

ки работы с оружием в раннем возрасте позволяют создать устойчивую основу для дальнейшего развития и совершенствования стрелка. С уверенностью можно отметить, что формирование навыков работы с оружием на основе использования имитационного оружия (страйкбольного, пейнтбольного и т. д.) позволяет в последующем более уверенно работать с боевым оружием.

Подводя итог, можно отметить, что совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки в современных условиях процесс сложный, финансово и интеллектуально затратный. Создание и развитие современных полигонов, внедрение в образовательный процесс новых образцов вооружения и боеприпасов, разработка новых образовательных методик требует создания и работы отдельных научно-производственных коллективов. Формирование данных коллективов, на наш взгляд, целесообразно осуществлять на базе Академии МВД Республики Беларусь в рамках работы специализированных лабораторий при соответствующих кафедрах и факультетах.

Список использованных источников

1. Афанаскин, П.В. Специальный полигон для отработки навыков применения оружия / П.В. Афанаскин // Науч. дайджест Вост.-Сиб. ин-та МВД России. – 2020. – № 4 (7). – С. 192–195.

УДК 159.91

М.А. Зелютин, А.И. Лаптева

О ВЛИЯНИИ СТРЕССА НА РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ СТРЕЛЬБ И ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ)

Термин «стресс», а другими словами «психологическая напряженность», следует рассматривать как состояние человека, вызванное чрезвычайно сильным воздействием внешней или внутренней среды, влекущим за собой незамедлительную реакцию организма. Психоэмоциональное напряжение может проявляться в растерянности сотрудника, потере работоспособности, а также в снижении внимания и концентрации при выполнении упражнений при стрельбе. Несомненно, данные показатели непосредственно влияют на результативность стрельбы на экзамене по огневой подготовке.

Тревога и страх, которые характерны при стрессе, негативно влияют на стабильно высокие результаты при поражении мишени. Аргументировать данный факт можно тем, что неудовлетворительные оценки на контрольных стрельбах получает та часть обучающихся, которые во время стрельбы или перед ней находились в состоянии тревожности (присутствовал учащенный пульс или наоборот пониженный, гипергидрозом, а также панические приступы).

Проявления симптомов стресса можно увидеть в изменении работоспособности человека. Например, на практике, ухудшаются сложные виды деятельности, такие как операции по наведению на цель, координационные движения [1, с. 254]. Это можно аргументировать тем, что сильное эмоциональное напряжение влияет на зрение курсантов (слушателей) при прицеливании. В данном случае адреналин – гормон, вызывающий артериальное давление, разносится по всему организму, воздействуя на цилиарную мышцу. Вследствие этого хрусталик глаза увеличивается в диаметре, что приводит к его кривизне. Именно это объясняет тот факт, что сотрудник, подверженный стрессу, не может сфокусироваться на мушке.

Стоит отметить то, что стресс также влияет на сектор наблюдения. Посредством кортизола (его также называют «гормон стресса») – гормона, выработанного корой надпочечников, оказывающего антифлогистические функции, глаза во время стрельбы не могут в полном объеме воспринимать периферию. Из-за этого сектор обзора может уменьшаться со 190 до 56 градусов.

Напротив, при выполнении более простых действий улучшаются защитно-компенсаторные реакции: сенсомоторная и аварийная. Это связано с тем, что стрельба из пистолета затрагивает как минимум три органа чувств:

1. Тактильные – ощущения, которые испытывает человек при отдаче в ответ на действия сенсорного раздражителя;
2. Слуховые – ощущения, которые испытывает человек при шуме от выстрела в ответ на действия звуковых раздражителей;
3. Визуальные – ощущения, которые испытывает человек при прицеливании, посредством зрительного анализатора.

Несомненно, стрессовая ситуация вызывает дисбаланс функционирования психических процессов. Вследствие этого сотрудник допускает ошибки. Одной из самых распространенных является ожидание выстрела. Причиной данной ошибки, по мнению Л.М. Вайнштейна, мастера спорта СССР по пулевой стрельбе, является страх, тревожность, которую испытывает сотрудник при выстреле. На практике это проявляется таким образом: в момент выстрела стреляющий производит движение,

посредством которого происходит резкое отведение оружия с траектории прицеливания, в результате чего пули, как правило, летят вниз.

