подготовка, тем увереннее чувствует себя спасатель, тем меньше его нервное напряжение в боевой обстановке [1, с. 7].

Постоянное пребывание спасателей в ситуациях опасности требует актуализации необходимых психических качеств личности, формирующих многочисленные модели поведения в сложных ситуациях. Спасатель-пожарный должен владеть простейшими приемами разрядки напряженности; уметь восстанавливать психические и физические силы; работать в условиях ограниченного пространства; снимать угнетающее воздействие возможных неудач; повышать устойчивость организма к высокоинтенсивным нагрузкам.

Следует отметить, что и в нормативно-правовых актах, и в научной литературе вопросу регулирования психического состояния посредством использования физических упражнений данных уделено недостаточно внимания. Однако в процессе работы было выявлено, что двигательные представления, лежащие в основе регулирования психического состояния спасателей-пожарных через использование физических упражнений, имеют непосредственное отношение к их подготовке. Применение данного метода наиболее эффективно, когда спасатель отчетливо и правильно представляет себе какое-либо упражнение пожарной аварийно-спасательной подготовки в целом и отдельные его элементы.

Один из главных критериев данного исследования – контроль над выполнением нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке. Чтобы обучаемые уже на первых занятиях вырабатывали правильные навыки выполнения упражнений, перед каждым упражнением преподаватель требовал у обучаемого пересказать усвоенный им порядок действий данного норматива. Если слушатель правильно понял технику исполнения, ему необходимо, прежде чем приступить к упражнению, закрыв глаза (идеомоторно), представить свои действия, т.е. мысленно выполнить норматив. Таким образом, разучивая новое упражнение, важно в первую очередь создать устойчивый идеомоторный образ и лишь после этого переходить к физическому выполнению запрограммированного в сознании движения.

Идеомоторная тренировка – уникальное спортивное направление, занимающее значимое место в медицинских, педагогических и психологических исследованиях, которое связано с различными видами деятельности человека: искусством, авиацией, спортом, профессией специалистов экстремального профиля<sup>1</sup>.

*Задачи идеомоторной тренировки:*

- вызвать у слушателей устойчивый интерес к идеомоторной тренировке, стремление полноценно использовать ее в тренировочном процессе;
- научить спасателей находить в движении основные моменты;
- развить у занимающихся умение вызывать мышечно-двигательные представления и ощущения.

<sup>1</sup> Брагинский В. Л. Типология, динамика, дифференциация идеомоторных феноменов: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.18 / Центр. науч.-исслед. ин-т судебной психиатрии им. В. П. Сербского. – М., 1975. – С. 5.

*Средства для идеомоторной тренировки:*

– беседа; анализ тренировочных занятий;  
– объяснение с анализом видеороликов, графических зарисовок, презентаций и других наглядных пособий. Показ и самостоятельное выполнение действий [2, с. 12].

**Основная часть.** *Организация и методы исследования.* Педагогическое исследование проводилось на базе филиала «Институт переподготовки и повышения квалификации» Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь со слушателями, обучающимися по образовательной программе профессиональной подготовки рабочих «спасатель-пожарный» 7 разряда. В исследовании принимали участие 52 слушателя. Возраст испытуемых – от 18 до 27 лет. Продолжительность основного педагогического эксперимента составила 3 месяца.

В данной работе применялись эмпирические методы педагогического исследования, а именно: изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогический эксперимент; математические и статистические методы обеспечили получение достоверных данных в процессе проведения эксперимента. Измерение перечисленных показателей в данной группе осуществлялись на практических занятиях в начале и конце обучающего курса. В процессе занятий были применены соревновательный метод между взводами для достижения результата и балльная система для мотивации слабоуспевающих спасателей к росту своих показателей.

Для практической работы использовалось содержание упражнений по профессионально-прикладной направленности в ОПЧС Республики Беларусь, определенных инструкцией «Об утверждении нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке», приказ Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 01.04.2024 № 141 [4].

Для подготовки к занятиям потребовались знания профессионально-прикладной физической подготовки, основы анатомии, физиологии и психологии спасателей. Были выявлены, благодаря идеомоторной программе, необходимые характерные двигательные представления и ощущения, способствующие лучшему изучению и совершенствованию упражнения. В программу как обязательный элемент были внесены ощущения со всей поверхности тела, каждого сустава, каждой мышцы, способствовавшие правильности выполнения определенных движений. Как показали исследования, содержание программ менялось в разные периоды подготовки, тренировочной, соревновательной деятельности.

Схема построения тренировочных занятий была общепринятой и включала 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части проводилась медитативная настройка.

