

ситуациях огневого контакта с преступником. Это, например, такие условия оперативно-служебной деятельности, как:

- быстротечность огневого контакта;
- отсутствие времени на извлечение оружия, приведение его в боевую готовность и тщательное прицеливание;
- короткие дистанции огневого рубежа (1-3 метра);
- выполнение стрельбы в средствах индивидуальной бронезащиты и с использованием бронещитов;
- стрельба на фоне физической и психической нагрузки;
- стрельба в условиях ограниченной видимости (темное время суток).

Во время практических занятий огневой рубеж обеспечен постоянным освещением, нет отвлекающих и раздражающих факторов, обучающиеся пользуются наушниками. Применение оружия в реальной обстановке оперативно-служебной деятельности происходит в иных условиях: при плохой освещенности, в полной темноте, при встречном свете, во время производства выстрела другим сотрудником или преступником.

Важно понимать, что высокого уровня подготовки специалистов органов внутренних дел можно добиться, лишь применяя достижения знаний в области науки и практики, ориентированных на совершенствование средств и методов обучения.

Подводя итог, хочется отметить, что решение существующих проблем – это первостепенная задача организации огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел как в учебных организациях, так и в территориальных подразделениях полиции. Данные пробелы в огневой подготовке ведут к совершению сотрудником полиции большого количества ошибок в экстремальной ситуации, требующей применения огнестрельного оружия, которые неизбежно ставят под угрозу жизнь и здоровье граждан и самого сотрудника.

Жаворонок Ю.Ю.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель Т.Б. Васильева

Способы психологической саморегуляции, используемые сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации для повышения эффективности выполнения упражнений стрельб

Психологическая готовность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ) главным образом влияет на успешность выполнения задач в напряженном процессе боевой подготовки. Условия стресса требуют мобилизации психологической готовности, нервно-психи-

ческой 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 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 РФ должно соответствовать повышенным требованиям. Высокий уровень психологической подготовки достигается путем применения приемов саморегуляции. 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 РФ необходимо применять методы саморегуляции человека. Эффективным методом является универсальный метод, разработанный Х.М. Алиевым, основанный на рефлекторных приемах, снимающих стресс¹. 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 ситуации².

¹ Алиев Х.М. Метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ». М., 2003.

² Корпачева Е. Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева. Часть 1. М., 2018.

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

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

- исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища;
- расслабляем руки и начинаем их на себя «бросать», как бы «хлестая» 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:

- исходная поза: ноги немного согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, чуть расслаблены;
- корпус наклонен немного вперед;
- руки согнуты в локтях, слегка расслаблены;
- из исходной позы тянемся вверх. Для этого раздвигаем колени, выпрямляем корпус, приподнимаем руки вверх (не разгибаем локти);
- встаем на носочки;
- затем снова возвращаемся в исходную позу. Приземляемся на пятки, так чтобы они слегка ударялись об пол;
- снова встаем на носочки;
- используем образ «Лыжник спускается с горы».

Удар пятками об пол способствует улучшению работы сосудистой системы. Благодаря клапанам в венах кровь получает 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:

- исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища;

– 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. Тем самым можно утверждать, что психологическая саморегуляция имеет цель создания максимально благоприятных психологических предпосылок для успешного выполнения упражнений стрельб.

Иванов И.А.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель С.В. Паршин

Влияние физических травм на профессиональную подготовку курсантов образовательных организаций МВД России

Одной из основных задач для преподавателей кафедры физической подготовки, слушателей и курсантов образовательных учреждений МВД России при проведении спортивно-массовых мероприятий и учебных занятий по физической подготовке является деятельность по недопущению травматизма¹.

В связи с этим при проведении данных спортивных мероприятий преподаватели кафедры физической подготовки проводят инструктаж по мерам безопасности. Однако в процессе проведения занятий по физической подготовке и занятий спортом курсанты, слушатели и офицеры нередко подвергаются травматизму.

Для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России организованы спортивные секции по боксу, футболу, регби, баскетболу, волейболу, дзюдо, боевому самбо, хоккею и армейскому рукопашному бою. В

¹ Дзетль Т.А. Детерминанты травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России: генезис проблемы, подходы к профилактике // СПС Консультант Плюс.