

пления на науч.-метод. совете по общим проблемам среднего образования ИСМО РАО. 12.03.2007. URL: <https://khutorskoy.ru> (дата обращения: 12.04.2025).

2. *Кларин М. В.* Инновационные модели обучения: Исследование мирового опыта : монография. М., 2016.

3. *Осмоловская И. М.* Дидактика: от классики к современности : монография. М. — СПб., 2020.

4. *Пассов Е. И.* Основы коммуникативной методики обучения иноязычному общению. М., 1989.

5. *Наумова О. В.* Развитие методики преподавания иностранных языков: обзор основных направлений // Лингвистика и методика преподавания иностранных языков. 2014. Т. 6. URL: <https://iling-ran.ru> (дата обращения: 12.04.2025).

6. *Ширин А. Г.* Билингвизм: поиск подходов к исследованию в отечественной и зарубежной науке // Вестник Новгородского государственного университета. 2006. № 36. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 13.04.2025).

7. *Ширин А. Г.* Билингвальное образование в отечественной и зарубежной педагогике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Великий Новгород, 2007.

О. А. Юсупова

Психологические аспекты, оказывающие влияние на результаты стрельбы у курсантов образовательных организаций МВД России на начальном этапе обучения

Для сотрудников правоохранительных органов огневая подготовка является одной из важнейших частей профессиональной подготовки, формирующей навыки безопасного и эффективного обращения с табельным оружием, необходимые в служебной деятельности. Однако результаты стрельбы не всегда соответствуют ожиданиям, что объясняется рядом причин. Первая — слабая техническая сторона подготовки, а именно уровень сформированности двигательных умений и навыков по обращению с оружием, быстрота принятия изготровки, умение быстро извлечь оружие и привести его в готовность к стрельбе, определить район прицеливания, выполнить технически правильный выстрел и др. Вторая — недостаточно сформированное умение сконцентрироваться и эффективно производить выстрелы, не нарушая технику и при этом находясь под воздействием стрессовых факторов. Готовность к применению оружия

соответствует одному из принципов обучения — принципу прочности знаний, умений и навыков, к чему необходимо стремиться в процессе освоения техники стрельбы.

Эмоции стреляющего, даже в тире на огневом рубеже, в спокойной обстановке, оказывают большое влияние на результат стрельбы. Негативное эмоциональное состояние курсантов при выполнении упражнений стрельбы на занятиях по огневой подготовке возникает вследствие внутренних процессов, а также под действием внешних факторов.

В ходе тренировок часто можно увидеть, как обучающиеся вполне уверенно работают с учебным оружием и на электронных тренажерах, но у них появляется нерешительность, когда они выходят на огневой рубеж с боевым пистолетом. Возникают неуверенность, скованность в действиях. Данное явление нормально с физиологической и психической точек зрения, это естественная эмоциональная реакция человека на действия, сопряженные с опасностью, риском, неизвестностью. Эмоциональные переживания замедляют применение навыков, вызывают дезорганизацию мышления и несогласованность действий [1, с. 367].

Процессы, оказывающие негативное влияние на результаты стрельбы:

1. *Когнитивные.* Могут приводить к ухудшению внимания, памяти, когнитивной гибкости и планированию своих действий. Данная особенность остро проявляется в ситуациях, когда требуется быстро анализировать обстановку, принимать сложные решения и реагировать на изменения окружающей среды.

2. *Влияние на моторные навыки.* Воздействие на отдел головного мозга, который контролирует двигательные действия. В тревожном состоянии движения становятся скованными, нескоординированными.

3. *Подсознание.* Стрелок может идеально справляться со стрельбой на учебных упражнениях «вхолостую», но когда выходит на огневой рубеж для выполнения стрельбы, результат оказывается неудовлетворительным.

4. *Процесс принятия решений.* В тревожном состоянии организм выдает автоматические или инстинктивные реакции, а рациональное мышление и опыт, выработанные тренировками, отходят на второй план, что повышает вероятность принятия импульсивных и ошибочных решений. К таким негативным реакциям можно отнести процесс ожидания выстрела, когда обучающийся в момент нажатия на спусковой крючок испытывает боязнь отдачи и пытается ей противодействовать.

