

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, СОПРЯЖЕННОГО СО СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

*С.В. Иноземцев **

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются причины возникновения эмоционального напряжения у курсантов образовательных организаций МВД России, вызываемого стрельбой из ручного стрелкового оружия, а также способы его преодоления.

Ключевые слова: огневая подготовка, психологическая подготовка, стресс, преодоление волнения, психологические аспекты стрельбы

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR OVERCOMING EMOTIONAL STRESS ASSOCIATED WITH SHOOTING FROM FIREARMS

*S. V. Inozemtsev **

Abstract. This article discusses the causes of emotional stress among cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia caused by shooting from small arms, as well as ways to overcome it.

Keywords: fire training, psychological training, stress, overcoming excitement, psychological aspects of shooting

Составной частью обучения курсантов образовательных организаций МВД России является дисциплина «Огневая подготовка», которая призвана обеспечить готовность будущих полицейских к применению огнестрельного оружия в необходимых ситуациях.

Центральной проблемой, возникающей у большинства курсантов во время обучения обращению с оружием, является психологическая неготовность к производству выстрела. Значительная часть обучающихся только в стенах учебного заведения начинает знакомство с оружием и делает первые выстрелы.

Неудивительно, что подавляющее большинство испытывает страх при обращении с оружием. Источником страха выступают различные особенности личности, сформировавшиеся как до начала обучения стрельбе, так и непосредственно во время обучения. В этой связи можно выделить несколько типов обучающихся.

К первому типу следует относить психологически предрасположенных к волнению лиц, которое является для них обычной реакцией на внешние раздражители. Указанное волнение под воздействием факторов стрельбы трансформируется в куда бо-

лее сильную эмоцию – страх, которая является причиной низких результатов стрельбы.

Ко второму типу необходимо отнести людей, уверенно чувствующих себя в повседневной жизни, испытывающих волнение только при воздействии на них новых раздражителей, которым для них выступает стрельба из огнестрельного оружия.

Обоим указанным типам свойственны типичные ошибки – ожидание выстрела, проблема сдерживания спускового крючка, а также затягивание выстрела [1]. Основной причиной совершения каждой из перечисленных ошибок их является волнение, перерастающее в страх. Поэтому при подготовке курсантов к выполнению стрелковых упражнений следует учитывать имеющееся у них чувство страха [4].

В подавляющем большинстве научной и учебной литературы приводятся различные методы преодоления страха перед выстрелом, например, тренировка вхолостую. Данный способ выступает больше упражнением для совершенствования психомоторных действий, когда курсант закрепляет полученные навыки удержания оружия, правильного положения корпуса и рук, совершен-

**Сергей Валерьевич Иноземцев*, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова
Контакты: ул. Игнатова, д. 2, г. Орел, 302027
E-mail: Sergio-inozemtsev@mail.ru
Тел: 8(910)2092517

**Sergei V. Inozemtsev*, teacher of the Department of fire training and activities of internal Affairs bodies in special conditions Contacts: Oryol law Institute Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

ствует технику плавного нажима на спусковой крючок.

Однако для борьбы с чувством волнения его применение не слишком целесообразно, так как отсутствует главная причина сдергивания спускового крючка – страх. Это объясняется тем, что при тренировке вхолостую на учебном рубеже курсант не испытывает чувства волнения, поскольку знает, что выстрела не произойдет, следовательно, и оснований для страха нет. Важно заметить, что данный подход очень эффективен в процессе отработки технических элементов стрельбы, однако для преодоления волнения и чувства страха существуют более эффективные упражнения.

Идейным наследником вышеуказанного способа является упражнение, в процессе которого курсант подвергается добросовестному заблуждению. При изготовке для стрельбы на огневом рубеже преподаватель имеет при себе два заранее подготовленных магазина, один из которых пустой, а другой – с патроном.

Имитируя снаряжение пистолета и досылание патрона в патронник с пустым магазином, преподаватель предоставляет пистолет курсанту, которому необходимо произвести выстрел. Стрелок, заранее зная, что произойдет выстрел, совершает типичные ошибки: ожидает выстрела, затягивает нажим спускового крючка.

Однако после многократного повторения вышеуказанных действий курсант привыкает к тому, что выстрела не происходит и его чувство страха перед выстрелом притупляется.

В то же самое время преподаватель следит за движениями курсанта и в момент, когда видит, что стрелок верно совершает нажим спускового крючка, заменяет пустой магазин на магазин с патроном. Стрелок, не ожидая выстрела, плавно тянет спусковой крючок и неожиданно для себя делает выстрел, который попадает точно в цель.

Указанное упражнение показывает большую эффективность в формировании у курсантов способности преодолевать чувство волнения и как следствие точно попадать в цель.

