

УДК 378 : 37.025

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN STUDENTS OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA
DURING FIRE TRAINING CLASSES**

Ольга Анатольевна Юсупова,

*доцент кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России
(г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

ledi.olechka@mail.ru



Ключевые слова:

стрессоустойчивость,
огневая подготовка,
развитие стрессоустойчивости,
систематическая тренировка,
саморегуляция и управление эмоциями,
психологические тренинги.

Статья посвящена рассмотрению роли стрессоустойчивости при освоении курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России дисциплины «Огневая подготовка». Психологическая устойчивость обучающихся к внешним воздействиям крайне важна для сотрудников органов внутренних дел, чья деятельность сопряжена с повышенным риском и ответственностью за свои действия. Стрессоустойчивость предполагает активную позицию личности, мобилизацию внутренних ресурсов и способность эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Keywords:

stress resistance, firearms training,
stress resistance development,
systematic training,
self-regulation and emotion management,
psychological trainings.

The article is devoted to the role of stress tolerance in the development of the discipline «Fire training» by cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The psychological resistance of students to external influences is extremely important for employees of internal affairs agencies, whose activities involve increased risk and responsibility for their actions. Stress tolerance implies an active position of the individual, mobilization of internal resources and the ability to effectively cope with stressful situations.

Выполнение основных функций органов внутренних дел невозможно без учета человеческого фактора и психологических особенностей профессиональной деятельности сотрудников. Понимание психологии профессиональной служебной деятельности необходимо сотрудникам ОВД для повышения уровня их психологической готовности к выполнению служебных обязанностей, формирования положительной мотивации, необходимых личных и деловых качеств [3, с. 7].

Недостаточная психологическая подготовка сотрудника полиции к действиям в условиях стресса, то есть в экстремальной ситуации, может негативно сказаться на результатах профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость крайне важна для эффективной работы сотрудников, чья деятельность сопряжена с повышенным риском и ответственностью за жизни людей в ситуациях, связанных с применением физической силы и табельного оружия. В этой связи, не утрачивает актуальности необходимость совершенствования подходов в вопросах психологической подготовки сотрудников, и поэтому в рамках профессиональной служебной и физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел планируются и систематически проводятся занятия по огневой, физической, тактической и морально-психологической подготовке, целью которых является формирование готовности к выполнению оперативно-служебных задач по противодействию преступности, охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, в том числе в особых условиях.

Способность сотрудника полиции эффективно действовать в экстремальной ситуации огневого контакта с преступниками определяется его умением сохранять самообладание в состоянии стресса, чтобы свести к минимуму негативные биохимические и физические реакции организма.

Во многих исследованиях и публикациях в области психологии стрессоустойчивость определяется как способность человека сохранять эффективность профессиональных навыков при действиях в условиях стресса, умение управлять своими эмоциями, принимать правильные решения и эффективно действовать адекватно даже в сложных ситуациях.

Совокупность качеств личности, которые позволяют переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной жизнедеятельности, без особых вредных последствий для результатов деятельности, окружающих и своего здоровья, поддерживающая оптимальную работоспособность, можно описать термином «стрессоустойчивость». Оптимальная стрессоустойчивость должна сочетать в себе переносимость нагрузок, с одной стороны, и способность к сопереживанию – с другой [1, с. 10].

В отличие от апатии, пассивности и избегания, стрессоустойчивость подразумевает активную позицию и внутреннюю мобилизацию ресурсов для преодоления стресса. Эти состояния отражают неспособность человека эффективно справиться со стрессом и адаптироваться к сложным обстоятель-

ствам. Апатия характеризуется эмоциональным безразличием, отсутствием интереса к происходящему и снижением мотивации, а пассивность – бездействием, уклонением от решения проблем, избеганием, связанными со стремлением уйти от трудностей, избежать стрессовых ситуаций.

