

**РАЗВИТИЕ  
ВETERАНСКОГО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА  
КАК СОВРЕМЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС**

**В.Д. ШАЛАГИНОВ,**  
*Академия ГПС МЧС России, г. Москва;*  
**Т.Г. ФОМИЧЕНКО,**  
*ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва;*  
**Г.Н. GERMANOV,**  
*РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва*

**Аннотация**

*В статье представлены результаты исследования тенденций развития пожарно-спасательного спорта среди ветеранов. Проанализировано понятие «ветеран спорта», изучены организационные и нормативные основы ветеранского движения в российском спорте. Выявлены особенности профессионального выгорания сотрудников МЧС России, связанные с увеличением срока службы. Определено направление, в котором должна строиться работа по развитию спорта среди ветеранов МЧС России. Разработаны организационные основы ветеранского пожарно-спасательного спорта.*

**Ключевые слова:** ветеранский спорт, профессиональное выгорание, физкультурное движение, ветеранский пожарно-спасательный спорт.

**DEVELOPMENT OF VETERAN FIRE AND RESCUE SPORTS  
AS A MODERN TREND OF PROFESSIONAL TRAINING  
OF EMERGENCY WORKERS**

**V.D. SHALAGINOV,**  
*ASFS of MES of Russia, Moscow city;*  
**T.G. FOMICHENKO,**  
*VNIIFK, Moscow city;*  
**G.N. GERMANOV,**  
*RUS "GTSOLIFK", Moscow city*

**Abstract**

*The article presents the results of a study of trends in the development of fire and rescue sports among veterans. The concept of a sports veteran is analyzed, the organizational and regulatory foundations of the veteran movement in Russian sports are studied. The direction in which the work on the development of sports among veterans of the Ministry of Emergency Situations of Russia should be built has been determined. The organizational foundations of veteran fire and rescue sports have been developed.*

**Keywords:** professional burnout, veteran sports, physical education movement, veteran fire and rescue sports.

**Введение**

Современный этап развития технического прогресса, наряду с преимуществами и достижениями, характеризуется ростом числа чрезвычайных ситуаций, природных и техногенных катастроф. Решение данных проблем требует высококвалифицированных специалистов МЧС России, которые способны выполнять профессиональные задачи в экстремальных условиях деятельности под влиянием вредных и опасных факторов в условиях

максимального физического и психического напряжения [1, 3, 4].

Пожарные и спасатели под воздействием экстремальных ситуаций получают не только различные физические повреждения, но и переносят тяжелые психические нагрузки, которые в свою очередь приводят к увеличению показателей заболеваемости, травматизма, профессиональному выгоранию, дезадаптации к гражданской жизни



при выходе на заслуженный отдых [2]. Как средство профилактики неблагоприятных воздействий профессиональной деятельности очень важно использовать физическую активность, которая оказывает безусловное положительное влияние на здоровье человека, является средством нормализации психоэмоциональных состояний, форм поведения и взаимодействия в социальном и профессиональном окружении [5]. В этом отношении вовлечение в соревновательную деятельность пожарных и спасателей всех возрастных групп, создание условий для активной занятости через систему спортивных состязаний следует рассматривать как перспективное направление реализации личностных и профессиональных способностей специалистов МЧС [3, 4].

Особую актуальность при этом приобретает проблема вовлечения в занятия физической культурой и массовым профессиональным олимпийским спортом лиц, закончивших трудовую деятельность, вышедших на пенсию, но еще молодых людей. Это во многом определяет необходимость придать образу жизни работников сферы МЧС социальный и личностный смысл; поддержать качество их жизни, стремление быть активным гражданином профессионального общества, хранителем норм, традиций и ценностей в среде пожарных и спасателей; отлучить от вредных привычек. Проектирование основ ветеранского пожарно-спасательного спорта как массового физкультурного движения может стать основой физической активности для работников, сотрудников и ветеранов МЧС России.

**Цель исследования:** теоретически обосновать идею создания ветеранского спортивного движения специалистов МЧС и модернизировать сложившуюся систему соревнований специалистов пожарно-спасательного спорта с расширением группы участников от 35 до 70 лет.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности профессионального выгорания сотрудников МЧС России.
2. Проанализировать понятие «ветеран спорта».
3. Изучить организационные и нормативные основы ветеранского движения в российском спорте.
4. Разработать организационные основы ветеранского пожарно-спасательного спорта.

