Кривобоков Антон Дмитриевич
преподаватель, майор полиции
Никишкин Александр Владимирович
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент
Российская академия естественных наук (РАЕН), полковник полиции
Таскин Алексей Викторович
курсант, рядовой полиции

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ РАБОЧЕЙ НАГРУЗКИ И РАБОЧЕГО СТРЕССА НА УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ СЛУЖЕБНО-УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: *в статье рассматривается влияние рабочей нагрузки и рабочего стресса на удовлетворённость служебно-учебной деятельностью курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Показано, что физическая подготовка, являясь сквозной дисциплиной профессионального обучения сотрудника полиции, одновременно выступает и инструментом формирования профессионально-прикладной готовности, и значимым стрессогенным фактором. Обоснована роль учебной дисциплины, как площадки для формирования стрессоустойчивости будущего сотрудника ОВД. Сделан вывод, что управление нагрузкой средствами физической подготовки влияет на качество подготовки кадров и их адаптацию к службе.*

Ключевые слова: *рабочая нагрузка, рабочий стресс, удовлетворённость деятельностью, физическая подготовка, курсанты и слушатели, органы внутренних дел, профессиональная адаптация, выгорание.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел сопряжена с повышенной ответственностью за принимаемые решения, ненормированным рабочим днём и другими серьёзными психологическими нагрузками. Исследования показывают, что для значительной части полицейских характерна высокая и средняя степень стрессонаполненности жизни при снижении удовлетворённости деятельностью и субъективного благополучия.

Ю.Ю. Стрельникова обращает внимание на важную деталь: у сотрудников ОВД удовлетворённость деятельностью складывается не столько из самого содержания службы, сколько из того, как она организована: режима труда и отдыха, распределения нагрузки, отношения руководства, признания результатов. Иными словами, неудовлетворённость далеко не всегда рождается из специфики самой службы; гораздо чаще её источником становится нерационально организованная нагрузка. Это особенно значимо для периода обучения: если будущий сотрудник привыкает к тому, что нагрузка нерегулируема и бессмысленна, этот стереотип переносится им и в реальную службу.

Особое место в профессиональном становлении сотрудника ОВД занимает период обучения в образовательной организации МВД России. В этот период закладываются не только знания и умения, но и физические, волевые, морально-психологические качества, необходимые для службы, а непрерывный характер физической подготовки как раз и позволяет обеспечить их поступательное развитие: физическая подготовка, одна из немногих учебных дисциплин, преподаваемых практически непрерывно на протяжении всего срока обучения, и от её результатов во многом зависит успешность обучения курсанта в целом.

Актуальность темы определяется тем, что чрезмерная нагрузка и связанный с ней стресс непосредственно влияют на удовлетворённость обучающихся своей служебно-учебной деятельностью, а через неё, на качество освоения боевых приёмов борьбы, результаты сдачи нормативов, адаптацию к службе и в перспективе, на текучесть кадров и эффективность всей правоохранительной системы. Целью настоящей статьи является определение влияния и последствий рабочей нагрузки и рабочего стресса на удовлетворённость служебно-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учебной деятельностью применительно к физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Под рабочей нагрузкой в науке об организации труда понимают объём задач, требований и условий, предъявляемых к работнику и требующих от него затрат физической, интеллектуальной и эмоциональной энергии. В структуре рабочей нагрузки принято выделять компоненты, различающиеся по характеру затрачиваемых ресурсов: физическую (мышечные усилия, выносливость), умственную (переработку информации, принятие решений) и эмоциональную (напряжение при общении, меру ответственности).

Стресс в общенаучном смысле, это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием неблагоприятных факторов. Г. Селье выделял эустресс: «полезный» стресс, мобилизующий ресурсы организма, и дистресс: разрушительное перенапряжение. Применительно к профессиональной деятельности А.Б. Леонова трактует профессиональный стресс как частный вариант общего адаптационного синдрома, функциональное состояние, выражающееся в психических и физических реакциях на напряжённые ситуации труда, возникающие при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов.

Из концепции Г. Селье следует и механизм перехода «полезного» стресса в разрушительный: адаптационный синдром проходит стадии тревоги, сопротивления и истощения, и пока организм находится в фазе сопротивления, нагрузка работает на развитие, но при затянувшемся воздействии фаза истощения неизбежно наступает. Отсюда принципиальный для физической подготовки вывод: разрушительным является не напряжение как таковое, а его длительность без восстановления. А.Б. Леонова подчёркивает и обратную сторону этого тезиса: профессиональный стресс поддаётся не только диагностике, но и целенаправленной профилактике, если работа с ним ведётся системно, а не «по факту» уже наступившего срыва.

