

О.А. Юсупова,
доцент кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России;

А.П. Шаршакова,
курсант
Сибирского юридического института МВД России

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ ПРИ СРЕЛЬБЕ

Аннотация: в этой статье авторы рассматривают физиологические и психологические приемы регуляции стрессовых состояний при стрельбе из оружия сотрудников ОВД.

Ключевые слова: стрельба, сотрудники ОВД, стресс, эмоции, способы преодоления стресса, управление дыханием.

Деятельность сотрудников МВД России часто требует применения огнестрельного оружия в экстремальных, стрессовых условиях, где решающее значение имеет не только технический навык, но и психологическая устойчивость. Это формирует требование к качественной огневой подготовке курсантов, особенно на начальных курсах обучения в вузах МВД России, когда закладываются базовые профессиональные компетенции.

Рассматривая стресс в контексте профессиональной деятельности, обращает на себя внимание исследование Якимова З.В., где автор дает свое определение понятия профессионального стресса. Под профессиональным стрессом понимается частный вариант общего адаптационного синдрома, связанный с выполнением профессиональной деятельности функциональное состояние, выражающееся в психических и физических реакциях на напряженные

ситуации трудовой деятельности, возникающие при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов [1]. В процессе огневой подготовки курсанты впервые сталкиваются с комплексом стрессогенных факторов, связанных с непосредственным обращением с огнестрельным оружием, что вызывает закономерные реакции организма [2].

По мнению специалистов огневой подготовки, испытывать обычный человеческий страх перед стрельбой, а особенно перед первой стрельбой, первым выстрелом, перед оружием, находящимся в руках – это нормально. Это не трусость. Психика различает разнообразные виды угроз, со временем запоминает отрицательное воздействие на организм (вспышка и звук выстрела, отдача оружия) и начинает реагировать на него не столь остро. Она запускает процессы, помогающие преодолеть создавшиеся проблемы и найти необходимые «силы-ресурсы», чтобы противостоять угрозе и сформировать новую привычку [3].

Эмпирические исследования, проведённые ранее, Рожковым А.А., Поповым А.А., Балахонским В.В., помогли выявить два ключевых субъективных фактора, напрямую влияющих на точность стрельбы: сенсомоторная координация и субъективное переживание стресса [4]. В условиях стресса происходит нарушение тонкой нервной регуляции движений, что проявляется в треморе, мышечном напряжении, нарушении координации и, как следствие – снижении меткости. На физиологическом уровне это сопровождается изменениями, характерными для реакции «бей или беги», повышается частота сердечных сокращений и артериальное давление, изменяется паттерн дыхания [5]. Эти физиологические сдвиги напрямую воздействуют на исполнительные действия стрелка, а именно учащенное дыхание и сердцебиение затрудняют удержание ровной мушки и плавный спуск курка.

На психологическом уровне стресс проявляется в виде волнения, страха, повышенной тревожности, а в некоторых случаях – ступора и полной неспособности выполнить

учебную задачу. Многие курсанты и слушатели впервые берут в руки оружие и испытывают значительный стресс, обусловленный как потенциальной опасностью предмета обучения, так и высокой интенсивностью, напряженностью учебного процесса [6].

Отмечая стресс-факторы, с которыми сталкиваются курсанты в процессе огневой подготовки, стоит выделить несколько основных категорий. Первое – факторы, связанные с особенностями учебной деятельности, к ним относятся жесткие временные рамки освоения курса, интенсивность и психофизические перегрузки в процессе обучения, а также внезапное изменение учебной задачи (например, неожиданное объявление о сдаче норматива на оценку). Второе – стресс-факторы, обусловленные социальным взаимодействием. Так, например, это боязнь негативной оценки со стороны преподавателя и коллег по учебной группе, страх подвести команду, а также необходимость действовать под непосредственным контролем руководителя стрельб. Третье – факторы, связанные с непосредственным контактом с оружием. Потенциальная опасность огнестрельного оружия и боеприпасов сама по себе является мощным стрессором. Страх перед оружием, который необходимо преодолеть, формирует устойчивую фоновую напряженность.

