

УДК 614.8:796 (075.8)

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СПАСАТЕЛЕЙ

Комендант С.А.

This article investigates the conception of emotional stability as personality characteristic and emotional tension as psychic state of sportsmen-rescuers. The influence of the specified phenomena on doing group exercises is elaborated. The recommendations for emotional tension preventive maintenance which promote emotional stability while doing fire and rescue sport exercises are given.

(Поступила в редакцию 30 марта 2008 г.)

Под эмоциональной устойчивостью человека понимается его способность эффективно выполнять сложную деятельность по решению специальных задач в условиях воздействия различных факторов, вызывающих сильные эмоции. Эмоции, или, иначе, эмоциональные реакции, являются одной из форм отражения объективной реальности в сознании, они характеризуют переживания человеком его отношения к окружающей действительности и связаны с достаточно сильными внешними раздражениями или воспоминаниями. Эмоциональные реакции зависят, с одной стороны, от силы и новизны вызывающих их факторов, а с другой – от интеллекта, типологических особенностей нервной системы, характера и продолжительности предыдущего опыта деятельности, в том числе двигательной, физической подготовленности.

Подсознательное состояние эмоционального возбуждения возникает как ответ на какое-то воздействие, высокие психические и физические нагрузки, ответ относительно пассивный, но характеризующий тревогу, определяющий неудовлетворенную потребность. При появлении сознательной активности на основе эмоционально окрашенных волевых актов по достижению поставленных целей имеет место эмоциональное напряжение. При чрезмерных по силе, продолжительных или астенических по окраске либо направленности эмоциях может развиваться состояние эмоциональной напряженности, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением профессиональной работоспособности.

Различают три формы напряженности: импульсивную, тормозную и генерализованную [1]. Импульсивная (возбудимая) форма связана с чрезмерным напряжением возбудительного процесса и временным понижением тормозного процесса, ухудшением тонких дифференцировок.

Тормозная (торпидная) форма характеризуется общей заторможенностью мыслей и действий на основе развития охранительного торможения и временного подавления возбудительного процесса. Тормозная форма напряженности иногда развивается вслед за возбудимой (импульсивной) формой как ее продолжение, вследствие истощения функциональных резервов.

Генерализованная (гипобулическая) форма определяется стремлением не бороться с опасностью, а избежать ее любым путем, она характеризуется непредсказуемыми паническими действиями, отсутствием логики поведения, в том числе реверсивными действиями (наоборот, вопреки здравому смыслу).

Деятельность при измененном пространственном положении может служить причиной появления ярко выраженной эмоциональной напряженности [1, 2]. В отношении работников МЧС такими причинами могут выступать: работа на крыше здания, воздействие высоких температур, длительное пребывание в задымленном или подвальном помещении, вынужденный непрерывный темп работы в условиях дефицита времени, аварийные и нештатные ситуации, сложные метеоусловия и т. д. Сильные продолжительные

эмоциональные реакции в деятельности спасателя-пожарного суть проявления напряженности. Напряженность, повторим, – такое эмоциональное состояние, во время которого происходит ряд нарушений в двигательной деятельности, а также временно дезорганизуются некоторые психические функции.

В состоянии эмоциональной напряженности выделяют [3] эмоционально-моторные, эмоционально-сенсорные и эмоционально-ассоциативные нарушения.

У работников МЧС чаще всего проявляются эмоционально-моторные нарушения. Особенно характерны они для процесса первоначального практического обучения. Так, например, одинаковая ситуация – выполнение упражнения «подъем по выдвижной лестнице в высотные этажи здания» – может вызвать совершенно разную эмоциональную реакцию опытного спасателя и неопытного курсанта, что находит яркое отражение в изменениях пульса, готовности к выполнению двигательных действий.

Эмоционально-моторные нарушения выражаются в скованности, различных нарушениях координации и точности движений, которые становятся резкими, несоразмерными, несогласованными. Происходит это потому, что сильная иррадиация (распространение) возбуждения охватывает отделы головного мозга, управляющие мышечными сокращениями, и многочисленные импульсы направляются к различным мышцам, в том числе и тем, которые не должны участвовать в двигательном акте. Непроизвольное напряжение этих мышц препятствует точному выполнению движения, отрицательно сказывается на согласованности движений и дозировании усилий. Спасателю-пожарному приходится специально сосредоточивать внимание на координации движений, вместо того чтобы распределять его на другие, более важные объекты. Непроизвольное, иногда очень сильное напряжение многих мышц фактически связано с пребыванием в экстремальной обстановке, даже если при этом человек не выполняет какой-либо механической работы. На лице из-за сокращения мышц появляется то бессмысленная улыбка, то характерная «мимика напряженности».

У спасателей-пожарных, проявляющих во время ликвидации чрезвычайных ситуаций напряженность, отмечают также эмоционально-сенсорные нарушения, когда в результате напряженности ослабевают функции анализаторов. Ухудшаются «статокинетическое» и «мышечное» чувства; снижаются вестибулярная устойчивость, объем, распределение и переключение внимания.

Эмоциональная напряженность приводит также к различным нарушениям в мышлении человека, так называемым эмоционально-ассоциативным нарушениям: замедлению психических процессов, иногда к ступору в мышлении; нарушениям в воспроизведении, выпадению важной оперативной информации, забывчивости; возможности импульсивных, необоснованных, неправильных и даже реверсивных действий и т. д.

В одном эксперименте специальной физической тренировкой у курсантов, будущих спасателей-пожарных, после 24 занятий были выработаны навыки преодоления скованности. Обучающиеся на 22% (в среднем) повысили способность к произвольному расслаблению мышц. В искусственно создаваемых условиях эмоционального возбуждения они на 30% успешнее преодолевали непроизвольное напряжение мышц (скованность), на 19% была повышена соразмерность усилий, прилагаемых во время выполнения сложно координированных движений, и улучшен ряд других показателей, характеризующих координацию движений, быстроту действий и функции внимания. Все это нашло выражение в улучшении показателей профессиональной подготовленности [4].

Привычка контролировать свое состояние во время выполнения профессиональной деятельности, следить за внешним проявлением эмоций и выработка на основе этого двигательных навыков по устранению этих проявлений содействуют преодолению состояния напряженности и успешности соревновательной деятельности спортсменов-спасателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Марищук, В.Л.* Напряженность в полете / В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий. – М.: Воениздат МО СССР, 1969. – 118 с.
2. *Завалова, Н.Д.* Образ в системе психической регуляции деятельности / Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко. – М.: Наука, 1986. – 174 с.
3. *Марищук, В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
4. *Лункин, А.Н.* Повышение эффективности профессионального образования слушателей вузов МВД России путем применения средств физической подготовки / А.Н. Лункин. – СПб.: С.-Петербург. ун-т МВД России, 2003. – 177 с.