

М. В. Белавкина, А. К. Назаренко

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВОСПИТАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ВЛАДЕНИЮ ОРУЖИЕМ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается потенциал занятий стрелковым спортом как основы формирования стрессоустойчивости и самоконтроля, связанного с использованием оружия. Обсуждается польза занятий стрелковым спортом для детей и взрослых. Отмечается перспективность стрелкового спорта для формирования профессионально – важных качеств людей, чья деятельность связана не только с силовыми, охранными (в т.ч. природоохранными) и оборонными структурами, но и с принятием ответственных решений в условиях психоэмоционального напряжения.

Ключевые слова: обеспечение безопасности, стрессоустойчивость, психологическая подготовка, оружие, синдром выгорания, профессиональное долголетие.

Для цитирования: Белавкина, М. В. Формирование стрессоустойчивости и воспитание осознанного отношения к владению оружием как элементы обеспечения безопасности / М. В. Белавкина, А. К. Назаренко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2026. – № 1. – С. 18–23. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_1_18.

Актуальность. В современном мире меняется перечень профессий, в том числе доступных для вовлечения женщин, поэтому важно осознавать не только критерии профпригодности, но и искать высокоэффективные способы сохранения трудового долголетия наиболее опытных и продуктивных специалистов – профессионалов [1, 2]. Известно, что успешное выполнение трудовых функций связано с умением работника сконцентрироваться на выполнении многоплановых задач, сохранить стабильность реакций на возникающие стрессоры [1-5].

Особенно актуальной для перегруженного информацией нестабильного общества является проблема обеспечения профессиональной надежности и высокого уровня развития профессионально – важных качеств людей, чья деятельность связана не только с силовыми, охранными (в т.ч. природоохранными) и оборонными структурами, но и с принятием ответственных решений в условиях психоэмоционального напряжения [3-5]. Кроме того, многие специалисты отмечают, что очень частым спутником успешных профессионалов является синдром выгорания, способствующий снижению качества жизни и повышающий риск преждевременного старения [3, 6, 7].

Для решения обозначенной проблемы может быть полезным применение накопленного в отечественной системе подготовки спортсменов опыта, прежде всего в стрелковом спорте, поскольку подготовка стрелка направлена на формирование и развитие целого ряда качеств, полезных как в повседневной жизни, так и деятельности представителей различных профессий.

Цель работы. Рассмотреть вопросы психологической подготовки в стрелковом спорте, как основы, направленной на сохранение стрессоустойчивости и повышение безопасности деятельности, связанной с использованием оружия, либо требующих повышенной концентрации внимания.

Результаты исследования. Первые зафиксированные в истории соревнования с

применением огнестрельного оружия были проведены в Швейцарии в 1471 году.

Однако навыки, связанные с использованием лука или арбалета, имеют более глубокие корни и уходят во времена античности и средневековья. Развитию данного вида спорта в нашей стране способствовало участие и подготовка к многочисленным войнам XIX и XX веков [8].

Сегодня стрелковый спорт также популярен, поскольку рассматривается и как основа военной подготовки, и как дисциплина, включенная в программу Олимпийских игр. Кроме того, занятия стрельбой являются популярным видом проведения досуга, получения навыков самообороны, самоконтроля, само регуляции, ответственного поведения при обращении с оружием, критического мышления и лидерства.

Занятие стрелковым спортом предполагает развитие общей и специальной выносливости, выдержки, устойчивости к монотонии, координационных способностей, что связано с напряжением в ожидании выстрела и прицеливания в течение длительного времени. Необходимо сформировать у спортсмена эмоциональную устойчивость и при удачном выстреле, а при промахе (Рисунок 1).

Стрельба – вид спорта, который требует от спортсмена высокой концентрации не только в период соревнований, но и на протяжении всего тренировочного цикла, так как требуется учитывать баллистику, оценивать изменяющиеся условия среды и, при этом, сохранять меткость.

