

Пушкарёв М.Е., Кучина К.Н.

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

Психология при стрельбе: особенности концентрации и управления стрессом обучающихся образовательных учреждений МВД России

Развитие психических процессов, участвующих при осуществлении работы над выстрелом, обучающегося в образовательном учреждении МВД России, его способности концентрации и умение управлять стрессом оказывают важное, а иногда и решающее значение при достижении цели попадания.

На сегодняшний день психология стрельбы при изучении огневой подготовки является одним из актуальных вопросов. Обучающиеся ведомственных учреждений, которые только начинают познавать стрельбу, зачастую сталкиваются с рядом психологических барьеров, которые на первый взгляд могут носить лишь физический характер. В дальнейшем, как показывает практика, преодоление данного барьера оказывает значительное влияние на качество выполняемых упражнений и в целом на владение обучающимся оружием. Изучая данную тему, стоит отметить, что психическое и физическое состояния при стрельбе взаимосвязаны. Интересным в данном вопросе является то, что физические проблемы, такие как удержание пистолета, работа над плавностью нажима на спусковой крючок, прицеливание, довольно успешно осваиваются обучающимися. В свою очередь, психологические проблемы, возникающие при стрельбе, такие как чрезмерное волнение, учащенное дыхание и сам страх перед оружием зачастую мешают достижению успеха при выполнении упражнений и ведении стрельбы.

Как показывает практика, большая часть усилий обучающегося необходима для тренировки мышц и нервов, чтобы постоянно направлять пистолет в мишень, пока производится выстрел. В результате тренировок его нервы и мышцы крепнут и проблема удержания становится легче, а разум переходит на размышление о других деталях стрельбы, не связанных с самим процессом стрельбы¹. Обучающийся, без должных усилий и тренировок решивший начать стрельбу, скорее всего, разочаруется в своих результатах.

Причиной психологических проблем, возникающих перед началом стрельбы, выступает боязнь приближения выстрела. Обучающиеся чувствуют страх, осознавая, что в их руках находится заряженное огнестрельное оружие, которым при неправильном обращении может быть причинен вред другим лицам и себе. Отсутствие в данном случае предшествующих

¹ Алтунин А.Ю. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Наука-2020. 2020. № 1(46). С. 33-37.

тренировок, выработанных умений и навыков работы с учебным оружием создает перед обучающимися психологический барьер, вызванный страхом совершить ошибку при нажатии на спусковой крючок, поэтому ожидание приближения выстрела вводит обучающихся в стрессовое состояние, мешающее им произвести качественный выстрел. Иной причиной выступает присущий обучающемуся темперамент, который вызывает у него раздражение и ведет к потере самоконтроля при услышанном, даже незначительном, замечании¹. Такой человек при подготовке к стрельбе обращает внимание не только на технику своей стрельбы, но и на обстановку вокруг. К обстановке в данном случае можно отнести: замечания преподавателя стоящим рядом обучающимся, действия самих обучающихся, указания на различные ошибки и многое другое. Человеку с таким темпераментом важно развивать самоконтроль, ведь умение успокоиться в такой ситуации будет прямо влиять на качество выполнения упражнения стрельб. В некоторых случаях преодолеть психологические проблемы может помочь и сам преподаватель. Это может быть юмористическое упоминание им каких-либо фактов о стрельбе, шутка, завуалированная похвала обучающегося. Все эти действия помогут обучающемуся преодолеть возникшее напряжение, снять стресс и расслабиться. Обучающийся также может посидеть, перевести дыхание, отвлечься, чтобы снизить психологическое давление. Существуют различные техники управления стрессом, такие как:

1) дыхательные упражнения: осознанное дыхание помогает стабилизировать пульс, снизить стресс, уменьшить тремор рук (ровное дыхание, диафрагмальное дыхание, альтернативное дыхание через ноздрю, техника дыхания 4-7-8, сжатое губное дыхание)².

2) медитация: регулярная медитация способна укрепить способность обучающегося сосредотачиваться.

3) визуализация: представление обучающимся успешного выстрела или качественно и четко выполненного упражнения помогает поднять уверенность и сосредоточенность.

Немаловажным моментом, влияющим на качество стрельбы, является концентрация. Концентрация – это контроль внимания, то есть способность сосредоточить ум на одном объекте и в то же время исключить лишние мысли, идеи, чувства или ощущения, не касающиеся этого объекта. Существуют различные стратегии развития концентрации³:

¹ Книсс А.М. Роль психологии в стрельбе // Исследования молодых ученых : материалы LXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2023 г.). Казань, 2023. С. 168-172.

² Как быстро успокоиться? 5 дыхательных техник. URL: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-bystro-uspokoitsya-5-dykhatelnykh-tekhnik/-/> (дата обращения: 21.10.2024).

³ Бадмаев Б.Ц. Психология и методика ускоренного обучения / Психология меткого выстрела и методика обучения «технике» стрельбы из пистолета. URL: <https://psy.wikireading.ru/hprRKvwZ76> (дата обращения: 21.10.2024).

1) фокусировочные упражнения: медитативное созерцание одной точки или объекта, гимнастика для глазодвигательных мышц, упражнение с прицельными приспособлениями.

2) тренировки в условиях дистракции: проведение стрельб в условиях, имитирующих соревновательную обстановку, помогает обучающимся адаптироваться к возможным помехам.

При работе на занятиях по огневой подготовке, выездах на полигон, а в дальнейшем и прохождении службы в территориальных органах обучающимся важно отложить все проблемы, негативные и отвлекающие мысли на второй план, собраться с силами и стрелять аккуратно, раздумывая над каждым своим действием. Необходимость регулярной практики, полная отдача себя на учебных занятиях, следование мерам безопасности, отработка техники работы с оружием и выполнения упражнений являются неотъемлемой частью успеха любого стрелка. А важность умения оставаться сосредоточенным и сконцентрированным на своих действиях в любых ситуациях не может быть переоценена.

Тищенко А.И., Турушева К.А.

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

Влияние огневой подготовки на личность сотрудников

Актуальность данной работы заключается в изучении влияния огневой подготовки на личность сотрудника в современных реалиях, учитывая уровень ответственности, возлагаемой на сотрудника.

Целью данной статьи является определение степени и уровня влияния огневой подготовки на личность сотрудника ОВД России.

Задачами данной работы являются:

- 1) определение качеств личности;
- 2) выявление способов влияния на личность;
- 3) изучение характерных особенностей влияния огневой подготовки на личность сотрудника.

Огневая подготовка – это дисциплина, обучающая сотрудников применению штатного оружия для поражения цели. Обучение огневой подготовке проходят как сотрудники, так и курсанты образовательных организаций МВД России. На занятиях сотрудники изучают как теоретическую, так и практическую части, что требует большого количества времени и личных качеств сотрудника, для достижения качественного результата. Занятия представляют собой изучение того или иного вида оружия, а также практическую отработку техник выстрела.