

УДК 656.1

В. С. Яскевич,
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: С. В. Курашов,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТА (СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА) НА РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ СТРЕЛБЫ

Актуальность исследования заключается в том, чтобы изучить психоэмоциональное состояние стрелка на результативность стрельбы и как контролировать себя при стрельбе.

Нерешенными остаются вопросы того, что курсанты вовремя не могут отстраниться от всех негативных мыслей и это плохо влияет на результат стрельбы.

Подготовка будущих офицеров начинается с умения обращаться с оружием. Как мы уже знаем, курсанты перед получением оружия проходят подготовку по правилам безопасного обращения с оружием. При незнании мер безопасности курсанты не допускаются к стрельбам. На занятиях по огневой подготовке можно увидеть, как курсанты уверенно работают и выполняют упражнения с учебными пистолетами и как быстро у курсантов проявляется неуверенность, когда они берут в руки боевой пистолет. Появляется растерянность, несобранность в выполнении упражнения. При выполнении стрельбы из боевого пистолета человек испытывает состояние напряженности, возбуждения, апатии, растерянности либо беспокойства [1].

Важным показателем психологической готовности курсанта является эмоциональная стабильность, возможность в экстремальных условиях сохранять способность объективной оценки ситуации и, соответственно, способность к адекватным действиям. Эмоциональная устойчивость — в большей степени врожденное качество. В то же время направленное воспитательное воздействие способно повлиять на необходимые свойства характера. Важнейшими направлениями подобного воспитания являются: закаливание нервной системы, устранение нервных нагрузок, которые могут травмировать психику сотрудника, усиление мотивации, противостоящей негативному стрессовому воздействию.

Еще важнейшим направлением психологического воспитания является тренировка психической устойчивости. Эмоциональное напряжение характеризуется следующими признаками: учащаются сердечные сокращения и дыхание,

увеличивается потливость ладоней, рефлекторных движений, повышаются колебания направленного пистолета, теряется равновесие курсантом при стойке в изготовке, искажается и сбивается зрительное восприятие и т. д.

Для отработки навыков стрельбы стоит перед началом выполнения упражнения отработать стрельбу на холостом тренаже (учебными пистолетами). В ходе выполнения холостого тренажа стоит обращать внимание на стойку в изготовке к стрельбе, правильно делать обхват рукоятки пистолета. После этого нужно сконцентрироваться на стрельбе, подготовить пистолет к выполнению упражнения.

В ходе выполнения стрельбы из боевого пистолета нужно отстраниться от негативных мыслей, так как эмоциональное состояние влияет на результаты стрельбы. Основная психологическая проблема выполнения упражнения — умение быстро отстраниться от всех лишних и плохих мыслей. Необходимо осознать, что отрицательный настрой не содействует поражению цели. При стрельбе в тире необходимо также заблокировать свои восприятия к стрельбе, не воспринимать внешние раздражители, они не должны вызывать никаких мыслей и раздражения стрелка [1].

Основными результатами исследования явилось то, что смутное и неосознанное психологическое состояние может повлиять на результаты стрельбы. При контрольных стрельбах курсант производит те же действия для стрельбы, что и на тренировке. Курсант может волноваться, но сознательно быть готовым уйти с положительными результатами. Нужно понять, как управлять своим подсознанием, чтобы не отвлекаться на негативные мысли при стрельбе. Подсознание является уникальной стороной человеческой психики, которая способна воздействовать на нашу психику и сознание. Необходимо развивать свою психоэмоциональную устойчивость и учиться управлять своим подсознанием, чтобы достичь желаемого результата в выполнении стрельб.

1. Колесников А. С. Психологическая подготовка стрелка // Молодой ученый. 2019. № 23 (261). С. 367–371. URL: <https://moluch.ru/archive/261/60184/> (дата обращения: 26.05.2021). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)