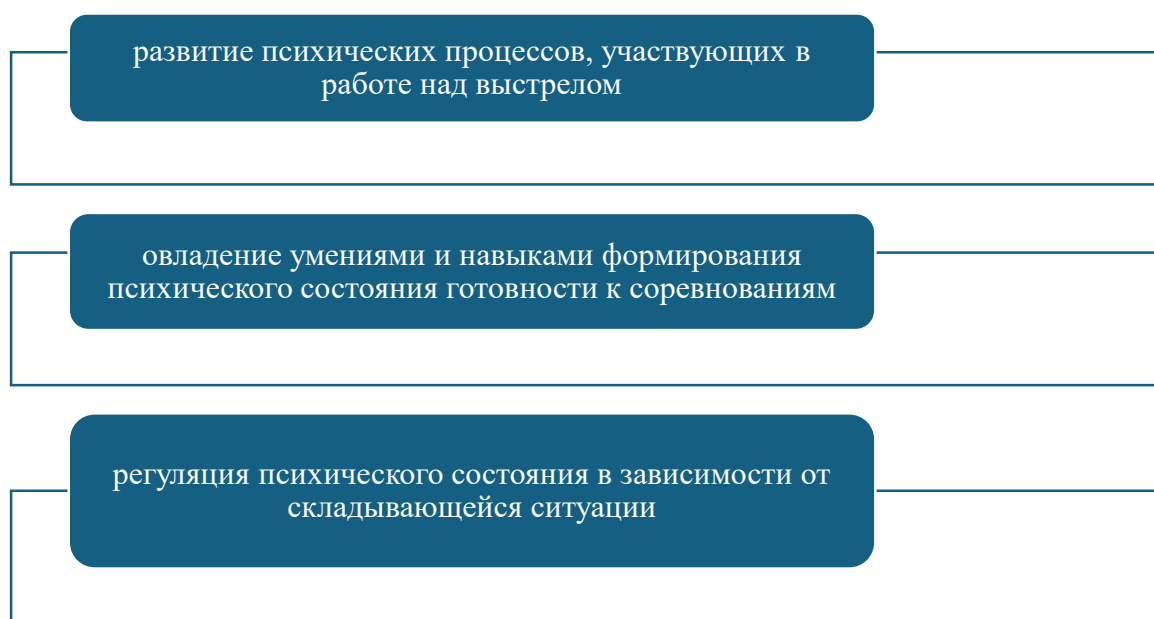


Рис. 1. задачи психологической подготовки в стрелковом спорте

Различные направления стрелкового спорта можно применять для формирования и совершенствования широкого спектра умений и навыков [8]:

- пулевая стрельба (использование винтовки или пистолета) - контроль дыхания и навыки обработки прицельных приспособлений и спуска;
- стендовая стрельба (стрелки поражают движущиеся мишени.) - быстрота реакции, стрессоустойчивость и выдержка.
- высокоточная стрельба (стрельба на большие дистанции, требующая точного расчёта баллистики, учёта погодных условий и использования специализированного оружия) – развитие мышления и умения не реагировать на внешние условия;
- практическая стрельба (имитация боевых условий) - меткость, скорость, тактическое мышление, умение перемещаться и работать с укрытиями.

Для стрелка важно овладеть навыками самоконтроля, чтобы в стрессовых соревновательных ситуациях следить за собственными действиями и достигать высоких результатов, а также восстанавливать работоспособность после больших физических и психоэмоциональных нагрузок [9 -11].

Напряжение во время прицеливания и выполнения выстрела может сопровождаться рядом неприятных реакций (учащение пульса, повышение потоотделения ладоней, утрата равновесия, искажение зрительного восприятия). Неспособность бороться с нежелательными вегетативными проявлениями ведет к снижению результативности и повышению тревожности при выполнении последующих выстрелов [9]. Именно поэтому тренировочные занятия и опыт участия в соревнованиях позволяет спортсменам приобрести некоторые конкурентные преимущества:

- ✓ поддержание высокой работоспособности в условиях нарастающего утомления, особенно в конце стрельбы;
- ✓ на основании информации, поступающей по ходу выполнения стрельб, принятие определенных решений и их исполнение для достижения максимально возможных результатов, когда главный соперник - не "рядом стреляющий спортсмен", а цена собственной ошибки;
- ✓ регулярное выполнение большого объема статической нагрузки;
- ✓ овладение приемами само регуляции с целью оптимизации эмоциональных состояний, восстановления, стимуляции работоспособности [12].