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- контент-анализ нормативных правовых актов;
- контент-анализ актуальных редакций документов стратегического планирования в области физической культуры и спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Негативное влияние экстремальной профессиональной деятельности сотрудников МЧС России приводит к снижению качества жизни, нарушению здорового образа жизни, которые зачастую развиваются под влиянием профессионального эмоционального выгорания.

Основными факторами, влияющими на развитие синдрома эмоционального выгорания, являются стрессовая ситуация и состояние постоянного нервного напряжения.

Данные научных исследований [2, 4, 8] показывают, что у многих тестируемых сотрудников МЧС наблюдаются острые стрессовые расстройства в связи с условиями профессиональной деятельности. Пребывая в экстремальных ситуациях, они часто становятся свидетелями тяжелого физического состояния людей и даже их гибели. Из множества психотравмирующих факторов, действующих на спасателей, особыми являются: взаимодействие с большим количеством людей в состоянии стресса и острого горя; экспозиция смерти и многочисленные контакты с телами погибших; опасность для жизни. Многообразие условий работы и обстоятельств, возникающих при ликвидации последствий различных чрезвычайных ситуаций, предъявляет повышенные требования к уровню профессиональной психической подготовленности спасателей.

Можно констатировать, что представители этого класса профессий относятся к группе повышенного риска по показателям физического и психического здоровья. Поведение любого человека в подобной ситуации, направленное на обеспечение собственной безопасности и безопасности жизнедеятельности окружающих, зависит от нескольких факторов внутренней готовности к подобным экстремальным ситуациям, знаний и умений, позволяющих успешно действовать в них. Нужна целенаправленная работа по формированию и совершенствованию профессионально важных физических качеств сотрудников МЧС с соответствующим психолого-педагогическим сопровождением, привлечению к активной физкультурно-спортивной деятельности и формированию знаний и умений соблюдения здорового образа жизни. В их отсутствии с неизбежностью наступает этап профессионального выгорания и ухода из профессии. В большей степени развитию синдрома эмоционального выгорания подвержены сотрудники с низкой нервно-психической устойчивостью [2].

Наиболее подверженная эмоциональному выгоранию категория сотрудников МЧС России – лица со сроком службы более 10 лет. Увеличение срока службы предопределяет возрастание риска эмоционального выгорания [8]. Особенности данного феномена у сотрудников МЧС России были подтверждены в ходе исследования, проведенного по методике В.В. Бойко, – диагностики уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания. В результате опроса 45 сотрудников МЧС России, пожарных спасателей (возраст от 25 до 37 лет, стаж работы от 2 до 16 лет), были получены следующие средние групповые значения баллов по фазам формирования синдрома.

Первая фаза эмоционального выгорания – «напряжение» (нарастание нервно-психического напряжения и запуск формирования синдрома эмоционального выгорания) – в стадии формирования у 69% сотрудников (31 чел., из которых у 7 стаж работы свыше 10 лет). Вторая фаза – «резистенция» (поведенческое сопротивление человека к нарастающему стрессу, стремление к психологическому комфорту и снижение «давления» обстоятельств жизнедеятельности) – в стадии формирования у 13% сотрудников (6 чел.). Третья фаза – «истощение»



(снижение работоспособности, падение жизненного тонуса, депрессия, тревога, редукция профессиональных обязанностей и эмоциональной вовлеченности в работу) – в стадии формирования у 18% сотрудников (8 чел.). При этом все 14 чел., отнесенные ко 2-й и 3-й фазам выгорания, имели стаж работы 10 лет и более. Таким образом, наблюдается опосредованная связь между стажем работы и состоянием психоэмоционального проявления у специалистов МЧС.

С целью предотвращения синдрома профессионального выгорания и осуществления профилактической работы нами предлагается формирование новой системы профессиональных взаимодействий пожарных и спасателей, имеющих статус ветеранов в данной профессии, на основе их активного привлечения в спортивно-соревновательную деятельность в форме пожарно-спасательного спорта.

Для определения понятия «ветеран спорта» были проанализированы нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта. В изученных документах не зафиксировано определение понятия «ветеран спорта» или «ветеранский спорт», хотя на практике эти понятия широко используются для обозначения соответствующих спортивных соревнований и мероприятий, а также названий различных общественных организаций.

Специалистами, с одной стороны, предлагаются определения понятия «ветеран спорта», когда спортивные заслуги не учитываются вовсе. С другой стороны, предлагаются определения, построенные в основном на учете спортивных заслуг человека.