Отдельно можно выделить стресс-факторы при выполнении контрольных стрельб во время зачетов и экзаменов, а также при выполнении на занятиях по огневой подготовке упражнений стрельб, требующих решения тактических задач и имитирующих реальные оперативно-служебные ситуации, где присутствует фактор «угрозы жизни и здоровью» [7].

По нашему мнению, для преодоления негативного влияния стресса на эффективность стрельбы необходима интеграция методов психологической подготовки, направленных на развитие устойчивости к стрессу, в общий курс огневой подготовки. Это предполагает системный подход, сочетающий несколько ключевых элементов:

1. Обучение курсантов техникам саморегуляции, включающим в себя дыхательные упражнения - базовый и доступный метод регуляции эмоционального возбуждения. Физиологическая эффективность таких упражнений обусловлена непосредственным воздействием на вегетативную нервную систему. Одной из рекомендованных Р. Деметером методик, является дыхание с применением паузы, которое за счет ритмизации и осознанного управления циклом «вдох-пауза-выдох» способствует быстрому снижению избыточной активации и стабилизации психоэмоционального фона [8].

2. На наш взгляд, возможно использовать упражнение, предложенное канадским ученым Л. Персивалем, к расслаблению по контрасту, в ходе выполнения которого релаксация достигается через напряжение (задержка дыхания на фоне напряжения мышц, а затем – спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, снимает чрезмерное волнение); возбуждающие приемы массажа (разминание, поколачивание и т. д.).

Таким образом, эффективная методика формирования базовых навыков стрелка в стрессовых условиях в вузах МВД России не может ограничиваться лишь технической стороной подготовки. Она должна носить комплексный, характер, интегрируя в себя элементы психолого-педагогического воздействия, направленные на развитие сенсомоторной координации, эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости. Предложенные практические рекомендации, включающие дифференцированный подход, внедрение антистрессового алгоритма на всех этапах обучения и развитие навыков самоанализа, позволяют целенаправленно готовить курсантов к грамотному и эффективному применению огнестрельного оружия в будущей профессиональной деятельности.

Примечания

1. Якимова З.В. Профессиональный стресс в правоохранительной деятельности: зарубежный

и отечественный опыт исследования // Психолог. – 2023. – № 1. – DOI: 10.25136/2409-8701.2023.1.39851 EDN: FTGSPS. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39851 (дата обращения: 22.11.2025).

2. Пахомов Р.В., Платонова Е.И., Савчук Н.А. Влияние стрессового состояния на результативность стрельбы, способы его преодоления // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – №3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressovogo-sostoyaniya-na-rezultativnost-strelby-sposoby-ego-preodoleniya> (дата обращения: 22.11.2025).

3. Фишер И.В. Психологическая саморегуляция как условие успешного прохождения дисциплины «огневая подготовка» // Полицейская деятельность. – 2024. – № 4. – DOI: 10.7256/2454-0692.2024.4.70974 EDN: UNCGYF. – URL:https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70974 (дата обращения: 24.01.2026).

4. Рожков А.А., Попов А.А., Балахонский В.В. Влияние субъективных факторов на точность стрельбы из огнестрельного оружия в процессе обучения сотрудников органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2020. – №4(88). [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-subektivnyh-faktorov-na-tochnost-strelby-iz-ognestrelnogo-oruzhiya-v-protsesse-obucheniya-sotrudnikov-organov-vnutrennih> (дата обращения: 22.11.2025).

5. Бей и беги: зачем природа изобрела защитный механизм и как он включается // [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/62c52df39a7947ba13b0ab70?from=souru> (дата обращения: 23.11.2025).

6. Васильев М.А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке // Современное образование. – 2021. – №2. [Электронный ресурс] // Режим

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-preodoleniya-stressovyh-sostoyaniy-pri-obuchenii-ognevoy-podgotovke> (дата обращения: 23.11.2025).

7. Бондарчук И. В. Стрессовые ситуации при стрельбе на учебных занятиях по огневой подготовке // Инновационная наука. – 2022. №7–2. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressovye-situatsii-pri-strelbe-na-uchebnyh-zanyatiyah-po-ognevoy-podgotovke> (дата обращения: 24.11.2025).

8. Ильин, П. Е. Саморегуляция. Устранение нежелательных эмоциональных состояний / П. Е. Ильин. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://def.kondopoga.ru> (дата обращения: 24.11.2025).