Эмоциональная устойчивость (умение управлять собственным психическим состоянием) зависит от уровня развития и сформированности:

- интеллектуальных способностей;
- мотивационной сферы;
- эмоциональных проявлений;
- волевых регуляторов;
- особенностей нравственной сферы личности.

Психологическая готовность к соревнованиям является обязательной составляющей во всех видах спорта, однако для тех, кто занимается стрелковым спортом, по данным литературных источников и опыту собственной соревновательной деятельности можно определить специфические характеристики (рисунок 2):

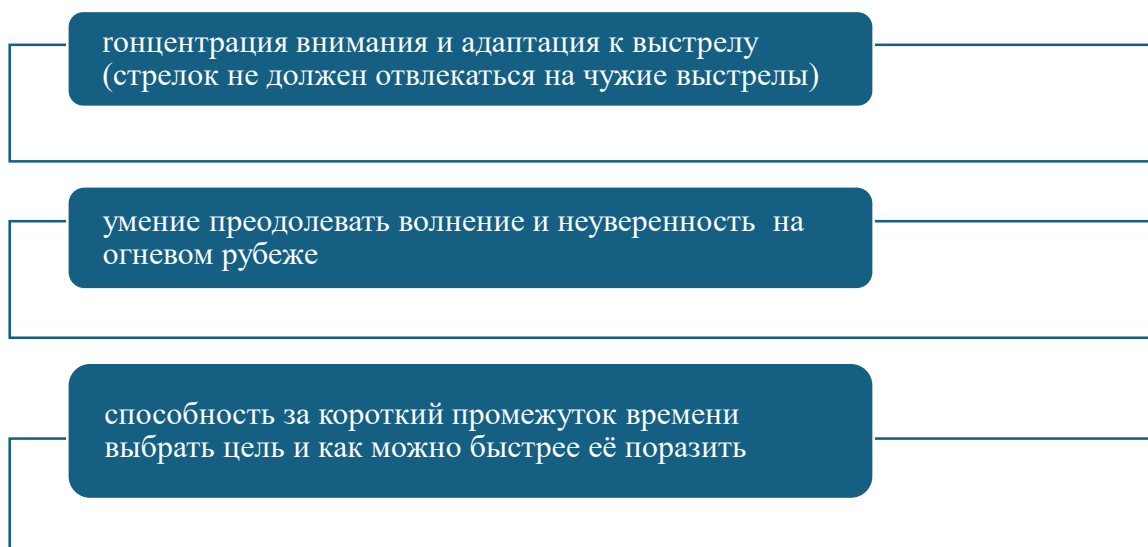


Рис. 2. Особенности психологической устойчивости в стрелковом спорте

Для успешного выступления на соревнованиях необходим оптимальный уровень возбуждения. Даже у опытных стрелков «предстартовое состояние» может вызывать

психофизиологические изменения, которые негативно влияют на технику стрельбы и результативность деятельности [13]:

- изменение времени прицеливания;
- увеличение колебания руки с оружием;
- расслабление мышц кистей рук;
- перенапряжение мышц туловища;
- запотевание ладоней;
- раскоординация действий («палец не жмет»);
- потеря устойчивости;
- увеличение частоты сердечных сокращений;
- увеличение тремора рук, замедленная или ускоренная реакция.

В подготовке стрелка идет работа с такими составляющими, как:

1. Готовность адекватно реагировать на изменяющиеся условия. С этой целью рекомендуется проводить занятия в разные временные интервалы дня, а также в различных погодных условиях.
2. Психоэмоциональная стабильность спортсмена связана с работой тренера на объективное оценивание «плохого» и «хорошего» выстрела и сохранение эмоциональной стабильности как в случае успеха, так и в случае промаха.
3. Стабильность эмоционального состояния достигается максимальной отработкой технических приемов.
4. Эффективным средством формирования стрессоустойчивости является моделирование соревновательных условий на тренировке посредством создания повышенного эмоционального фона, что вызывает у стрелков некоторое возбуждение, сходное с предстартовым состоянием.
5. Интересным представляется подход кратковременных изменений физиологических характеристик посредством бега, приседаний и иных упражнений с последующим выполнением установок тренера.

