

правильные решения в экстремальных ситуациях, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку и эффективно бороться с преступностью.

Важность огневой подготовки для полицейского не может быть переоценена. Она является ключевым аспектом профессиональной подготовки и должна быть регулярно обновляемым навыком в течение всей службы. Огневая подготовка – это обязательный элемент профессионального роста полицейских, который помогает им успешно выполнять свои задачи и миссии.

*Пушкарёв М.Е., Пушкарёва Д.Г.*

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова  
(г. Хабаровск)

### **Роль производной саморегуляции и деятельности спортсменов стрелков в условиях учебно-тренировочного процесса**

Огневая подготовка представляет собой теоретическое и практическое изучение материалов об оружии и его видах, об оружии, стоящем на вооружении МВД России, а также практическое применение такого оружия, как пистолет Макарова. Стоит отметить, что стрельба из пистолета является одним из первостепенных приобретаемых сотрудником полиции навыков, поскольку она входит в систему профессиональных умений, которыми должен обладать каждый сотрудник. Именно стрельба из оружия является как способом предотвращения совершения преступления, так и методом самообороны.

Одним из направлений огневой подготовки является спортивная часть, а именно стрельба из ручного боевого стрелкового оружия. Подготовка спортсменов основана на тренировочном процессе, который подразделяется на две части: первая – тренировочные занятия под грамотным руководством тренера, которые включают в себя выполнение упражнений, направленных на развитие стрелковых навыков, формирование техники и т.д.; вторая, включающая в себя самостоятельную подготовку спортсмена.

Самостоятельная подготовка спортсмена, в свою очередь, также подразделяется на составляющие. Во-первых, это физическая подготовленность стрелка, наличие развитых физических навыков, постоянное поддержание своего физического уровня: для этого каждую тренировку целесообразно начинать с разминки, включая бег, упражнения, направленные на поддержание мышечной силы и т.д. Во-вторых, психологическая подготовленность, под которой следует понимать наличие силы воли, осознания своей деятельности, понимания оружия и соблюдения мер безопасности, стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – важный психологический фактор, которым обязан овладеть сотрудник, допущенный к оружию, тем более спортсмен,

который взаимодействует с оружием чаще, чем большинство служащих. Стрессоустойчивость проявляется в понимании своей подготовленности к взаимодействию как с оружием, так и с другими спортсменами, сотрудниками. Во время тренировочного процесса спортсмен должен абстрагироваться от внешнего стрессового фактора, чтобы держать под контролем внутреннее волнение, что немаловажно для соблюдения требований безопасности, и при этом сконцентрироваться на работе с оружием. Понимание оружия, его работы, функционала и возможностей наравне с мерами безопасности является составляющей психологической подготовленности, поскольку без осознания механики оружия невозможно понимать всю ответственность работы с ним, а также его способностей, осознание которых помогает спортсмену в формировании техники. Сила воли, а также мотивация необходимы стрелку для всей тренировочной деятельности. Тренировки – довольно трудоемкий процесс, требующий постоянной концентрации, осознанности своих действий, оценки своих ошибок и успехов. Сила воли является основой саморегуляции и деятельности спортсменов-стрелков в условиях учебно-тренировочного процесса.

На саморегуляции во время тренировочного процесса основана большая часть деятельности стрелка. Благодаря саморегуляции всех факторов, спортсмен может выявлять свои возможности, свои способности, свою подготовленность. Стрелок может отслеживать свой прогресс и регресс. Именно саморегуляция в деятельности спортсменов-стрелков обеспечивает грамотное формирование техники наравне с наставлениями тренера стрелка. За счет саморегуляции стрелок контролирует свое психическое состояние, которое помогает спортсмену осознанно ставить перед собой цели и самостоятельно программировать свое поведение уже приобретенным и правильно сформированным навыкам стрельбы, это является основой в условиях сильного напряжения и конкуренции во время соревновательных процессов. Проводимые исследования являются тому подтверждением. Во время исследований психического и психологического состояния спортсменов-стрелков было выявлено, что дача правильной оценки своим эмоциям, тактильным ощущениям, одновременный контроль всех своих действий, а также составление четкого плана этих действий являются фундаментальным условием успешности для стрелка.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что регулярность тренировок максимально важна для закрепления правильно сформированных навыков стрелка, а следовательно, является главной причиной его успешного результата в спортивной стрельбе.

Мнения исследователей насчет саморегуляции и деятельности спортсменов во время тренировочного процесса разнятся. Но у этих мнений есть общая черта: каждый спортсмен – это отдельная личность со своим набором

психологических факторов, особенностей и их наличие дает возможность осуществлять выбор условий.

Необходимо отметить значимость исследований В.И. Моросановой<sup>1</sup>, которая первой предложила гипотезу о влиянии личностных особенностей на деятельность через индивидуальные способы саморегуляции. Она изучила типичные для человека способы регуляции, которые проявляются в различных ситуациях и формируют стиль саморегуляции. По ее мнению, именно в индивидуальных особенностях саморегуляции отражается способ, которым человек планирует и осуществляет свои цели, учитывает условия окружающей действительности, корректирует и оценивает свою активность, стремясь достичь желаемых результатов. В своем подходе В.И. Моросанова доказала, что успешность различных видов деятельности зависит от формирования целостной системы саморегуляции, а любой дефект в этой системе может существенно ограничить эффективность выполнения различных видов деятельности. Такой подход позволяет выделить и изучить общие функциональные компоненты регуляции для различных видов деятельности. Ее исследования подтверждают нашу идею о важности саморегуляции как таковой, так и в деятельности спортсменов стрелков во время тренировочного процесса.

Подводя итог, следует отметить, что саморегуляция и деятельность спортсменов стрелков в условиях учетно-тренировочного процесса считаются фундаментальным навыком для спортсменов в формировании их техники, навыков. По мере совершенствования спортсмена совершенствуется и его навык саморегуляции.

Данная работа может послужить неким руководством для начинающих спортсменов, чтобы понять значение саморегуляции в стрелковом спорте. Вышеописанные нами характерные черты саморегуляции показывают особенности деятельности спортсменов. Изучение и умение работать с этими особенностями помогают спортсменам в осознанности формирования навыков саморегуляции для достижения желаемых результатов.

---

<sup>1</sup> Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.