Именно поэтому в настоящее время особое внимание уделяется эмоциональному состоянию обучающегося, поскольку ошибки, которые допускаются при стрельбе под влиянием стресса, неблагоприятно влияют на результаты контрольных стрельб.

Для высоких результатов на занятиях по огневой подготовке курсанту (слушателю) необходимо контролировать одновременно свое психоэмоциональное состояние и физиологические показатели, другими словами, осознавать свои действия, а также анализировать происходящее на огневом рубеже [2, с. 92].

Сочетание данных комплексов, определяющих уровень жизнедеятельности организма, его ответную реакцию на физическую нагрузку, служат залогом успешного выполнения контрольных стрельб. Достичь этого крайне сложно, поскольку преодолеть стресс, который присутствует у сотрудников во время стрельбы из боевого оружия, довольно затруднительно. Рассмотрим несколько приемов, способствующих преодолению психоэмоционального напряжения:

1. Кинестетическая стрельба. С помощью мышечной памяти сотрудник запоминает порядок действий и вследствие этого выполняет их уже автоматически, создавая предпосылки для стабильного функционирования. Следовательно, чем больше повторений, тем меньше он думает о совершенных действиях.

2. Дыхательная гимнастика. Дыхательных техник существует большое количество. Каждому человеку можно индивидуально подобрать подходящую. При правильно выбранном упражнении дыхательная гимнастика способна избавить организм от стресса, а также «реанимировать» его, вывести из сонливого состояния, возникает возможность добиться хороших результатов на экзамене [3, с. 131].

3. Релаксация. Суть данной техники состоит в том, что при выполнении упражнений человек запоминает свое состояние в той или иной ситуации, а именно при напряжении или расслаблении. Для реализации этого метода следует полностью проанализировать свои действия, поскольку в дальнейшем это способствует контролю своих эмоций, чувств и состояния организма в целом.

В заключение, полагаем, следует отметить, что на результативность стрельбы на экзамене по огневой подготовке влияют не только элементы качественной стрельбы в практической деятельности, но и психоэмоциональное состояние. Проявления стресса не позволяют сотруднику достичь желаемой цели, поскольку эмоциональная напряженность вызывает ухудшение внимания, дезориентацию действий и «потерю в

пространстве» (неспособность анализировать происходящее на огневом рубеже). В совокупности это приводит к совершению грубых ошибок, а в результате – к неудовлетворительным оценкам.

Таким образом, сотрудник должен обращать внимание на реакцию своего организма, уметь контролировать свои эмоции, стремиться к самосовершенствованию, для того чтобы более эффективно производить стрельбу и получать положительные оценки на экзамене.

Список использованных источников

1. Таран, А.Н. Стресс и его влияние на организм сотрудника полиции в процессе обучения стрельбе из пистолета / А.Н. Таран, Ю.А. Напалков // Вестн. КРУ МВД России. – 2017. – № 2. – С. 254–258.
2. Коротков, А.В. Отрицательное влияние стресса на точность стрельбы сотрудников органов внутренних дел / А.В. Коротков // Обеспечение прав человека в деятельности правоохранительных органов : сб. науч. тр. – 2018. – № 3. – С. 92–96.
3. Мартынова, Е.В. Эмоциональное состояние стрелка как фактор, влияющий на точность выстрела: проблемы и их решение / Е.В. Мартынова // Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе : сб. материалов Междунар. науч.-практ. семинара. – 2021. – № 1. – С. 130–134.

УДК 378.6:159.9

Д.В. Калинин

РОЛЬ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Огневая подготовка является специальной дисциплиной в образовательной деятельности, так как курсанты и слушатели непосредственно работают с огнестрельным оружием. Учитывая тот факт, что в основной массе курсанты МВД России – это выпускники школ, важным аспектом при обучении будет являться акцентирование внимания на морально-психологическом состоянии курсанта как в целом, так и при использовании боевого оружия на огневом рубеже. Преподавателям данной дисциплины особенно важно изучить индивидуально каждого курсанта с точки зрения психологии, для того чтобы научить его умело применять огнестрельное оружие, контролируя свое внутреннее моральное и физическое состояние на огневом рубеже.