Дата поступления рукописи в редакцию: 23.06.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-6-386-390
Дата принятия рукописи в печать: 21.07.2025 г.

ТИМОЩЕНКОВ Виктор Васильевич,
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург, Россия,
e-mail: mail@law-books.ru

НИЗЯКОВ Артем Дмитриевич,
преподаватель кафедры безопасности в ЧС,
Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург, Россия,
e-mail: mail@law-books.ru

КАРАПУЗИКОВ Александр Анатольевич,
канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры безопасности в ЧС,
Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург,
доцент кафедры техносферной и экологической безопасности,
Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург, Россия,
e-mail: mail@law-books.ru

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МЧС РОССИИ

Аннотация. *В статье представлена роль психологической подготовки курсантов образовательных организаций высшего образования МЧС России в контексте легкой атлетики. Рассмотрены современные методы и подходы, способствующие формированию психоэмоциональной устойчивости и развитию необходимых навыков, необходимых для решения задач в профессиональной деятельности спасателей. Психологическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, направленных на улучшение психоэмоционального состояния и подготовку к стрессовым ситуациям, так как профессиональная деятельность сотрудников МЧС России связана с неблагоприятными, опасными факторами, вызванными постоянным возникновением различного рода чрезвычайных ситуаций и происшествий, основным фактором является риск для жизни.*

Ключевые слова: *легкая атлетика, психологическая подготовка, эмоциональная устойчивость, курсант, методы обучения.*

TIMOSHCHENKOV Victor Vasilyevich,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural Institute of State Emergency Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Ekaterinburg, Russia

NIZYAKOV Artem Dmitrievich,
Lecturer, Department of Emergency Situations Safety,
Ural Institute of State Emergency Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Ekaterinburg, Russia

KARAPUZIKOV Alexander Anatolievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,
Head of the Department of Safety in Emergency Situations,
Ural Institute of State Emergency Situations Ministry
of Emergency Situations of Russia, Ekaterinburg, Russia,
Associate Professor of the Department of
Technosphere and Environmental Safety,
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

THE IMPACT OF ATHLETICS ON THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA

Annotation. *The article presents the role of psychological training of students of educational institutions of higher education of MES of Russia in the context of athletics. Modern methods and approaches that contribute to the formation of psycho-emotional resilience and development of necessary skills for solving tasks in the professional activities of rescuers are considered. Psychological training is a set of measures aimed at improving the psycho-emotional state and preparing for stressful situations, as the professional activities of MES Russia employees are associated with adverse, As a result of the constant occurrence of various types of emergencies and accidents, life-threatening risks are a major factor.*

Key words: *athletics, psychological training, emotional stability, cadets, teaching methods.*

Введение

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России связана с выполнением задач в условиях риска и опасности для их жизни и здоровья, а также необходимостью выполнять служебные обязанности в экстремальных условиях находясь в состоянии повышенного физического и психоэмоционального напряжения. В таких условиях особое значение приобретает комплексная подготовка курсантов образовательных организаций МЧС России, включающая как физическую, так и психологическую составляющие. Легкая атлетика является одним из наиболее эффективных видов спорта, интегрированных в учебную дисциплину «физическая подготовка», которая влияет на формирования личностных качеств, устойчивых к стрессу будущих выпускников.

Основная часть

В современных условиях служебная деятельность сотрудников МЧС России требует от специалистов не только высокой теоретической и практической подготовки, полученной в период обучения, но и соответствующего уровня физической готовности, а также контроля эмоционального состояния, которые в свою очередь встают на одинаковый уровень с новыми современными угрозами. Анализ существующих программ по физической подготовке в вузах МЧС показывает, что разработке и внедрению современных методик уделяется недостаточно внимания. Большинство методик ориентированы на традиционные подходы и не учитывают специфику современных угроз (использование беспилотных летательных аппаратов, увеличение случаев возгораний резервуаров и прочие технологические происшествия). Это приводит к несогласованности между реальными требованиями, предъявляемыми к сотрудникам и тем уровнем физической подготовки, который получают будущие специалисты в период обучения.

Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МЧС России имеет особое значение, учитывая специфику и наличие сложностей в их будущей профессиональной деятельности. В условиях растущей нестабильности в современном мире, образовательные организации улучшают и рассматривают внедрение различным методик подготовки курсантов, адаптированных к современным реалиям. Это приводит к необходимости разработки усовершенствованных тренировочных программ и методик, которые могли бы эффективно использоваться в процессе обучения.

Легкая атлетика является одним из универсальных видов спорта, одновременно с этим является базовым элементом в рамках изучения дисциплины «физическая подготовка». Она способствует формированию основных физических качеств, а также способствует развитию психоэмоционального состояния обучающихся.

И.В. Машошина, в своих трудах подчеркивает, что профессия пожарного относится к одной из наиболее опасных и требует не только физической выносливости, но и психологической устойчивости. Легкая атлетика рассматривается как ключевой элемент в системе физической подготовки курсантов, поскольку она способствует развитию множества физических качеств, таких как выносливость, быстрота, координация и сила. Автор также указывает, что занятия легкой атлетикой формируют характер, помогают развивать стремление к победе и способность поддерживать самообладание в сложных ситуациях [1].



Рисунок 1 – Задачи легкой атлетики в вузах МЧС России

Легкая атлетика интегрирована в учебный процесс как средство повышения физической подготовленности и общего психоэмоционального состояния курсантов. Ее многообразие позволяет адаптировать занятия под индивидуальные потребности обучающихся разного уровня подготовки. Занятия легкой атлетикой способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что помогает формировать здоровый образ жизни курсантов и дисциплину, а также прививать навыки и умения необходимые для решения задач в экстремальных условиях.

М.М. Магомедалиев акцентирует внимание на профессионально-прикладной подготовке, которая формируется в развитии специфических качеств. Автор считает, что физическая подготовка тесно связана с профессиональной деятельностью и свою очередь обеспечивает быстроту и эффективность реагирования на различные ситуации, а также влияет на успешное выполнение поставленных задач в чрезвычайных условиях. Автор делит аспекты готовности сотрудника на моральный, специальный, психический и физический, при этом отмечая, что последние два наиболее подвержены изменениям и требуют регулярных тренировок [2].

К.А. Каточигов, Д.Р. Гареев в своем исследовании подчеркивают, что перед сотрудниками МЧС России при выполнении служебных обязанностей стоят задачи поддержания таких физических качеств, как выносливость, быстрота, сила и ловкость, требования к которым закреплены в нормативных актах. Авторы отмечают важность не только регулярного выполнения физических упражнений, но и соблюдения правильной техники, что способствует увеличению мышечной массы и укреплению связочного аппарата. Постоянное развитие физических качеств рассматривается ими как показатель потенциала для дальнейшего совершенствования двигательных возможностей человека [3]

Профессионально-прикладная подготовка в вузах МЧС России акцентирована на отработку действий в смоделированных, экстремальных условиях (преодоление психологической полосы подготовки пожарных, эвакуация пострадавших, переноска тяжелого снаряжения, работы со специализированным оборудованием), что позволяет курсантам не только приобрести необходимые физические качества и навыки, но и выработать такое качество как устойчивость к стрессовым ситуациям, а также умение быстро принимать решения в условиях риска. Данный подход направлен на формирование устойчивых профессиональных компетенций, максимально приближенных к реальным ситуациям, что, в свою очередь, позволяет максимально подготовиться к будущей профессиональной деятельности и снизить вероятность принятия неправильных решений при выполнении служебных задач.

Психологическая подготовка в легкой атлетике может осуществляться через систематические тренировки, которые включают элементы саморегуляции, концентрации и контроля эмоций. Проведение соревнований и групповых тренировок закладывает основу для развития навыков, важных для взаимодействия в коллективе.