Оба варианта предусматривают ограничение допуска к ветеранским соревнованиям в пожарно-спасательном спорте. Рассматриваемые расхождения имеют существенное практическое значение, поскольку в зависимости от содержания определения «ветеран спорта» должна строиться и последующая работа по развитию спорта среди ветеранов [7].

В результате изучения организационных и нормативных основ ветеранского движения в российском спорте установлено, что в настоящее время более чем по 30 видам спорта проводятся российские соревнования. При этом общее количество спортсменов-ветеранов, участников соревнований приближается к 10 000 чел. Самыми массовыми видами спорта, которыми они занимаются, являются легкая атлетика, плавание и лыжный спорт [6, 9, 10]. Например, международные легкоатлетические

соревнования проводятся с 1975 г., а всероссийские – с 1986 г. [9].

Впервые поставленная в дискуссиях и рассматриваемая в практической плоскости проблема организации ветеранского спорта в пожарно-спасательной сфере определила необходимость планирования мероприятий для пожарных и спасателей, завершивших свою трудовую деятельность. Но при этом отсутствует конкретизация, когда и с какой периодичностью это нужно делать. Специалисты отмечают низкий уровень участия исполнительных органов и спортивных федераций в организации соревнований для ветеранов из-за отсутствия официального статуса данного спортивного движения [10].

Нами были уточнены организационно-нормативные основы ветеранского пожарно-спасательного спорта в парадигме массового физкультурного движения. На основании анализа возрастного контингента участников всероссийских соревнований по пожарно-спасательному спорту за последние 5 лет предлагаем считать ветераном спорта работника, сотрудника или ветерана системы МЧС старше 35 лет, не участвовавшего в официальных соревнованиях по пожарно-спасательному спорту в предыдущем спортивном сезоне. Целесообразно возложить полномочия по организации ветеранского пожарно-спасательного спорта на ФКУ «Центр физической подготовки и спорта МЧС России» и общероссийскую общественную организацию «Федерация пожарно-спасательного спорта России».

С целью формирования условий для систематической двигательной активности сотрудников системы МЧС и их целенаправленной подготовки к участию в соревнованиях целесообразно внести всероссийские ветеранские соревнования в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МЧС России.

В положение о данных соревнованиях можно внести такие спортивные дисциплины как:

- «Штурмовая лестница – 2 этаж – учебная башня» (по подвешенной лестнице);
- «Полоса препятствий» (барьер высотой 70 см; бум высотой 80 см; пожарные рукава весом не менее 4 кг).

Возможно проектирование новых соревновательных дисциплин, отличных от классических в пожарно-спасательном спорте.

Подведение итогов соревнований можно проводить согласно представленной таблице возрастных коэффициентов, которые были экстраполированы из соревновательных дисциплин легкой атлетики среди ветеранов [10].

Таблица 1

Таблица возрастных коэффициентов

Дисциплина	Возрастная группа							
	М35	М40	М45	М50	М55	М60	М65	М70
Штурмовая лестница	0,9859	0,9568	0,9277	0,8986	0,8695	0,8404	0,8101	0,7772
Полоса препятствий	0,9837	0,9536	0,9235	0,8934	0,8633	0,8332	0,8007	0,7642

*Примечание.*

М35 – возрастная группа 35–39 лет, М40 – возрастная группа 40–49 лет и т. д.

Если, например, спортсмен категории М40, показав в «Штурмовой лестнице» результат 7,85 с, умножением на возрастной коэффициент 0,9568 получает итоговый

результат 7,51 с. Спортсмен категории М49, показав такой же результат (7,85 с), умножением на возрастной коэффициент 0,9235 получает итоговый результат 7,25 с.



### Заключение

По результатам нашего исследования с помощью методики диагностики уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания В.В. Бойко были выявлены особенности профессионального эмоционального выгорания сотрудников МЧС России, возрастающие с увеличением срока их службы. Анализ понятия «ветеран спорта» выявил два подхода к данному определению – с учетом спортивных заслуг и без учета таковых. Изученные орга-

низационные и нормативные основы ветеранского движения в российском спорте позволили определить вектор развития ветеранского пожарно-спасательного спорта в массовом физкультурном движении и предложить пути формирования соревновательной практики ветеранского пожарно-спасательного спорта как одной из действенных мер профилактики профессионального выгорания сотрудников и повышения качества их жизни.

