

Кузьмина П.М.

Научный руководитель О.А. Овчинко

Влияние психологических факторов на формирование компетенций по огневой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

В процессе формирования компетенций по огневой подготовке немаловажную роль играет морально-психологическая устойчивость обучающегося. На первоначальном этапе подготовки у курсанта могут доминировать тревожность и страх перед выполнением упражнений. В связи с этим представляется важным уделить большое значение психологическому состоянию обучающихся и начать вырабатывать уверенность в себе при стрельбе уже на первых занятиях по огневой подготовке.

Так, можно говорить о трех уровнях тревожности обучающихся образовательных организаций системы МВД на занятиях по огневой подготовке: высокий, умеренный и низкий.

Оптимальным психологическим состоянием для выполнения нормативов и упражнений стрельб является умеренный уровень тревоги. Высокое и низкое состояние тревожности не является благоприятным.

Курсанты, которые пребывают в состоянии высокой тревоги, могут испытывать чувства волнения и неуверенности, препятствующие надлежащему процессу обучения и работе с оружием. Волнение может привести к снижению внимания и работоспособности человека, к ухудшению контроля над возможными допущенными ошибками. По нашему мнению, причиной этой проблемы является страх у обучающегося, вызванный непосредственно выстрелом. Данная категория обучающихся стремится быстрее устранить причину возникновения страха, в связи с чем допускается такая ошибка, как «ожидание выстрела».

Кроме того, при высоком уровне тревожности у курсанта наблюдается нарушение координации движений и правильного выполнения таких технических действий, как прицеливание и нажатие на спусковой крючок. Ярко выраженное состояние тревоги проявляется в период контрольных стрельб, что связано с чувством страха перед возможным совершением неверных технических действий во время выполнения упражнения стрельб.

Низкий уровень тревожности также не является для человека оптимальным психологическим состоянием, которое способствовало бы правильному выполнению действий при стрельбе. У данной категории обучающихся зачастую снижены механизмы психологической защиты (бахвальство, необоснованный риск и т.д.), нарушается психологическая саморегуляция (как правило, при постановке цели и прогнозировании).

Так, на занятиях по огневой подготовке помимо физических и теоретических навыков по стрельбе из огнестрельного оружия, важна и психологическая готовность курсантов. Под психологической подготовкой здесь следует понимать процесс, направленный на создание оптимального уровня тревожности у человека, а также формирование его внутренней готовности, способствующей выполнению правильной техники стрельбы.

На начальном этапе обучения навыкам стрельбы психологическая подготовка курсантов должна проходить в виде работы над преодолением рефлексов, вызванных стрессом. В связи с этим предлагается введение в учебный процесс методов психологической саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- нервно-мышечная релаксация;
- идеомоторная тренировка;
- сенсорная репродукция образов.

Методика аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу основывается на внутреннем воспроизведении возникающих ощущений, которых нельзя добиться обычным повторением изученных упражнений. И.Г. Шульц полагал, что человеку, использующему аутогенную тренировку, следует индивидуализировать данную методику в зависимости от его особенностей. Суть аутогенной тренировки заключается в производстве взаимосвязи мышц человека со степенью его эмоционального напряжения (т.е. говоря себе «я спокоен» и вызывая в мышцах ощущение тяжести и тепла, человек достигает расслабления).

Нервно-мышечная релаксация, по Э. Джекобсону, – это система упражнений, при выполнении которой у человека происходит снижение нервной активности и расслабление мышц. Основой его методики является достижение чувства расслабления на фоне контраста с сильным напряжением (поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц).

Идеомоторная тренировка – это мысленное воспроизведение техники движений. Данный метод психологической саморегуляции, как и техника нервно-мышечной релаксации, состоит в поочередном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения производятся мысленно. Ученый И.П. Павлов в своих исследованиях доказал факт сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении, на котором основывается метод идеомоторной тренировки. С помощью данной методики тренировок можно установить ошибки или преобразовать уже усвоенный двигательный навык.

Сенсорная репродукция образов – расслабление путем образного представления предметов и ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом. При визуализации внимание акцентируется на правильном дыхании и расслаблении, которое ощущается в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации.

Таким образом, представляется важным уделить большое значение психологическому состоянию обучающихся. В связи с этим предлагается использовать методы психологической саморегуляции на занятиях по огневой подготовке. Методики вышперечисленных тренировок помогут курсантам справиться с психологическими трудностями, что повлечет за собой наиболее быстрое и эффективное освоение навыков стрельбы.

Библиографический список

1. Бережная, Е.С. Аутогенная тренировка в спортивной стрельбе / Е.С. Бережная, А.Б. Мишин. – 2019. – Т. 1, № 1 (28). – С. 874-876.
2. Методы психологической саморегуляции / Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 03.05.2023).

Мамонтов А.А.

Научный руководитель В.А. Глубокий

СОПУТСТВУЮЩАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, или ПОПУТНАЯ ТРЕНИРОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Прежде чем рассматривать сущность сопутствующей двигательной активности как способа укрепления здоровья, сохранения и поддержания необходимой двигательной подготовленности, остановимся на значении физической активности в жизни сотрудника полиции.

Двигательная активность человеку необходима для развития двух направлений. В биологическом смысле – это функции физического развития, связанные со здоровьем человека, профилактикой болезней, гигиеной и т.д. К небιологической области следует отнести психическую, эмоциональную и социальную деятельность человека. Оба эти направления дополняют друг друга, а отдельные функции взаимосвязаны. Следовательно, их следует рассматривать в комплексе.

Оптимальная двигательная активность как проявление функционирования (человеческое существование неразрывно связано с физической деятельностью) играет в жизни индивида большую роль. Дефицит движений отрицательно сказывается на всех процессах жизнедеятельности.

Двигательные навыки относятся к психофизической и эмоциональной сферам, они начинаются при рождении и заканчиваются смертью. Движение – это важнейшее и незаменимое средство развития человека. Следовательно, дефицит движений имеет свои негативные последствия.

Двигательная активность обеспечена достаточно надежным механизмом – самой природой и развитием человечества как биологического вида. Она естественным образом стимулируется потребностью в движе-