

Научная статья

УДК 796:005.591.6; ББК 75.1

EDN: <https://elibrary.ru/jhpcpc>

НИОН: 2018-0077-1/26-729

MOSURED: 77/27-024-2026-01-928

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Влияние физической подготовки на стрессоустойчивость и психологическую готовность курсантов МВД России к оперативно-служебной деятельности

Александр Лукич Славко¹, Ксения Владимировна Парфенова²

^{1,2} Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия, slavko-a@mail.ru

Аннотация. Рассматривается комплексное влияние физической подготовки на формирование стрессоустойчивости и психологической готовности курсантов образовательных организаций МВД России. Проведен анализ взаимосвязи физического и психического состояний, которые обеспечивают эффективность в экстремальных условиях, доказано, что целенаправленная и систематическая физическая подготовка курсантов является не только инструментом развития физических качеств, но и ключевым фактором в становлении профессионально важных психологических аспектов сотрудника органов внутренних дел.

Ключевые слова: физическая подготовка, стрессоустойчивость, сотрудник, оперативно-служебная деятельность, полиция, психологическая готовность.

Для цитирования: Славко А. Л., Парфенова К. В. Влияние физической подготовки на стрессоустойчивость и психологическую готовность курсантов МВД России к оперативно-служебной деятельности // Психология и педагогика служебной деятельности. 2026. № 1. С. 177–179. EDN: JHPCPC.

Original article

The influence of physical training on stress resistance and psychological readiness of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia for operational and service activities

Alexander L. Slavko¹, Ksenia V. Parfenova²

^{1,2} Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia, slavko-a@mail.ru

Abstract. This article examines the comprehensive impact of physical training on the development of stress resilience and psychological preparedness in cadets at educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs. An analysis of the relationship between physical and mental states that ensure effectiveness in extreme conditions is conducted, demonstrating that targeted and systematic physical training of cadets is not only a tool for developing physical qualities but also a key factor in developing professionally important psychological aspects of law enforcement officers.

Keywords: physical fitness, stress resistance, employee, operational and service activities, police, psychological readiness

For citation: Slavko A. L., Parfenova K. V. The influence of physical training on stress resistance and psychological readiness of cadets of the Ministry of Internal Affairs for operational and service activities. Psychology and pedagogics in official activity. 2026;(1):177–179. (In Russ.). EDN: JHPCPC.

На сегодняшний день высокая степень стрессовых ситуаций, которые оказывают существенное влияние на жизнь каждого человека, представляет собой актуальную проблему, которая требует комплексного изучения. Для сотрудников полиции это воздействие приобретает первостепенное значение, поскольку их

деятельность связана с постоянным риском и непредсказуемостью. В этой связи проблема формирования стрессоустойчивости и психологической готовности у курсантов МВД России как будущих специалистов является одной из наиболее важных в системе ведомственного образования.

Традиционно физическая подготовка обучающихся направлена на формирование практических умений и двигательных навыков, развитие физических показателей и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение оперативно-служебных задач и поддержание высокой работоспособности. Она включает развитие общей и специальной выносливости, силы, скорости и координации, а также совершенствование психологической устойчивости, навыков саморегуляции и быстрого принятия решений в экстремальных условиях [1].

Безусловно, для сотрудников органов внутренних дел стрессоустойчивость выступает одним из основополагающих профессиональных качеств.

Проблема стрессоустойчивости личности представляет большой практический интерес и является объектом пристального внимания самых различных специалистов: врачей, физиологов, психологов, социологов и др. Можно сказать, что данная тема на сегодняшний день изучена не столь глубоко, насколько это необходимо. Об этом свидетельствует немногочисленность исследований, конкретно посвященных изучению стрессоустойчивости.

Т. Г. Вознесенская определяла стрессоустойчивость как свойство личности, которое обеспечивает гармоничное взаимодействие всех компонентов психической деятельности в условиях эмоциогенной ситуации, тем самым способствуя успешному выполнению профессиональных функций [2].

В целом мы можем сказать, что стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. В более широком контексте стрессоустойчивость проявляется как способность преодолевать трудности, эффективно контролировать эмоции, понимать эмоциональное состояние других людей и проявлять выдержку и такт. Данная способность, определенно, позволяет выдерживать значительные умственные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные профессиональной деятельностью, без ущерба для ее качества. Именно поэтому такое качество является необходимым в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Развить его можно с помощью физической подготовки, тем более в образовательных организациях МВД России ей уделяют достаточно внимания [3].

Физическая подготовка является важным, что не может быть опровергнуто. Как известно, недостаточный уровень физической подготовки сотрудников полиции может стать причиной целого ряда негативных последствий, оказывающих влияние на психоэмоциональное состояние. Можно сказать, что физически неподготовленные курсанты образовательных организаций МВД России чаще подвержены повышенному риску эмоционального пере-

утомления и соответственно стрессу. Это напрямую может сказаться на качестве выполнения служебных обязанностей и может привести к серьезным ошибкам в профессиональной деятельности. Помимо этого, отсутствие регулярной физической активности существенно повышает вероятность возникновения различных заболеваний. И, конечно, эти заболевания также могут сказываться на психологическом благополучии, способствуя снижению уровня стрессоустойчивости сотрудника.