### Литература

1. Аганов, С.С. Концепция и технология развития физической культуры обучающихся в ВУЗах ГПС МЧС России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Аганов Сергей Самуилович; С.-Петерб. ун-т ГПС МЧС России. – СПб, 2008. – 43 с.
2. Ахватова, Ю.Р. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального становления сотрудников ГПС МЧС России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Ахватова Юлия Рашитовна (место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т ГПС МЧС России). – СПб, 2011. – 22 с.
3. Батуков, С.А. Формирование готовности молодых спасателей к профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Батуков Сергей Алексеевич (место защиты: Рос. гос. соц. ун-т). – М., 2011. – 24 с.
4. Домрачев, А.А. Функциональная характеристика утомляемости пожарных в условиях продолжительной психофизической активности: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 03.00.13 / Домрачев Александр Анатольевич (место защиты: Сиб. гос. мед. ун-т МЗ РФ). – Томск, 2009. – 30 с.
5. Жернаков, Д.В. Формирование профессионально важных качеств специалистов пожарно-спасательного профиля средствами физической подготовки: дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Жернаков Дмитрий Владимирович

(место защиты: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС РФ). – СПб, 2011. – 120 с.

6. Зуб, И.В. Гребля-индор как один из видов спорта в ветеранском соревновательном комплексе зимнего морского многоборья / И.В. Зуб, А.В. Иваненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 153–159.

7. Колобков, П.А. О развитии ветеранского спорта в Российской Федерации / П.А. Колобков, П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М., 2014. – 31 с.

8. Кошкаров, В.С. Факторы риска и модель формирования эмоционального выгорания сотрудников пожарных частей МЧС России: специальность 05.26.03 – «Пожарная и промышленная безопасность (по отраслям)»: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. псих. наук / Кошкаров Вадим Сергеевич. – Санкт-Петербург, 2014. – 22 с.

9. Столяр, Л.М. Выполнение показателей национальных целей развития РФ через вовлечение в спортивное ветеранское движение / Л.М. Столяр, К.Э. Столяр, С.Ю. Витько // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 39–44.

10. Яхин, Д.Х. Проблемы развития ветеранского спорта и пути их решения (на примере легкой атлетики) / Д.Х. Яхин, А.С. Беленков, А.А. Епишева [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 36–45.

### References

1. Aganov, S.S. (2008), *Concept and technology of development of physical culture of students at universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Abstract of D. Sc. Dissertation, Pedagogics*, IGPS, St. Petersburg.
2. Akhvatova, Yu.R. (2011), *Psychological and pedagogical support of professional development of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Abstract of Ph.D. Dissertation, Pedagogics*, IGPS, St. Petersburg.
3. Batukov, S.A. (2011), *Formation of readiness of young rescuers for professional activity in emergency situations, Abstract of Ph.D. Dissertation, Pedagogics*, RGSU, Moscow.
4. Domrachev, A.A. (2009), *Functional characteristics of fatigue of firefighters in conditions of prolonged psychophysical activity, Abstract of D. Sc. Dissertation, Medical*, SSMU, Tomsk.
5. Zhernakov, D.V. (2011), *Formation of professionally important qualities of fire and rescue specialists by means of physical training, Abstract of Ph.D. Dissertation, Pedagogics*, IGPS, St. Petersburg.

6. Zub, I.V. and Ivanenko A.V. (2022), Rowing-indore as one of the sports in the veteran competition complex of the winter sea all-around, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, no. 7 (209), pp. 153–159.

7. Kolobkov, P.A., Vinogradov, P.A. and Okunkov, Yu.V. (2014), *On the development of veteran sports in the Russian Federation*, Moscow, 31 p.

8. Koshkarov, V.S. (2014), *Risk factors and the model of formation of emotional burnout of employees of fire departments of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Abstract of Ph.D. Dissertation, Psychology*, IGPS, St. Petersburg.

9. Stolyar, L.M., Stolyar, K.E. and Vitko, S.Y. (2022), Meeting the indicators of the national development goals of the Russian Federation through involvement in the sports veteran movement, *Physical culture and health*, no. 2 (82), pp. 39–44.

10. Yakhin, D.H., Belenkov, A.S. and Episheva, A.A. (2020), Problems of development of veteran sports and ways to solve them (on the example of athletics), *Human. Sport. Medicine*, no. S1 (20), pp. 36–45.

