

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
НА СНЯТИЕ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ И ПРИ СТРЕЛЬБЕ
В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

**EFFECT OF EXERCISE ON THE REMOVAL
OF THE VOLTAGE STRESS IN EXTREME CONDITIONS
AND WHEN SHOOTING IN PREPARATION OF CADETS
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE RUSSIAN INTERIOR MINISTRY**

Аннотация. В статье изложены психологические особенности профессиональной подготовки сотрудников силовых структур, влияние физической нагрузки на снятие стрессового напряжения в экстремальных условиях.

Summary. The article describes the psychological characteristics of the training of the security forces, the impact of physical activity on the removal of the voltage stress in extreme conditions.

Ключевые слова: психологические особенности, стресс, физическая нагрузка.

Keywords: psychological characteristics, stress, exercise.

Необходимость формирования стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел в процессе осуществления образовательного процесса, а также в ходе выполнения боевых задач, безусловно, является одной из первоначальных задач в обучении огневой подготовке. Слабое знание и владение оружием, отрицательное воздействие внешних факторов, недостаточная психофизиологическая подготовка в экстремальных условиях – все эти факторы, как правило, ведут к необратимым последствиям. Стресс приводит к замедлению реакции, мысли и неспособности точно и четко выполнять служебную задачу. Поэтому необходимо выработать у практических стрелков, а также курсантов и слушателей на занятиях по огневой подготовке стрессоустойчивость и обучать различным методам саморегуляции.

Стрельба из боевого пистолета, в том числе и скоростная, предъявляет высокие требования ко всем проявлениям двигательных качеств, следовательно, влечет за собой эмоциональную нагрузку и приводит к стрессу. Это в значительной степени связано с тем, что в условиях экстремального

функционирования значительно увеличиваются нагрузки на организм; такое состояние значительно отличается от нормального состояния и состояния покоя.

Термин «стресс» довольно часто встречается в современной литературе и определяется как:

– сильное неблагоприятное и отрицательно влияющее на организм воздействие;

– сильные как неблагоприятные, так и благоприятные реакции организма разного рода;

– специфические черты физиологических и психологических реакций организма, возникающих при разных воздействиях.

В 30-х годах XX века канадский ученый Ганс Селье перенес слово «стресс» в медицину, определяя его как неспецифическую реакцию организма на предъявленное ему требование или воздействие (Г. Селье, 1950, 1956).

Существует понятие, подразделяющее это явление на «стресс» и «дистресс». Стресс полезен, ведет к адаптации, дистресс вреден и ведет к различным психосоматическим заболеваниям. Для Ганса Селье стресс был синонимом физического или психологического давления, напряжения и нажима, а дистресс – несчастье, горе, недомогание, нужда, истощение. Стресс может быть приятным и неприятным, дистресс – только болезненным и неприятным.

Указанное разделение факторов стрессогенного характера довольно условно. В каждой конкретной области деятельности подразделений МВД эти факторы в комплексе воздействуют на сотрудников. Внешние факторы стресса, действующие в той или иной экстремальной ситуации на сотрудника ОВД, благодаря особенностям его организма и физической и психологической подготовке, сами по себе не имеют значения.

С многолетним опытом работы в этой области определился широкий спектр различных методик формирования стрессоустойчивости. Предлагаем остановиться на наиболее важных и необходимых для развития качествах и на менее сложных решениях проблемы.

Одним из качеств, необходимых работнику ОВД в экстремальных ситуациях, является самообладание. В условиях опасности, когда действуют наиболее сильные эмоции, присутствуют различные помехи для эффективного принятия решений, это качество особенно незаменимо. Поэтому подготовка сотрудников – это, прежде всего, выполнение ими каких-либо действий именно в подобных условиях.

Большое значение имеет отработка правильных и уверенных действий. Для этого необходимо правильно построить специальную тренировку в простых условиях, которые впоследствии усложняются.

