

Если отверстие точечное, то линзу можно убрать, так как она практически перестает влиять на фокусировку изображения за исключением его деталей.

Таким образом, в процессе обучения будущих сотрудников полиции огневой подготовки целесообразно применять метод безлинзовой оптики. Это устройство поможет повысить эффективность боевого применения ручного стрелкового оружия в служебной деятельности.

Библиографический список

1. Афанасьев, А.В. Экспериментальное обоснование продолжительности первоначального этапа обучения огневой подготовки в вузах МВД России / А.В. Афанасьев, О.А. Овчинко // Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы и рекомендации Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2008. – С. 24-28.
2. Методические рекомендации по использованию безлинзовой оптики при стрельбе из 9-мм пистолета Макарова / В.Н. Александров [и др.]. – Уфа : УЮИ МВД России, 2003. – С. 11-13.

DOI 10.51980/2022_12_40

Т.Б. Васильева, Ю.Ю. Жаворонок

СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

Психологическая готовность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации главным образом влияет на успешность выполнения задач в напряженном процессе боевой подготовки. Условия стресса требуют мобилизации психологической готовности, нервно-психической устойчивости и высокого уровня самоконтроля. Экстремальные ситуации, возникающие при выполнении упражнений стрельб в огневой подготовке, могут вызвать неконтролируемые индивидуальные негативные реакции и элементы поведения у неподготовленных сотрудников.

Стресс, возникающий на учебно-тренировочных занятиях по огневой подготовке, негативно влияет на технику выполнения упражнений. Активно осмысленное поведение подавляется, что способствует понижению состояния боевой готовности. Таким образом, на первый план выходит

задача по достижению уровня психологической подготовки курсантов, что подразумевает под собой создание оптимального состояния, направленного на формирование внутренней готовности к профессиональной деятельности, реализации правильной техники выполнения упражнений по огневой подготовке в напряженной служебно-боевой обстановке.

Морально-психологическая устойчивость способствует сохранению эффективности выполнения упражнений, что, в свою очередь, ведет к совершенствованию и закреплению навыков сложных координационных действий. Представляется, что для воспроизведения учебной программы психологическое состояние сотрудников ОВД должно соответствовать повышенным требованиям. Высокий уровень психологической подготовки достигается путем применения приемов саморегуляции, а именно: при подготовке следует применять способы психофизиологической саморегуляции человека, суть которых заключается в использовании энергии стрессового напряжения при решении боевых задач.

Для повышения уровня стрессоустойчивости и подготовки нервной системы к функционированию в экстремальных ситуациях, возникающих при огневой подготовке, сотрудникам ОВД необходимо применять методы саморегуляции человека. Эффективным методом является универсальный метод, разработанный Х.М. Алиевым, основанный на рефлекторных приемах, снимающих стресс [1]. Его суть заключается в применении упражнений, способствующих формированию стрессоустойчивости, вследствие чего достигаются цели антистрессовой подготовки и саморегуляции.

В основе методов психофизиологической саморегуляции Х.М. Алиева лежит воздействие на простейшие рефлексы организма человека, посредством чего представляется возможным взять под контроль свое состояние в короткие сроки, что дает человеку возможность быть эффективнее в любой ситуации [2].

При выполнении упражнений курса стрельб сотрудниками ОВД для стабилизации психологического состояния могут быть применены синхронно-гимнастические упражнения, входящие в состав универсального метода.

Для достижения эффекта раскрепощения, пробуждения состояния боевой готовности рекомендовано использовать упражнение «Хлест». Оно позволяет достичь ощущения внутренней мобилизации путем воздействия на поток нервных импульсов в головном и спинном мозге.

1. Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.

2. Расслабляем руки и начинаем их на себя «бросать», как бы «хлеща» ими себя по спине. При этом тело и позвоночник должны быть расслаблены.

Эффект от данного упражнения обусловлен тем, что при его выполнении легкие сходятся и расходятся, дыхание усиливается, кровь обогащается кислородом, что способствует пробуждению состояния готовности.

Упражнение «Лыжник» помогает стабилизировать психическое состояние для принятия взвешенного решения, что также играет немаловажную роль при выполнении боевых задач.

Благодаря вхождению в ритм и автоматизации движений стимулируются мыслительные процессы по генерированию вариантов решения проблемы. Упражнение выполняется следующим образом.

1. Исходная поза: ноги немного согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, чуть расслаблены.

2. Туловище наклонено немного вперед.

3. Руки согнуты в локтях, слегка расслаблены.

4. Из исходной позы тянемся вверх. Для этого раздвигаем колени, выпрямляем туловище, приподнимаем руки вверх (не разгибаем локти).

5. Встаем на носочки.

6. Затем снова возвращаемся в исходную позу. Приземляемся на пятки, так чтобы они слегка ударились об пол.

7. Снова встаем на носочки.

8. Используем образ «Лыжник спускается с горы».

Удар пятками об пол способствует улучшению работы сосудистой системы. Благодаря клапанам в венах, в кровь поступает дополнительный импульс при ударе для движения вверх.

В целях успокоения, расслабления и снятия внутреннего напряжения рекомендуется применять упражнение «Шалтай-болтай». Основой данного упражнения является воздействие повторяющихся ритмов сердцебиения на нервную систему человека.

1. Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.

2. Начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.

Таким образом, покачивающие движения вызывают у человека ощущение нарастающего спокойствия.

Применение указанных простых, но эффективных и гармонизирующих организм способов психофизиологической саморегуляции способствует достижению цели избавления от стрессового состояния, а также достижению состояния психологической готовности для успешного выполнения задач огневой подготовки.

Напряжение и связанный с ним стресс снимаются повторением простых в исполнении физических движений. Восстанавливается внутренний ритм, и организм начинает действовать в соответствии со своими запросами, активизируются необходимые ментальные и физические процессы. Особое значение имеет тот факт, что приведенные выше упражнения применимы в условиях огневой подготовки, так как эффект от упражнений достигается в короткие сроки. Можно утверждать, что психологическая саморегуляция имеет своей целью создание максимально благоприятных психологических предпосылок как для успешного выполнения упражнений стрельб, так и для правильных действий в сложной оперативно-боевой обстановке.

Библиографический список

1. Алиев, Х.М. Метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» / Х.М. Алиев. – М., 2003.
2. Корпачева, Е. Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева. – М. : Издательские решения. – 2018. – Ч. 1.

DOI 10.51980/2022_12_43

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ОТКРЫТЫХ СТАДИОНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОЛОСАМИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Достичь цели и решить задачи профессионально-прикладной физической подготовки в высших образовательных организациях полноценно можно только при наличии соответствующей материально-технической спортивной базы. Она предполагает наличие оборудованных соответствующим образом открытых и закрытых спортивных специализированных площадок. Под специфические задачи учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки, а также спортивно-массовой работы они традиционно оснащаются специальными техническими средствами и спортивным оборудованием [1; 2]. Условно можно выделить площадки для проведения практических занятий по физической подготовке (культуре), для организации различных спортивно-массовых мероприятий, а также для реализации учебно-тренировочного процесса в служебно-прикладных видах спорта.