

3. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса, которое предполагает:

– издание учебных пособий, инструкций, методических рекомендаций для использования в образовательном процессе и их последующая интеграция в территориальные органы;

– создание (строительство) специальных летных полигонов и трасс для отработки навыков и умений по пилотированию БВС;

– разрешение и разъяснение вопросов по регистрации БВС и страхованию ответственности в случае авиационного происшествия, в том числе перед третьими лицами.

4. Техническое обеспечение образовательного процесса путем создания лабораторий (станций) по техническому обслуживанию и ремонту БВС.

Таким образом, качественная профессиональная подготовка сотрудников полиции, использующих в своей служебной деятельности БВС, их дальнейшее взаимодействие с другими подразделениями создают благоприятные условия для декриминализации различных сфер общества, способствуют обеспечению общественного порядка и безопасности граждан.

УДК 159

С.Л. Кураленя

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА

Психологическая подготовка стрелка является важным элементом его общей тренировки и играет решающую роль в достижении успеха. Современные стрелковые дисциплины требуют не только физической выносливости и технической точности, но и высокой ментальной устойчивости, способности контролировать эмоции и концентрироваться в условиях стресса. Психология стрелка – это область, где наука и искусство тесно взаимосвязаны, ведь умение управлять собой обычно определяет исход любого поединка.

Целью данной подготовки является раскрытие ключевых аспектов психологической тренировки стрелка, необходимых для определения качеств, которые нужно развивать, и для борьбы с ментальными барьерами, мешающими эффективному выполнению задачи. В условиях соревнований или реальных боевых действий психологическая готовность становится не менее важной, чем навыки владения оружием. Психологические методы подготовки включают в себя разнообразные подходы: от работы с концентрацией и управлением стрессом до формирования

уверенности в себе и способности быстро восстанавливаться после ошибок. Стрелку важно научиться не просто выполнять технику, но и контролировать свои мысли, эмоции и физиологические реакции, чтобы добиться стабильности в выполнении выстрела. Важно подчеркнуть, что психология стрелка – это путь к совершенству не только в спорте или профессиональной деятельности, но и в личностном развитии. Изучение и внедрение психологических техник позволяет стрелкам достигать высоких результатов, сохранять спокойствие в самых сложных ситуациях.

Психологическая тренировка стрелка играет ключевую роль в повышении эффективности и стабильности при выполнении стрельбы. Она направлена на развитие ментальных качеств, необходимых для успешного выполнения задач в условиях стресса и повышенной ответственности. Стрельба, особенно в условиях соревнований или реальных боевых действий, требует способности сохранять спокойствие и сосредоточенность. Психологическая тренировка включает техники управления стрессом, такие как дыхательные упражнения, визуализация и ментальная репетиция. Высокая концентрация и умение отвлекаться от внешних раздражителей – ключевые качества стрелка. Стрелок учится фокусироваться на процессе стрельбы и управлять эмоциями, в частности волнением и страхом. Успешные стрелки умеют ставить конкретные, достижимые цели и поддерживать внутреннюю мотивацию. Психологическая тренировка помогает формировать позитивное отношение к тренировочному процессу и неудачам.

Важно не только уметь анализировать свои ошибки, но и быстро восстанавливаться после неудач. Тренировка помогает развивать адаптивное мышление, при котором ошибки рассматриваются как возможность для роста. Данные элементы психологической подготовки способствуют формированию уверенного и стабильного стрелка, который способен эффективно действовать в любых условиях. Самодисциплина помогает поддерживать регулярность тренировок и соблюдать режим. Разработка личных ритуалов перед стрельбой, таких как проверка оружия, дыхательные упражнения или короткая медитация, способствует созданию стабильного психологического состояния и настройке на успешное выполнение задачи.

В стрельбе часто приходится сталкиваться с неожиданными изменениями: погодными условиями, новыми мишенями, давлением соперников. Психологическая тренировка развивает гибкость мышления и способность быстро адаптироваться, сохраняя высокий уровень концентрации. Посторонние звуки или движения могут сбить, отвлечь стрелка. Психологическая подготовка включает в себя упражнения на игнорирование отвлекающих факторов и создание «туннельного» зрения и слуха, направленных только на задачу.

Тренировка учитывает важность отдыха и восстановления. Методы релаксации, медитации и эмоциональной разгрузки помогают стрелкам избегать выгорания и поддерживать высокий уровень ментальной энергии. Эти аспекты подчеркивают важность комплексного подхода к психологической подготовке, который охватывает не только управление стрессом, но и целостное развитие личности стрелка, способствующее его успеху на соревнованиях и в реальных ситуациях.

Рассмотренные методы, такие как управление стрессом, визуализация, работа с ошибками и развитие уверенности в своих силах, показывают, что психологическая устойчивость стрелка является неотъемлемой частью его мастерства. Психологическая подготовка позволяет не только улучшить результаты, но и помогает стрелку стать более осознанным и целеустремленным.

Внедрение психологических техник в тренировочный процесс способствует созданию сбалансированного подхода, где физическая, техническая и ментальная составляющие работают в гармонии. Такой комплексный подход позволяет стрелку преодолевать трудности, эффективно адаптироваться к меняющимся условиям и добиваться высоких результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая подготовка является не просто работой над эмоциями, а системным подходом к улучшению всех аспектов стрельбы. Стрелки, которые активно работают над своим психологическим состоянием, обладают конкурентным преимуществом, позволяющим им не только побеждать, но и наслаждаться самим процессом.

УДК 378

П.П. Литасов, И.В. Дорофеев

**О ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ИЗУЧЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Наиболее важным и приоритетным видом занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел являются практические занятия, в ходе которых целью ставится развитие и совершенствование физических качеств, приобре-