Специфика образовательных организаций МВД России состоит в том, что обучение курсантов кардинально отличается от обучения их сверстников в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гражданских вузах: курсанты несут службу в суточных нарядах, соблюдают должностной регламент, участвуют в охране общественного порядка в период проведения массовых мероприятий.

Отдельно следует остановиться на связи нагрузки и удовлетворённости с мотивацией курсанта. Если нагрузка воспринимается как осмысленная, как часть подготовки к будущей службе, требование профессии, к которому себя готовят, то даже значительное напряжение переносится легче и оставляет чувство выполненного долга. Если же нагрузка лишена внутреннего смысла и воспринимается как формальность или наказание, тот же объём работы порождает сопротивление и раздражение. Отсюда следует практический вывод: удовлетворённость зависит не только от величины нагрузки, но и от того, насколько понятно курсанту её предназначение.

Влияние стресса на человека не однозначно по знаку. Кратковременный стресс может оказывать мобилизующее воздействие: при нём происходят изменение концентрации гормонов стресса (кортизола, адреналина, норадреналина) в крови и активизация клеток иммунной системы, повышается выносливость нервной системы, улучшается память, человек быстрее мыслит и генерирует идеи. В педагогическом аспекте это означает, что дозированные пиковые нагрузки на занятиях по физической подготовке (контрольные ускорения, соревновательные элементы, ситуация «сдачи норматива») способны повышать вовлечённость и придавать обучению удовлетворяющий характер «преодолённой трудности».

Однако при превышении адаптационных возможностей последствия становятся деструктивными. Применительно к службе в ОВД установлено, что профессиональный стресс влияет на внимание, самоконтроль, характер общения и качество принимаемых решений, а его снижение является фактором повышения законности, дисциплины и общей эффективности служебной деятельности.

Для курсантов и слушателей деструктивные последствия рабочего стресса в сфере физической подготовки могут развиваться по следующей цепочке: хро-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ническое недовосстановление после занятий и нарядов, снижение результатов нормативов и рост травматизма на фоне утомления, формирование негативного отношения к дисциплине («физподготовка как кара»), эмоциональное выгорание и снижение удовлетворённости обучением, генерализация неудовлетворённости на служебно-учебную деятельность в целом, вплоть до желания уволиться или отчислиться.

Существует и обратная зависимость: неудовлетворённость деятельностью сама выступает источником стресса, образуя замкнутый круг. При этом сотрудники ОВД в целом демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости, чем представители гражданских профессий, однако уязвимость к стрессу у них связана с глубинными личностными чертами: тревожностью, агрессивностью, ригидностью; которые и становятся ключевыми предикторами срыва в условиях хронического экстремального стресса службы. Следовательно, формировать стрессоустойчивость необходимо уже в период обучения, и физическая подготовка является для этого естественной площадкой.

Регулярные занятия физическими упражнениями как раз и представляют собой такую регулярную работу: контролируемое дозированное напряжение, обязательность результата и публичность его оценки создают условия, в которых тревожность, ригидность и другие уязвимые черты постепенно «тренируются» наравне с мышцами. При этом важно, чтобы нагрузка соответствовала возможностям курсанта: перегрузка на раннем этапе способна закрепить не устойчивость, а как раз уязвимость: привычку переживать любую трудность как угрозу.

Стресс является неотъемлемой частью рабочей жизни каждого сотрудника. Любой человек, стремящийся к чему-то большему, испытывает стресс ввиду выхода из своей зоны комфорта и необходимости приспосабливаться к новым условиям. Дозированные пиковые нагрузки на занятиях по физической подготовке способны оказывать мобилизующее воздействие, формировать опыт «преодолённой трудности» и тем самым повышать вовлечённость и удовлетворённость обучением.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 2. – С. 75–85.

2. Леонова, А. Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии устранения стресса / А. Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2007. – № 3. – С. 69–81.

3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 124 с.

4. Завидовский, Е. Е. Влияние сокращения стресса на эффективность служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Е. Е. Завидовский // Педагогика и психология: академический журнал. – 2026. – № 3 (14). – С. 41–46.

5. Стрельникова, Ю. Ю. Удовлетворённость трудом и субъективное благополучие сотрудников органов внутренних дел / Ю. Ю. Стрельникова // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2023. – № 4 (100). – С. 228–236.

6. Морозова, М. И. Эмоционально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел / М. И. Морозова, К. В. Купчик, М. Ю. Яшнева // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2025. – Т. 2, № 3. – С. 48–65.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)