Однако у данного упражнения есть несколько недостатков. Первый из них заключается в количестве затрачиваемого на него времени. Продолжительность учебного занятия ограничена, и прорабо-

тать данное упражнение со всеми нуждающимися в нем курсантами не представляется возможным.

Отсюда выходит и второй недостаток – необходимость неоднократного проведения упражнения. Для закрепления умения необходимо повторять упражнение более трех раз, а это не всегда возможно. Однократное проведение упражнения оказывает позитивное воздействие на короткий промежуток времени. Как правило, сразу после его проведения курсант, воодушевленный своим успехом и осознанием своих ошибок, уверен в том, что сможет повторить правильную технику выстрела. Однако по истечении времени он утрачивает понимание своих ошибок, а чувство страха перед выстрелом возвращается, и уже на следующем занятии курсант вновь ждет выстрела или сдергивает спусковой крючок.

В описанном упражнении противодействие страху осуществляется изначально через преднамеренное введение в заблуждение, а затем через его преодоление. В связи с этим можно сказать, что бестрашие – это не отсутствие страха, а умение его преодолевать.

Заключительным этапом данного способа является обучение курсантов самостоятельному преодолению чувства страха, которое возможно только путем снижения концентрации внимания на нем и переноса внимания на контроль технических элементов производства выстрела [2].

Психика человека устроена таким образом, что он концентрирует внимание на наиболее сильном раздражителе. Поэтому громко смеющийся человек резко перестает смеяться, почувствовав боль, потому, что боль – куда более сильный раздражитель, нежели шутка, вызвавшая смех.

Такой же механизм действует и при выполнении курсантом стрелковых упражнений, страх наиболее сильный раздражитель. Для повышения эффективности стрельбы обучающихся необходимо научить курсантов концентрировать свое внимание не на чувстве страха от предстоящего выстрела, а на иной мыслительной деятельности, требующей сильной концентрации.

Для этого существует способ, заключающийся в том, что при стрельбе из оружия курсант про себя производит счет двузначных или трехзначных чисел [3]. Мысленное исчисление помогает сконцентрировать внимание на правильном подсчете, для

этого можно самостоятельно усложнять числа, например, исключить из него какую-либо цифру или считать через два числа.

Указанное упражнение эффективно помогает преодолеть страх за счет прямого отвлечения внимания на мысленный подсчет, уводя концентрацию от волнения и страха.

Несмотря на кажущуюся самостоятельность упражнения, преподаватель также имеет возможность содействовать развитию описанного умения. Курсант не сразу сможет преодолеть чувство страха, сконцентрировав свое внимание на мысленном счете, так как сперва волнение будет являться более сильным раздражителем, чем подсчет.

Роль преподавателя в данном случае заключается в том, чтобы помочь курсанту постепенно развить в себе навык концентрации внимания на мысленном подсчете, используя в качестве раздражителя иные средства.

Например, следует обратить внимание курсанта на какой-либо движущийся объект и попросить следить за ним не отрываясь, одновременно с этим используется раздражитель (например, звук сирены, обращение к курсанту и т.п.), который призван помешать курсанту сконцентрироваться на объекте.

Затем действие, производимое обучающимся, усложняется, а отвлекающий раздражитель усиливается. Таким образом, стрелок постепенно развивает в себе умение концентрироваться на чем-то помимо выстрела, чувство страха и волнение преодолевается, а результаты стрельбы повышаются.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе обучения стрельбе из огнестрельного оружия играет важную роль в форми-

ровании профессионально значимых умений и навыков.

Перечисленные приемы преодоления эмоционального напряжения, сопряженного со стрельбой из огнестрельного оружия, прошли практическое апробирование на занятиях с курсантами и слушателями, а также с членами сборных команд по нескольким видам служебно-прикладных видов спорта, связанных со стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия. Совокупное применение указанных способов способствовало подавлению чувства страха при стрельбе, в связи с чем можно утверждать об их эффективности и целесообразности применения в процессе обучения.

Литература:

1. Афиногенов Т.П., Синянский В.А. Влияние эмоционального состояния на точность стрельбы / Т.П. Афиногенов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. Сборник статей. 2017. С. 25-28.
2. Григорьев В.В. Психологические аспекты подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ к стрельбе из боевого оружия / В.В. Григорьев // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. Материалы двадцатой всероссийской научно-методической конференции. 2015. С. 190-195.
3. Иванюк А.М., Клименко А.А. К вопросу о преодолении некоторых психологических проблем при обучении стрельбе из боевого оружия / А.М. Иванюк // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 2(52). С. 112-114.
4. Ляхов П.В. Психологическая подготовка сотрудников ОВД к применению оружия / П.В. Ляхов // Наука и практика. 2015. № 3(64). С. 150-153.