Н.А. Вдовина, М.С. Никифорова в своей статье отмечают, что без высокого развития стрессоустойчивости психологическая устойчивость личности невозможна. Тем самым стрессоустойчивость является важным компонентом психологической подготовки. По мнению авторов, спорт в настоящее время представляет собой специфическую деятельность, направленную на достижение определенного результата, данный феномен рассматривается с позиций функционального подхода как качество личности, оказывающее значительное влияние на успешность этой деятельности. Согласно дан-

ному подходу, стрессоустойчивость трактуется как интегративное качество личности, включающее единство эмоционально-волевых, интеллектуальных и мотивационных аспектов психической деятельности человека, обеспечивающее эффективное решение задач в условиях эмоциональной напряженности [4].

Легкая атлетика занимает значимое место в системе психологической подготовки курсантов образовательных организаций МЧС России, выступая не только средством физического воспитания, но и эффективным инструментом формирования профессионально важных личностных и коммуникативных компетенций. Коллективные формы занятий и командные соревнования в рамках легкой атлетики создают условия для интенсивного взаимодействия между курсантами, что способствует развитию командного духа, умений по взаимопомощи, коллективизма и ответственности за общий результат. Эти качества принципиальны в будущей профессиональной деятельности спасателя, где успешность выполнения задач часто зависит от слаженности действий личного состава, готовности каждого эффективно взаимодействовать в стрессовых ситуациях.

Кроме того, регулярные занятия легкой атлетикой обеспечивают курсанту богатую платформу для личностного роста. Легкоатлетические дисциплины требуют от спортсмена высокой мотивации, способности к саморегуляции, волевого контроля и психологической устойчивости. В процессе обучения и подготовки к соревнованиям курсанты учатся преодолевать физические и эмоциональные трудности, выходить из зоны комфорта, концентрироваться на достижении поставленных целей, а также развивать навыки самоконтроля и эффективного управления своими эмоциональными состояниями.

В.А. Торопов, Р.Б. Хыбыртов, В.И. Дудчик, А.В. Игнатьев считают, что физическая подготовленность сотрудников существенно улучшается благодаря регулярным занятиям физическими упражнениями. Это проявляется в повышении уровня развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, а также в формировании и совершенствовании двигательных и прикладных навыков, необходимых для выполнения профессиональных задач. Повышение спортивных достижений свидетельствует о широких возможностях физических упражнений в совершенствовании двигательных способностей человека. Авторы подчеркивают, что физическое совершенство сотрудников должно основываться не только на развитии какого-либо одного физического качества или навыка, а обеспечивать разносторонность их двигательных способностей и оптимально высокий уровень развития необходимых для служебно-профессиональной деятельности физических качеств и навыков [5].

По мнению М.А. Ярославского, Х.Х.-А. Тохова учебно-тренировочный процесс должен включать в себя разнообразные задания и упражнения, максимально приближенные к реальным служебным условиям. Это позволяет формировать и развивать двигательные навыки, необходимые для профессиональной деятельности. Кроме того, важно использовать дидактически обоснованные и целесообразно подобранные средства, методы и формы обучения, что способствует более эффективному освоению материала. Особое внимание следует уделять развитию морально-волевых качеств личности, которые формируются не только в ходе учебно-тренировочных занятий, но и в процессе самостоятельной работы. На занятиях по физической подготовке, в спортивно-массовых мероприятиях, а также при самостоятельных тренировках активно развиваются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание и самодисциплина, что играет важную роль в подготовке сотрудников к выполнению служебных задач [6].

Таким образом, эффективная интеграция легкой атлетики в образовательный процесс позволяет не только улучшить физическую подготовленность будущих сотрудников МЧС, но и целенаправленно формировать устоявшуюся платформу для развития стрессоустойчивости, коммуникативных и лидерских способностей, что играет ключевую роль для профессиональной успешности выпускников образовательных организаций МЧС России.

Заключение

Психологическая подготовка обучающихся образовательных организаций МЧС России средствами легкой атлетики представляет собой комплексный подход, который включает в себя физические упражнения, психологические тренировки и коллективные взаимодействия. В результате, курсанты вузов МЧС России не только повышают уровень своей физической подготовки, но и развивают необходимые личностные качества, такие как устойчивость к стрессу, саморегуляция и коммуникабельность.