В основной части практического занятия идеомоторная тренировка включала в себя несколько этапов:

– на первом этапе слушатели образовывали круг, в центре которого находился преподаватель, который медленно осуществлял показ правильной техники выполнения упражнений;  
– на втором этапе слушатели закрывали глаза и медленно проводили идеомоторную проработку движений, в ходе которой каждый обучаемый должен обдумывать нужное движение, мысленно представляя себе его выполнение (это касалось как целостного движения, так и отдельных элементов);  
– на третьем этапе обучаемый открывал глаза, и преподаватель вновь осуществлял показ, но уже с углубленным изучением элемента.

В заключительной части проводились дыхательные упражнения на восстановление эмоционального состояния, а также опрос занимающихся с целью фиксации ими ощущения и впечатлений о проделанных упражнениях. Каждое практическое занятие (а при необходимости и упражнение) начиналось с пояснения и совета преподавателя, завершалось разбором допущенных ошибок и недостатков, а также указанием на положительные стороны в действиях обучаемых; отмечались активные слушатели.

Данная группа слушателей была поделена на два взвода. Один взвод (контрольная группа) занимался по стандартной программе подготовки в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами. Во втором взводе (экспериментальная группа) занятия проводились с включением в учебно-тренировочный процесс элементов идеомоторной тренировки по экспериментальной методике. Полученные данные обрабатывались, изучались, оценивались и заносились в протоколы, таблицы, графики.

В таблице представлены данные, характеризующие величину улучшения результатов нормативов по аварийно-спасательной подготовке за время проведения педагогического эксперимента. Это позволило проанализировать динамику нормативов по аварийно-спасательной подготовке контрольной и экспериментальной групп, а также сравнить динамику результатов выполнения физических упражнений.

Результаты нормативов по аварийно-спасательной подготовке, характеризующих физическую подготовленность спасателей-пожарных контрольной группы, в среднем улучшились на 3,9%, экспериментальной – на 11,4%.

*Анализ результатов исследовательской работы.* Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, создали предпосылки для внедрения в практику методов идеомоторной тренировки на практических занятиях по аварийно-спасательной подготовке. Во время исследования четко прослеживалась положительная динамика показателей по аварийно-спасательной подготовке: значительно повысилась концентрация внимания; появились уверенность и решительность при выполнении определенных действий; были закреплены умения управлять своими эмоциональными реакциями во время и после выезда на ЧС; с помощью своего воображения спасатели смогли тренировать необходимые навыки и умения для выполнения профессиональных обязанностей; находить и корректировать технические ошибки; настраиваться перед выездом на место ЧС.

Таблица. – Результаты упражнений по АСП при использовании идеомоторной тренировки

№ п/п	Наименование упражнений (норматива)	Экспериментальная группа (ЭГ) $n = 26$		Контрольная группа (КГ) $n = 26$		$t$ -Стьюдента
		Результат исследования	Оценка (средний бал)	Результат исследования	Оценка (средний бал)	$P$
		до ( $\bar{X}_э \pm \sigma$ )	до ( $\bar{X}_к \pm \sigma$ )	до ( $\bar{X}_к \pm \sigma$ )	до ( $\bar{X}_к \pm \sigma$ )	$>0,05$
		после ( $\bar{X}_э \pm \sigma$ )	после ( $\bar{X}_э \pm \sigma$ )	после ( $\bar{X}_к \pm \sigma$ )	после ( $\bar{X}_к \pm \sigma$ )	$>0,05$
1	Закрепление веревки за конструкцию при помощи узла «Пожарный» (индивидуальный), с	6,97±0,41	7,93±2,01	6,31±0,42	7,61±0,91	$>0,05$
		5,07±0,42	9,61±1,02	5,92±0,42	8,91±0,61	$>0,05$
2	Закрепление веревки за конструкцию при помощи узла «Булинь» (индивидуальный), с	10,86±0,93	8,98±0,44	11,43±1,27	7,48±1,11	$>0,05$
		10,11±1,23	9,78±0,44	10,96±0,93	8,77±0,41	$>0,05$
3	Закрепление веревки за конструкцию при помощи узла «Штыковой» (индивидуальный), с	9,01±0,23	7,97±0,51	8,99±0,31	8,26±2,04	$>0,05$
		8,01±1,94	9,87±0,46	8,61±0,94	8,93±1,21	$>0,05$
4	Закрепление веревки за рабочую рукавную линию с присоединением к ней стволом при помощи двух узлов «Стремя» (индивидуальный), с	12,85±0,71	8,45±0,11	13,06±0,48	7,94±0,55	$>0,05$
		12,05±0,77	9,73±0,17	12,75±1,02	8,37±0,82	$>0,05$
5	Закрепление веревки за лом при помощи узлов «Схватывающий» и «Полуштык» (индивидуальный), с	11,66±0,82	8,21±1,33	11,66±0,82	8,21±1,33	$>0,05$
		11,06±0,82	9,99±0,83	11,26±0,82	9,17±0,86	$>0,05$
6	Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого» (индивидуальный), с	27,78±0,32	7,62±1,28	27,38±1,09	7,93±0,83	$>0,05$
		24,98±0,02	10,00±0,02	26,03±0,44	8,48±1,09	$>0,05$

Примечания:  $\bar{X}_э$  – среднее арифметическое значение контрольной группы;  $\bar{X}_к$  – среднее арифметическое значение экспериментальной группы;  $P$  – определение достоверности различий по  $t$ -критерию Стьюдента.