Стрессоустойчивость не сводится лишь к психологической стабильности, но предполагает активные усилия человека по управлению своими эмоциями и поведением в трудных обстоятельствах. Стрессоустойчивая личность демонстрирует гибкость, умение мобилизовать внутренние ресурсы и находить конструктивные способы совладания со стрессом. В отличие от пассивного принятия стрессовых воздействий или попыток избежать их, стрессоустойчивость характеризуется позитивным настроем, верой в собственные силы и готовностью принять вызов. Такой подход позволяет человеку не только преодолевать стресс, но и извлекать из него полезные уроки для личностного роста и развития. Осознание и управление своими эмоциями, способность к саморегуляции – все это составляет основу стрессоустойчивого поведения.

Таким образом, стрессоустойчивость включает в себя не только способность переносить стресс, но и умение адаптироваться к нему, сохраняя эффективность действий и эмоциональное равновесие.

Уже на начальном этапе обучения в образовательных организациях системы МВД России обучающиеся сталкиваются с определенными стрессовыми ситуациями. При освоении дисциплины «Огневая подготовка» многие курсанты испытывают высокое нервное напряжение и беспокойство, вызванные непривычными двигательными действиями и боязнью работы с боевым оружием и боеприпасами.

Отрицательные эмоции (тревога, страх) вызывают у обучающихся вегетативные реакции, которые внешне проявляются побледнением или покраснением лица, потливостью (влажные ладони, испарина на лбу), учащением дыхания, пульса, тремором. У начинающих стрелков наблюдается изменение речи (дрожащий голос, очень тихая или громкая речь), мимики, жестов, напряжение мышц лица, дрожание рук, ног, тела, скованные движения [2, с. 22].

Как правило, молодые люди, поступающие после школы в образовательные организации системы МВД России, не имели ранее практики обращения с оружием и опыта действий в напряженных, стрессовых ситуациях, вызванных непривычными действиями, и умение преодолевать психологические нагрузки играет ключевую роль в освоении курсантами и слушателями приемов стрельбы и обращения с боевым оружием. Громкие звуки выстрелов, большая отдача оружия, необходимость сохранять устойчивость изготовки при стрельбе и контролировать свои действия, не нарушая мер безопасности, вызывает стрессовое состояние у обучающихся, для преодоления которого требуется определенное время, а зачастую и немалые усилия преподавателей огневой подготовки.

Дисциплина «Огневая подготовка» направлена на формирование у курсантов навыков безопасного обращения с оружием, а практические занятия

с выполнением стрелковых упражнений позволяют им научиться управлять своим эмоциональным состоянием в условиях повышенных психологических и эмоциональных нагрузок. Занятия по огневой подготовке проводятся на всем периоде обучения и позволяют обучающимся сформировать устойчивые психологические установки, необходимые для успешного выполнения служебных обязанностей, связанных с применением оружия в дальнейшей служебной деятельности.

Ключевую роль в этом процессе играют преподаватели огневой подготовки, обладающие высоким уровнем профессиональных компетенций, способные показать эффективные и безопасные действия с табельным оружием и передать необходимые знания и умения, а также мотивировать обучающихся, оказывают им необходимую психологическую поддержку, что позволяет компенсировать отсутствие предшествующего опыта обращения с оружием. Необходима тщательная проработка курса дисциплины «Огневая подготовка», в ходе которого особое внимание уделяется формированию стрессоустойчивости будущих сотрудников органов внутренних дел.

Формирование стрессоустойчивости не предполагает использование какого-то единого, универсального метода. Это многоаспектный процесс, требующий применения комплексного подхода, включающего в себя различные меры, которые возможно адаптировать под конкретные потребности обучающегося. Каждый курсант или слушатель образовательной организации системы МВД России обладает уникальным набором психологических, физических и личностных качеств. Соответственно, методики, направленные на повышение стрессоустойчивости, должны быть гибкими и учитывать индивидуальные особенности.

Эффективными инструментами в этом направлении могут выступать регулярные тренировки с повышенными эмоциональными и психологическими нагрузками, совершенствование навыков саморегуляции, освоение техник релаксации, а также целенаправленная работа над повышением уверенности в себе и формированием позитивного отношения к конкретному виду деятельности.