Некоторые исследования доказали, что регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние курсантов, способствуя повышению уровня самоконтроля [4].

На занятиях по физической подготовке выполнение различных упражнений (бег, прыжки, силовые упражнения и др.) обеспечивает курсантам эффективную эмоциональную разрядку, позволяя им частично нейтрализовать негативное воздействие стресса. Этот механизм объясняется тем, что физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфина, то есть «гормонов счастья», которые снижают и улучшают состояние. А малоподвижный образ жизни (гиподинамия) курсантов способствует накоплению стресса и, как следствие, повышает риск развития различных психологических расстройств, включая депрессию и нарушения сна, что, в свою очередь, негативно сказывается на осуществлении служебных обязанностей.

В связи с этим мы можем утверждать, что сотрудники, которые поддерживают хорошую физическую форму, демонстрируют более устойчивое психическое состояние, что позволяет им эффективно справляться с непредсказуемыми и стрессовыми ситуациями, возникающими в ходе выполнения служебных обязанностей, сохраняя хладнокровие и принимая важные и взвешенные решения. Более того, высокий уровень физической подготовки, в сочетании с психологической устойчивостью, играет ключевую роль в воспитании дисциплины и ответственности у курсантов образовательных организаций МВД России.

Курсанты, преодолевая усталость, достигая предельных нагрузок в ходе тренировок, могут развить следующие качества: целеустремленность, настойчивость, самообладание и дисциплину. Все это, безусловно, способствует повышению уровня стрессоустойчивости. Сотрудник полиции, который уверен в своих силах, способен грамотно поступать в экстремальных ситуациях [5].

Подводя итоги, мы можем отметить, что физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России и в целом всех сотрудников правоохранительных органов является ключевым и фундаментальным фактором в формировании не только физической, но и психологической готовности к оперативно-служебной деятельности [5]. Выявлено, что систематические и целенаправленные занятия спортом играют ключевую роль в развитии таких

психофизиологических качеств, как волевой контроль, способность к быстрому и адекватному принятию решений в условиях дефицита времени и повышенного риска. Повышенная физическая подготовка формирует у курсантов чувство уверенности в собственных силах, снижает уровень тревожности и способствует развитию профессиональной надежности и психологической готовности к выполнению оперативно-служебной деятельности. Физическая активность предотвращает развитие стресса и профессионального выгорания, что крайне необходимо для службы в органах внутренних дел.

Список источников

1. Бизяев С. М. Формирование стрессоустойчивости курсантов военного вуза на занятиях по физической подготовке на основе авторской интегративной программы // Образование и право. 2022. № 9. С. 231–236.
2. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М., 2017. С. 67–68.
3. Севостьянова Е. С., Бабаков С. Н., Губа О. П. Теоретические аспекты психологической подготовки курсантов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 1-3 (64). С. 13–16.
4. Васечко Е. П., Кононова Т. А. Системные особенности процесса формирования стрессоустойчи-

вости у курсантов военных образовательных организаций // Системная психология и социология. 2022. № 4 (44). С. 59–67.

5. Фарафонов А. Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки : дис. ... канд. наук. Калининград, 2017. 206 с.

References

1. Bizyaev S. M. Formation of stress resistance of cadets of a military university in physical training classes based on the author's integrative program // Education and Law. 2022. No. 9. P. 231–236.
2. Voznesenskaya T. G. Emotional stress and prevention of its consequences. Moscow, 2017. P. 67–68.
3. Sevostyanova E. S., Babakov S. N., Guba O. P. Theoretical aspects of psychological training of cadets // International Journal of Humanitarian and Natural Sciences. 2022. No. 1-3 (64). P. 13–16.
4. Vasechko E. P., Kononova T. A. Systemic features of the process of stress resistance formation in cadets of military educational organizations // Systems Psychology and Sociology. 2022. No. 4 (44). P. 59–67.
5. Farafonov A. Yu. Pedagogical conditions for the development of stress resistance in military personnel by means of physical training : diss. ... cand. sci. Kaliningrad, 2017. 206 p.

Информация об авторах

А. Л. Славко – заместитель начальника кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидат социологических наук, доцент;

К. В. Парфенова – курсант 533 взвода международно-правового факультета Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Information about the authors

A. L. Slavko – Deputy Head of the Department of Physical Training of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', candidate of Sociological Sciences, Associate Professor;

K. V. Parfenova – Cadet of the 533 Platoon of the International Law Faculty of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot'.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 30.09.2025; одобрена после рецензирования 24.02.2026; принята к публикации 02.03.2026.

The article was submitted 30.09.2025; approved after reviewing 24.02.2026; accepted for publication 02.03.2026.