В целом, психологическая подготовка, связанная с повышением стрессоустойчивости в стрелковом спорте, способствует формированию адекватного поведения и обладает оздоровительным эффектом.

Заключение. Изменения, характерные для рынка труда современной России, связаны с усилением работы, направленной на реализацию профессионально-прикладной физической культуры. Целью такой работы является формирование и развитие у будущих специалистов (если говорить о пользе занятий стрелковым спортом в детском возрасте) и сотрудников качеств и навыков с акцентом на поддержание эффективной работы и продление профессионального долголетия. Занятия в секции стрелкового спорта обладают также большим потенциалом в контексте поддержания высокого уровня физического и психического здоровья. Кроме того, для формирования готовности школьников и студентов к самостоятельной жизни, развития навыков самоконтроля представляется возможным вернуться к опыту нашей страны, когда занятия стрелковым спортом являлись не только частью спортивной, но и рекреационной системы (оборудование общественных мест, приспособленных для учебной или целевой стрельбы).

Список литературы

1. Белавкина, М. В. Повышение пенсионного возраста и проблема сохранения здоровья работающего населения / М. В. Белавкина, Д. С. Лысенко С. Л. Аслanian // Успехи геронтологии. – 2022. – Т. 35, № 4. – С. 584.

References

1. Belavkina, M.V. Raising the retirement age and the problem of maintaining the health of the working population / M. V. Belavkina, D. S. Lysenko, S. L. Aslanyan // Advances in Gerontology. – 2022. – Vol. 35, No. 4. – P. 584.

2. **Лысенко, А. В.** Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора «кортексин» / А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Л. Г. Буйнов, Л. А. Сорокина // Успехи геронтологии. – 2020. – Т. 33, №2. – С. 307 – 312. DOI: 10.34922/AE.2020.33.2.012
3. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко [и др.]. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет путей сообщения, 2022. – 108 с. – ISBN 978-5-907494-06-0.
4. **Лысенко, Д. С.** Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // University Therapeutic Journal. – 2023. – Т. 5. № 2. – С. 57-67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
5. **Финоченко, Т. А.** Неблагоприятные условия труда как фактор преждевременного старения работников локомотивных бригад / Т. А. Финоченко, В. А. Мамченко, Л. С. Козина, А. В. Лысенко // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2007. – №4 (28). – С. 104 – 110.
6. **Лысенко, А. В.** Профессиональное долголетие работников банка: особенности применения физкультурно – оздоровительных технологий / А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Т. А. Викулина // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2025. – Т.5, №1. – С. 102 – 109. DOI: 10.15826/spp.2025.1.133
7. **Широков, В. А.** Профилактика синдрома эмоционального выгорания в различных профессиональных группах (аналитический обзор) / В. А. Широков, А. В. Новикова, Е. В. Зибарев, А. В. Жигалова, И.В. Бутакова // Гигиена и санитария. – 2023. – Т. 102, №11. – С. 1170 – 1176
8. **Евстифеев, В. Ю.** История развития стрелкового спорта в России / В. Ю. Евстифеев, Е. А. Юпатова // Молодой ученый. - 2023. - № 6 (453). - С. 280–282.
9. **Завихорин Д.С.** Воспитание эмоциональной устойчивости юных
2. **Lysenko, A. V.** Performance of elderly university teachers under the combined influence of breathing exercises and the peptide bioregulator "cortexin" / A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, L. G. Buynov, L. A. Sorokina // Advances in Gerontology. - 2020. - Vol. 33, No. 2. – P. 307 – 312. DOI: 10.34922/AE.2020.33.2.012
3. Industrial sanitation and occupational hygiene. Health and performance. / M. V. Belavkina, A. V. Borisova, A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, T. A. Finochenko. – Rostov-on-Don: RGUPS.- 2022.– 108 p. – ISBN 978-5-907494-06-0.
4. **Lysenko, D. S.** Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects / D. S. Lysenko, A. V. Lysenko, V. N. Fedorets, A. V. Harutyunyan // University Therapeutic Journal. – 2023. – Vol. 5. No. 2. – P. 57–67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
5. **Finochenko, T. A.** Unfavorable working conditions as a factor in premature aging of locomotive crew workers / T. A. Finochenko, V. A. Mamchenko, L. S. Kozina, A. V. Lysenko // Bulletin of the Rostov State Transport University. – 2007. – No. 4 (28). – P. 104 – 110.
6. **Lysenko, A. V.** Professional longevity of bank employees: features of the application of physical education and health technologies / A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, T. A. Vikulina // Current issues of sports psychology and pedagogy. - 2025. - Vol. 5, No. 1. – P. 102 – 109. DOI: 10.15826/spp.2025.1.133
7. **Shirokov, V. A.** Prevention of emotional burnout syndrome in various professional groups (analytical review) / V. A. Shirokov, A. V. Novikova, E. V. Zibarev, A. V. Zhigalova, I.V. Butakova // Hygiene and Sanitation. – 2023. – Vol. 102, No. 11. – P. 1170 – 1176
8. **Evstifeev, V. Yu.** History of the development of shooting sports in Russia / V. Yu. Evstifeev, E. A. Yupatova // Young scientist. - 2023. - No. 6 (453). - P. 280-282.
9. **Zavihorin D.S.** Developing emotional stability in young athletes in the field of target