Кроме того, немаловажную роль играет и поддержка со стороны опытных преподавателей, готовых оказать психологическую помощь на занятиях, дать конструктивные советы и обеспечить обратную связь. Совместная работа обучающегося и педагога позволяет добиться положительных результатов и может осуществляться по нескольким ключевым направлениям.

Систематические и целенаправленные тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным стрессовым ситуациям. Данное направление является основным, поскольку позволяет формировать стрессоустойчивость обучающихся на занятиях, связанных с практическим выполнением упражнений стрельб. В ходе таких тренировок уровень сложности упражнений стрельб и интенсивность нагрузки постепенно повышается, позволяя постепенно совершенствовать профессиональные навыки и повышать уровень психологической подготовленности обучающихся.

Обучение способам саморегуляции и управления эмоциональным состоянием. Регулярные занятия с применением данных методик не только способствуют повышению стрессоустойчивости, но и оказывают благотворное влияние на общее психоэмоциональное состояние курсантов и слушателей. Они учатся более эффективно справляться с напряжением, тревогой и другими негативными переживаниями.

Особенно важно интегрировать практики саморегуляции в процесс ежедневной подготовки обучающихся, чтобы они могли использовать их не только во время учебных занятий, но и в дальнейшей служебной деятельности.

Таким образом, освоение и регулярное применение методик управления эмоциональным состоянием является неотъемлемым компонентом комплексной программы развития стрессоустойчивости обучающихся.

Применение психологических тренингов, направленных на формирование навыков адаптации к стрессу, развитие уверенности в себе и позитивного мышления. Важно, чтобы тренинговые занятия носили практико-ориентированный характер с максимальным приближением к реальным условиям профессиональной деятельности. Это позволит курсантам и слушателям не только получить теоретические знания, но и выработать устойчивые модели поведения, позволяющие эффективно действовать в условиях стресса.

Систематическое применение психологических тренингов в сочетании с другими методами обеспечит всестороннюю подготовку будущих сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей в экстремальных условиях.

Индивидуальные консультации с психологами, помогающие выявить и нивелировать личностные ограничения, мешающие проявлению стрессоустойчивости. Индивидуальная работа с психологом позволяет активизировать внутренние ресурсы обучающихся, раскрыть их потенциал, сформировать устойчивую мотивацию к саморазвитию и повышению возможностей саморегуляции в условиях стресса. Такие консультации, разумеется, нужны не всем обучающимся, но при необходимости могут быть важным дополнением к занятиям по огневой подготовке, обеспечивая комплексный подход в обучении.

Важно понимать, что регулярное выполнение упражнений стрельб из боевого оружия уже само по себе будет являться фактором развития стрессоустойчивости, что крайне важно для формирования профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел, деятельность которых связана с повышенным риском и ответственностью в ситуациях применения оружия.

Комплексный подход, с учетом основных общепедагогических принципов «доступности в обучении», «систематичности и последовательности», «прочности знаний, умений и навыков» позволяет преподавателям огневой подготовки осуществлять подбор эффективных методических приемов и всесторонне готовить обучающихся к успешному преодолению стрессовых фак-

торов в ситуациях служебной деятельности, что способствует повышению эффективности выполнения ими служебных обязанностей, сохранению жизни и здоровья в экстремальных ситуациях.

Библиографический список

1. Семиздралова, О.А. Развитие стрессоустойчивости : учебное пособие / О.А. Семиздралова. – СПб.: Научное издание, 2023. – 82 с.
2. Соболев, А.Г. Частная методика формирования у сотрудников органов внутренних дел профессиональной психологической готовности к применению огнестрельного оружия : методические рекомендации / А.Г. Соболев. – Екатеринбург.: Уральский юридический институт МВД России, 2022. – 78 с.
3. Ульянина, О.А. Психологическая подготовка лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский» : учебно-методическое пособие / О.А. Ульянина. – М.: Академия управления МВД России, 2021. – 140 с.