У обучающихся с высокой степенью тревожности различный уровень устойчивости к стрессовым ситуациям, а также разная реакция

на них. К внешним стрессовым факторам обычно можно отнести ограниченное время на стрельбу, когда на фоне эмоционального возбуждения они опасаются не успеть произвести все выстрелы в упражнении. Курсы могут допускать ошибки в технике стрельбы, так как затрудняются руководить своими действиями. Во время зачетов или контрольных стрельб у обучающихся повышается тревожность из-за боязни получить неудовлетворительную оценку. При выполнении стрельбы в составе смены из нескольких стреляющих могут вызывать беспокойство выстрелы других обучающихся на огневом рубеже.

Стрелки могут иметь разные типы нервной системы:

1. «Визуалы». Для них источником страха выступают зрительные составляющие, а именно ствол оружия, вспышка от выстрела.

2. «Аудиалы». Они боятся звуков выстрела как от своего оружия, так и от оружия других участников стрелковой группы.

3. «Кинестетики». Самый тревожный тип стрелков, которые опасаются, что отдача вызовет боль, а запах пороховых газов опасен для жизни.

Перечисленные психоэмоциональные особенности личности затрудняют обучение стрельбе и негативно влияют на ее результаты. Для решения проблемы полезно использовать методы психологической подготовки. Для повышения эффективности стрельбы и уменьшения влияния стрессовых факторов необходимо проводить дополнительные тренировки, направленные на избавление от боязни выстрела:

1. *Стрессовые тренировки.* Следует создавать стрессовые ситуации, моделирующие реальные условия применения оружия сотрудником полиции, что будет способствовать адаптации к условиям стрельбы. Это могут быть тренировки с повышенным уровнем шума, с элементами физической нагрузки, с неожиданными изменениями условий упражнения, например ограничением времени на выстрелы.

2. *Психологический настрой на положительный результат.* Помогает избавиться от негативных установок и убеждений, позволяет научиться контролировать тревогу и восстанавливать рациональное мышление в стрессовых ситуациях.

3. *Тренировки, направленные на концентрацию и внимание.* Помогают научиться сосредоточивать внимание на выполнении поставленной задачи, игнорировать отвлекающие факторы и внутренние переживания.

4. *Изменение техники дыхания.* Глубокое дыхание, медитация и мышечная релаксация помогают снизить уровень физиологического возбуждения и сохранить контроль над собой.

5. *Визуализация.* Обучающийся должен четко представлять реализацию всех двигательных действий в определенной последовательности, которые приведут к результату. Это действие также помогает повысить уверенность в своих силах и уменьшить тревожность перед стрельбой.

Стресс является неотъемлемой составляющей при стрельбе, особенно у сотрудника полиции в сложной оперативно-служебной обстановке, связанной с применением табельного оружия, и может существенно влиять на результаты стрельбы. Однако благодаря пониманию психофизиологических, нейробиологических процессов человеческого организма, а также применению комплексного подхода к стрелковым тренировкам можно достигнуть стабильных и хороших результатов в стрельбе.

Одним из условий выполнения качественного выстрела является умение стрелка сосредоточиться на контроле за правильной техникой. Только работа над собой, длительные тренировки с концентрацией внимания помогут постепенно выработать модель правильных действий для «идеального» выстрела, и в случае отклонения от этой модели акцент будет автоматически перемещен на неправильные действия. Это поможет обучающимся быстрее обнаружить ошибку и ее исправить.

Необходимо, чтобы нервная система и мышцы, участвующие в производстве выстрела, приобрели привычку к выполнению требуемой от них работы. Только настойчивой тренировкой, многократным повторением приемов формируются соответствующие навыки. Не менее важная задача — выработать координацию всех действий стрелка, ибо в конечном счете она и решает успех стрельбы [2, с. 32].

Список источников

1. Колесников А. С. Психологическая подготовка стрелка // Молодой ученый. 2019. № 23(261).
2. Вайнштейн Л. М. Спортивная стрельба из пистолета и револьвера. М., 1956.

М. А. Благовещенская, Е. А. Сумина

Дистанционное обучение в подготовке руководителей органов внутренних дел Российской Федерации

Дистанционное обучение — это уже не столь новый и далекий от понимания вид обучения. Происходящие в жизни страны и мире события все больше актуализируют целесообразность его использования, в связи