спортсменов в области пулевой стрельбы: автореферат дис...кандидата педагогических наук: 13.00.04 – Челябинск, 2012. – 23 с.

10. **Романина, Е. В.** Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта) / Е.В. Романина, М.В. Грицаенко // Физическая культура – 2004. – № 3. – С. 58–63.

11. **Тимошенко, Л. И.** Обучение стрелков психологической готовности к производству выстрела / Л. И. Тимошенко, Р. А. Кудрявцев // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12–2. С. 375–378

shooting: abstract of dis.... candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 - Chelyabinsk, 2012. - 23 p.

10. **Romanina, E. V.** Emotional Stability as a Factor in the Success of Young Athletes' Competitive Activity (Based on Shooting Sports) / E. V. Romanina, M. V. Gritsenko // Physical Education – 2004. – No. 3. – Pp. 58–63.

11. **Timoshenko, L. I.** Training Shooters in Psychological Readiness to Fire a Shot / L. I. Timoshenko, R. A. Kudryavtsev // Modern Science-Intensive Technologies. 2015. No. 12–2. Pp. 375–378

M. V. Belavkina, A. K. Nazarenko

DEVELOPING STRESS RESISTANCE AND CULTIVATING A CONSCIOUS ATTITUDE TOWARDS WEAPON OWNERSHIP AS ELEMENTS OF ENSURE SECURITY

Annotation. This article examines the potential of shooting sports as a foundation for developing stress resilience and self-control associated with firearms use. The benefits of shooting sports for children and adults are discussed. It also highlights the potential of shooting sports for developing professionally important qualities in individuals whose work involves not only law enforcement, security (including environmental protection), and defense agencies, but also those involved in making responsible decisions under emotional stress.

Keywords: Shooting sports, stress resistance, professionally important qualities, weapons, longevity.

For citation: Belavkina, M. V. Developing Stress Resistance and Cultivating a Conscious Attitude Towards Weapon Ownership as Elements of Ensure Security / M. V. Belavkina, A. K. Nazarenko // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobseniya. – 2026. – № 1. – P. 18–23. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_1_18.

Сведения об авторах

Белавкина Марина Валерьевна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент,
e-mail: mvbelavkina@sfedu.ru

Назаренко Артем Каренович

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
студент,
e-mail: arnaza@sfedu.ru

Information about the authors

Belavkina Marina Valeryevna

Southern Federal University (SFedU),
Academy of Physical Education and Sports,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor,
e-mail: mvbelavkina@sfedu.ru

Nazarenko Artem Karenovich

Southern Federal University (SFedU),
Academy of Physical Education and Sports,
Student,
email: arnaza@sfedu.ru