

УДК 378.09

***СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ В ТРЕНИРОВОЧНОМ
ПРОЦЕССЕ СТРЕЛКОВЫХ КОМАНД***

Васильева Т.Б.,
*Старший преподаватель кафедры
информационно-правовых дисциплин
и специальной техники
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки стрелков-спортсменов образовательных МВД России, реакции на стресс спортсменов с различными типами темперамента. Приведена методика психофизиологической саморегуляции Х.М. Алиева «Ключ». Рассмотрены синхрогимнастические упражнения для стабилизации психологического состояния, входящие в состав универсального метода при выполнении упражнений курса стрельб сотрудниками ОВД РФ.

Ключевые слова: тренировочный процесс, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, стрелковые команды образовательных организаций МВД России, профессиональная подготовка, профессиональная деятельность, образовательный процесс.

***METHODS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION USED TO
IMPROVE THE EFFICIENCY OF SHOOTING EXERCISES IN THE
TRAINING PROCESS OF SHOOTING TEAMS***

Vasilyeva T.B.,
*Senior Lecturer of the Department
of Information and Legal Disciplines
and Special Equipment
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia*

Annotation: The article deals with the issues of psychological training of shooters-athletes of the educational Ministry of Internal Affairs of Russia, the reaction to stress of athletes with different types of temperament. The method of psychophysiological self-regulation of H.M. Aliyev "Key" is given. Synchronogymnastical exercises for stabilizing the psychological state, which are part of the universal method when performing exercises of the shooting course by employees of the Department of Internal Affairs of the Russian Federation, are considered.

Keywords: training process, shooting from combat hand-held small arms, shooting teams of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, professional training, professional activity, educational process.

Психологическая готовность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ) главным образом влияет на успешность выполнения задач в напряженном процессе боевой подготовки. Условия стресса требуют мобилизации психологической готовности, нервно-психической устойчивости и высокого уровня самоконтроля. Экстремальные ситуации, возникающие при выполнении упражнений стрельб в огневой подготовке, могут вызвать неконтролируемые индивидуальные негативные реакции и элементы поведения у неподготовленных сотрудников.

Стресс, возникающий на учебно-тренировочных занятиях по огневой подготовке, негативно влияет на технику выполнения упражнений. Активно осмысленное поведение подавляется, что способствует понижению состояния боевой готовности. Таким образом, на первый план выходит задача по достижению уровня психологической подготовки курсантов, что подразумевает под собой создание оптимального состояния, направленного на формирование внутренней готовности к профессиональной деятельности, реализации правильной техники выполнения упражнений по огневой подготовке в напряженной служебно-боевой обстановке.

Морально-психологическая устойчивость способствует сохранению эффективности выполнения упражнений, что, в свою очередь, ведет к совершенствованию и закреплению навыков сложных координационных действий. Представляется, что для воспроизведения учебной программы, психологическое состояние сотрудников ОВД РФ должно соответствовать повышенным требованиям. Высокий уровень психологической подготовки достигается путем применения приемов саморегуляции. А именно: при подготовке следует применять способы психофизиологической саморегуляции человека, суть которых заключается в использовании энергии стрессового напряжения при решении боевых задач.

Тренировочный процесс, как правило, выявляет различные реакции спортсменов на те или иные этапы подготовки. Кому-то мешает предстартовое волнение, кого-то отвлекают посторонние шумы в стрелковых галереях, что мешает некоторым стрелкам сосредоточиться на правильном и качественном выполнении необходимых действий. Кроме того, такие помехи, как замечания тренеров, судей на линии ведения огня или на линии мишеней, возможные неисправности в мишенном оборудовании или другие технические неисправности, могут вызвать у спортсменов различные негативные реакции, с которыми бывает сложно справиться самостоятельно или без определенной подготовки. Волнение спортсмена может выражаться в увеличении частоты сердечных сокращений, возникновению дрожи или даже тремора в мышцах конечностей, либо в состоянии «ступора».

На наш взгляд, реакция спортсмена зависит от типа его темперамента. К примеру, меланхолик может слишком много думать о своей неуверенности, занижать свою самооценку на фоне других участников-спортсменов, а, в итоге, впасть в состояние апатии и не выполнить упражнение стрельб.

У холериков, наоборот, может начаться предстартовая лихорадка, вызванная желанием показать наилучший результат и связанная с повышенным чувством ответственности перед командой и тренером.

Сангвиники и флегматики, как правило, в состоянии самостоятельно справиться с волнением, их реакция оптимальна для соревновательного процесса. Спортсмены с такими типами темперамента даже в стрессовой ситуации способны держать в норме свои двигательные навыки, сохранять четкость и правильность в своих действиях как при обращении с оружием, так и при выполнении конкретного упражнения стрельб.