Таким образом, легкая атлетика играет важную роль в становлении профессиональных навыков студентов, обеспечивая их подготовленность к выполнению задач в экстремальных условиях. Разработка эффективных программ физической и психологической подготовки в условиях дистанционного обучения - это приоритетное направление, требующее внимания и системного подхода.

Список литературы:

[1] Машошина, И. В. Легкая атлетика как основа функциональной и психофизической подготовки курсантов образовательных учреждений МЧС России / И. В. Машошина // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1, № 8. – С. 367-369.

[2] Магомедалиев, М. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основополагающая часть подготовки сотрудника правоохранительных органов к выполнению служебных задач / М. М. Магомедалиев // Modern Science. – 2021. – № 9-2. – С. 139-142.

[3] Каточигов, К. А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников МЧС России / К. А. Каточигов, Д. Р. Гареев // Наука-2020. – 2021. – № 3(48). – С. 92-96.

[4] Вдовина, Н. А. Стрессоустойчивость как компонент психологической подготовки легкоатлетов начального этапа спортивной тренировки / Н. А. Вдовина, М. С. Никифорова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции «60-е Евсевьевские чтения», Саранск, 19–20 февраля 2024 года. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, 2024. – С. 17-22.

[5] Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников / В. А. Торопов, Р. Б. Хыбыртов, В. И. Дудчик, А. В. Игнатьев // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 2-4. – С. 128-131. – EDN YFWZFN.

[5] Ярославский, М. А. Физическая подготовка как фактор развития морально-волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России / М. А. Ярославский, Х. Х. А. Токов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 3. – С. 76-80.

Spisok literatury:

[1] Mashoshina, I. V. Legkaya atletika kak osnova funkcional`noj i psixofizicheskoj podgotovki kursantov obrazovatel`ny`x uchrezhdenij MChS Rossii / I. V. Mashoshina // Pozharnaya bezopasnost`: problemy` i perspektivy`. – 2017. – T. 1, № 8. – S. 367-369.

[2] Magomedaliev, M. M. Professional`no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak osnovopolagayushhaya chast` podgotovki sotrudnika pravooxranitel`ny`x organov k vy`polneniyu sluzhebny`x zadach / M. M. Magomedaliev // Modern Science. – 2021. – № 9-2. – S. 139-142.

[3] Katochigov, K. A. Vliyanie fizicheskoj podgotovki na fizicheskoe sostoyanie sotrudnikov MChS Rossii / K. A. Katochigov, D. R. Gareev // Nauka-2020. – 2021. – № 3(48). – S. 92-96.

[4] Vdovina, N. A. Stressoustojchivost` kak komponent psixologicheskoj podgotovki legkoatletov nachal`nogo e`tapa sportivnoj trenirovki / N. A. Vdovina, M. S. Nikiforova // Nauka i obrazovanie: aktual`ny`e psixologicheskie problemy` i opy`t resheniya : Sbornik nauchny`x trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «60-e Evsev`evskie chteniya», Saransk, 19–20 fevralya 2024 goda. – Saransk: Mordovskij gosudarstvenny`j pedagogicheskij universitet im. M.E. Evsev`eva, 2024. – S. 17-22.

[5] Vliyanie fizicheskoj podgotovki na fizicheskoe sostoyanie sotrudnikov / V. A. Toropov, R. B. Xy`by`rtov, V. I. Dudchik, A. V. Ignat`ev // Sovremenny`e tendencii razvitiya nauki i texnologij. – 2017. – № 2-4. – S. 128-131. – EDN YFWZFN.

[5] Yaroslavskij, M. A. Fizicheskaya podgotovka kak faktor razvitiya moral`no-volevy`x kachestv u slushatelej obrazovatel`ny`x organizacij MVD Rossii / M. A. Yaroslavskij, X. X. A. Tokov // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. – 2020. – № 3. – S. 76-80.