**Заключение.** Подготовка спасателей осуществляется по различным направлениям, но иногда недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями могут свести к нулю результаты многолетних тренировок. Регулярная психодиагностика и активное использование в тренировочном процессе необходимых методов психологической саморегуляции помогают сформировать и развить психические качества и умения, необходимые для победы.

Идеомоторная тренировка имеет много плюсов, предоставляя достаточно возможностей в профессионально-прикладной физической подготовке для решения поставленных задач как для развития физических качеств обучаемого, так и волевых.

Согласно результатам проведенных исследований идеомоторный метод можно и нужно широко использовать как вспомогательное средство в тренировочном процессе, чередуя его с другими методическими приемами. Это особенно важно при обучении молодых спасателей, физические возможности которых велики, а практический опыт недостаточен. Идеомоторная тренировка позволяет поднять планку своего возможного максимума: повторив сложное действие на месте ЧС в воображении, становится возможным его осуществление в реальности.

Опыт применения идеомоторной тренировки в период обучения спасателей-пожарных на практических занятиях показал, что специальные упражнения в обучающем курсе «спасатель-пожарный» 7 разряда усваиваются в 3 раза быстрее, чем при обычном обучении.

Существенное значение имеет применение идеомоторной тренировки личным составом спасателей-пожарных подразделений в пути следования к месту вызова дежурной смены. Представляя свои действия на пожаре, спасатели оживляют в коре головного мозга многообразные временные связи, накопленные на занятиях. Это способствует их быстрому включению в работу, правильному выполнению необходимых действий. Идеомоторика в какой-то степени позволяет снять у личного состава высокое нервно-психическое напряжение, что важно в экстремальных условиях боевой обстановки.

Для более эффективных действий спасателей необходимо, чтобы мысленное выполнение действий постоянно подкреплялось практическими действиями в процессе учебно-тренировочных занятий на полигоне филиала ИППК УГЗ МЧС РБ при решении смоделированных ситуационных задач, приближенных к реальным условиям боевой работы.

Важно оценивать физическую, психологическую готовность спасателей к риску во время проведения аварийно-спасательных работ, чтобы при необходимости иметь возможность провести коррекционные мероприятия с целью избежать негативных последствий риска для жизни человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 128 с. – (Наука – спорту. Психология).
2. Головач А. А., Байкова И. А., Терещук Е. И. Аутогенная тренировка: учеб.-метод. пособие. – Минск: БелМАПО, 2013. – 25 с.
3. Грищенко А. С. Идеомоторная тренировка в освоении физических упражнений [Электронный ресурс] // Кибер Ленинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideomotornaya-trenirovka-v-osvoenii-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата доступа: 20.06.2024).
4. Крупнова А. Б., Звоников В. М. Психофизиологическое сопровождение деятельности пожарных и спасателей как система профилактики возникновения нарушения функциональных состояний и психосоматических заболеваний [Электронный ресурс] // КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskoe-soprovozhdenie-deyatelnosti-pozharnyh-i-spasateley-kak-sistema-profilaktiki-vozniknoveniya-narusheniya/viewer> (дата доступа: 19.06.2024).

Поступила 29.08.2024

### REGULATION OF THE MENTAL STATE OF RESCUE FIREFIGHTERS THROUGH THE USE OF PHYSICAL EXERCISES

N. KRAVCHENYA

(Branch “Institute of Retraining and Advanced Training”

University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Belarus,  
Svetlaya Roshcha)

*This article discusses the importance and necessity of a complete and comprehensive study of the stages of ideomotor training in the professional training of rescuers. A new technique is presented to assess the level of regulation of the mental state of rescue firefighters through the use of physical exercises. Where the scheme of building a training session is considered in detail, the features of the reflex system of the rescuer's body when modeling extreme situations in practical classes, the specifics of the formation of motor skills, methods of acquiring a conditioned reflex method of performing indefinite actions at the scene of an emergency. The method described below will make a significant contribution to professionally applied physical training, which will ensure the success of his actions in extreme situations and high body stability when encountering physical and psychological difficulties at the scene of an emergency.*

**Keywords:** rescue firefighter, ideomotor training, mental representation, physical exercises, professionally applied physical training, the educational process, an emergency situation.