Для повышения уровня стрессоустойчивости и подготовки нервной системы к функционированию в экстремальных ситуациях, возникающих при огневой подготовке, сотрудникам ОВД РФ необходимо применять методы саморегуляции человека. Эффективным методом является универсальный метод, разработанный Х.М. Алиевым, основанный на рефлексорных приемах, снимающих стресс. [1] Его суть заключается в применении упражнений, способствующих формированию стрессоустойчивости, вследствие чего достигаются цели антистрессовой подготовки и саморегуляции.

В основе методов психофизиологической саморегуляции Х.М. Алиева лежит воздействие на простейшие рефлексоры организма человека, посредством чего представляется возможным взять под контроль свое состояние в короткие сроки, что даёт человеку возможность быть эффективнее в любой ситуации. [4]

При выполнении упражнений курса стрельб сотрудниками ОВД РФ для стабилизации психологического состояния могут быть применены синхроримнастические упражнения, входящие в состав универсального метода.

Для достижения эффекта раскрепощения, пробуждения состояния боевой готовности, рекомендовано использовать упражнение «Хлест». Данное упражнение позволяет достичь ощущения внутренней мобилизации, путем воздействия на поток нервных импульсов в головном и спинном мозге:

– Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.

– Расслабляем руки и начинаем их на себя «бросать», как бы «хлестая» ими себя по спине.

– При этом тело и позвоночник должны быть расслаблены.

Эффект от данного упражнения обусловлен тем, что при его выполнении легкие сходятся и расходятся, дыхание усиливается, кровь обогащается кислородом, что способствует пробуждению состояния готовности.

Упражнение «Лыжник» помогает стабилизировать психическое состояние для принятия взвешенного решения, что также играет немаловажную роль при выполнении боевых задач.

Благодаря вхождению в ритм и автоматизации движений, стимулируются мыслительные процессы по генерированию вариантов решения проблемы. Упражнение выполняется следующим образом:

– Исходная поза: ноги немного согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, чуть расслаблены;

– Туловище наклонено немного вперед;

– Руки согнуты в локтях, слегка расслаблены.

– Из исходной позы тянемся вверх. Для этого раздвигаем колени, выпрямляем туловище, приподнимаем руки вверх (не разгибаем локти).

– Встаём на носочки.

– Затем снова возвращаемся в исходную позу. Приземляемся на пятки, так чтобы они слегка ударились об пол.

– Снова встаём на носочки.

– Используем образ «Лыжник спускается с горы».

Удар пятками об пол способствует улучшению работы сосудистой системы. Благодаря клапанам в венах, в кровь получает дополнительный импульс при ударе для движения вверх.

В целях успокоения, расслабления и снятия внутреннего напряжения рекомендуется применять упражнение «Шалтай-болтай». Основой данного

упражнения является воздействие повторяющихся ритмов сердцебиения на нервную систему человека:

– Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.

– Начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.

Таким образом, покачивающие движения вызывают у человека ощущение нарастающего спокойствия.

Применение указанных простых, но эффективных и гармонизирующих организм способов психофизиологической саморегуляции способствует достижению цели избавления от стрессового состояния, а также достижению состояния психологической готовности для успешного выполнения задач огневой подготовки.

Напряжение и связанный с ним стресс снимаются повторением простых в исполнении физических движений. Восстанавливается внутренний ритм, и организм начинает действовать в соответствии со своими запросами, активизируются необходимые ментальные и физические процессы. Особое значение имеет тот факт, что приведенные выше упражнения применимы в условиях огневой подготовки, так как эффект от упражнений достигается в короткие сроки. Тем самым, можно утверждать, что психологическая саморегуляция имеет своей целью создание максимально благоприятных психологических предпосылок как для успешного выполнения упражнений стрельбы, так и для правильных действий в сложной оперативно-боевой обстановке.

Библиографический список:

1. Алиев Х.М. Метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ». – М. –2003.

2. Спортивная психология : Учебник / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, В. А. Сальников [и др.]. – Саратов : Вузовское образование, 2021. – 400 с. – ISBN 978-5-4487-0744-5. – EDN MENEHW.

3. Каримов, А. А. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки : Учебное пособие / А. А. Каримов, В. Н. Константинов. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2014. – 120 с. – EDN UKBJWH.

4. Корпачева Е. Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева. Часть 1. – М.: «Издательские решения. –2018.

5. Шестиловская, Н. А. Стилевые особенности саморегуляции спортсменов различной квалификации / Н. А. Шестиловская // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2018. – № 7. – С. 109-114. – EDN XWPZYТ.

Оригинальность 93%