Создать напряженность, увеличить физическую и нервно-психологическую нагрузку в процессе занятий можно следующими методами:

- интенсивностью световых и звуковых раздражителей;
- отсутствием достаточной информации о времени;
- выполнением функциональных обязанностей в трудных погодных и климатических условиях;
- проведением занятий в ночных условиях;
- различными средствами имитации;
- созданием «неисправностей» в личном оружии и технике;
- быстрой сменой вводных и обстановки, требующих от курсантов и слушателей, незамедлительных и активных действий;
- скрытой подготовкой и неожиданным применением препятствий, заграждений в моменты активных действий «преступников» и «нарушителей общественного порядка»;
- проведением занятий на незнакомой местности и т. п.

Трудности различного рода и опасные ситуации должны создаваться на занятиях и наращиваться постепенно, по мере приобретения обучаемыми опыта и эмоционально-волевых навыков.

В ходе занятий нужно создавать такую обстановку, которая побудила бы обучаемых самостоятельно мыслить. Такая обстановка создается:

- увеличением количества вводных для решения различных интеллектуальных и двигательных задач, с внесением в них элементов соревнования;
- выполнением самостоятельных заданий в сложной и быстро меняющейся обстановке;
- контролем над действиями обучаемых и подробным разбором этих действий в конце занятий.

Анализ результатов, полученных специалистами, работающими в этой области, показывает, что психологическое напряжение имеет тенденцию к снижению после выполнения физической нагрузки (многообразных упражнений или продолжительных тренировок).

Известно, что чем глубже стрессовое состояние, в котором находится человек, тем выше мышечный тонус. Таким образом, мышечное напряжение является своего рода индикатором стресса. Для снятия проявлений стресса и нормализации психофизического состояния человека необходимо мышечное расслабление. Наиболее полное расслабление мышц наступает после предварительного напряжения, т. к. после проделанной работы организм, естественно, стремится отдохнуть: чем глубже расслабление мышц, тем полноценнее отдых. На этом и основан известный в обиходе способ снятия стресса интенсивной нагрузкой для мышц.

При стрессе в организм выбрасывается адреналин в большом количестве. Физическая нагрузка снижает уровень этого гормона и нормализует психофизическое состояние. При стрессе в организме задействуется сложный механизм, который естественным образом подготавливает его к интенсивным физическим нагрузкам. Поэтому физические упражнения являются наиболее эффективным способом выхода накопившейся энергии.

Следует отметить, что различные виды физических упражнений в зависимости от направленности, объема, интенсивности, величины участвующих в работе мышц могут оказывать влияние, неодинаковое по силе и характеру, на результаты выполнения стрелкового упражнения. Поэтому стоит подразделять физические упражнения и их интенсивность по уровню эмоционального фона перед непосредственным выполнением упражнения и стрессоустойчивости обучаемого. Таким индивидуальным подходом можно более точно определить необходимую физическую нагрузку и как можно меньше повлиять на качество стрельбы, т. к. излишняя нагрузка может нарушить «тонкую» моторику мышц, задействованных при стрельбе.

Можно выделить несколько наиболее подходящих комплексов физических нагрузок, выполняемых перед скоростными стрелковыми упражнениями и способствующих повышению результатов стрельбы. Наибольший эффект достигается при выполнении следующих объемов физической нагрузки:

- бег на дистанции 30 метров (подбежка);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) – 15 раз;
- упражнение на координацию – 5 повторений;
- выпрыгивания из положения приседа с хлопком над головой (выпрыгивания) – 15 раз;
- упражнение «упор присев–упор лежа» – 15 раз.

Библиографический список

1. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И.М. Туревский. – М., 1998. – 50 с.
2. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях, Е.О. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–47.
3. Павлов В.Г. Правовые и тактические основы применения в использовании сотрудниками милиции огнестрельного оружия / В.Г. Павлов, А.И. Каплунов. – СПб. : С.-Петербург. ун-т МВД России, 1998. – 282 с.
4. Уайзмэн, Д. Спецназ: Курс индивидуальной подготовки / Д. Уайзмэн ; пер. с англ. И. Гаврилова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 304 с.