

Э. А. Гончаренко

E. A. Goncharenko

А. О. Артёмюшин

A. O. Artemishin

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕЛКОВОГО НАВЫКА КУРСАНТА
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**INFLUENCE OF EMOTIONAL-VOLITIONAL STABILITY
ON THE FORMATION OF SHOOTING SKILLS OF A CADET
OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

Аннотация. Одним из ключевых навыков, требующих высокого уровня эмоциональной и волевой устойчивости, является стрелковый навык. В данной статье рассмотрено влияние эмоционально-волевой устойчивости на формирование стрелкового навыка у курсантов, а также предложены методы развития этой устойчивости в процессе обучения.

Summary. One of the key skills that requires high levels of emotional and volitional stability is shooting skill. This article examines the influence of emotional and volitional stability on the formation of shooting skills in cadets, and will also propose methods for developing this stability in the learning process.

Ключевые слова: стрелковая подготовка, курсант, физическая нагрузка, навык, упражнение.

Keywords: marksmanship training, cadet, physical activity, skill, exercise.

Эмоционально-волевая устойчивость — это способность человека сохранять эмоциональный баланс и волевые усилия в условиях стресса и давления. Ключевыми компонентами эмоционально-волевой устойчивости являются:

1. Эмоциональная устойчивость — способность контролировать свои эмоции, приспосабливаться к условиям и восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Это качество позволяет курсанту сохранять спокойствие во время выполнения заданий.

2. Волевая устойчивость — это способность преодолевать трудности, и не поддаваться панике в условиях неопределенности и риска [1].

Эмоционально-волевая устойчивость играет ключевую роль в процессе формирования стрелкового навыка курсанта учреждения образования Министерства внутренних дел. Она обеспечивает не только физическую, но и психологическую готовность обучаемых к выполнению требующих концентрации задач. Основная идея заключается в том, что, укрепляя эмоционально-волевые

качества, осуществляется подготовка более компетентных и уверенных в себе сотрудников органов внутренних дел [2].

Процесс формирования стрелковых навыков включает регулярные подготовительные упражнения с оружием на практических занятиях по дисциплине «Огневая подготовка». Важным аспектом остается развитие эмоционально-волевой устойчивости, которая проявляется в способности курсантов управлять своими эмоциями под психологическим воздействием, посредством прохождения полосы препятствий.

Стрелковый навык — это не просто техническое мастерство, а комплекс действий, требующих ловкости и высокой точности [3].

Эмоционально-волевая устойчивость как интегративное качество личности способствует успешному прохождению стресса и давления, с которыми курсанты сталкиваются во время практических занятий. Она помогает не только сохранять концентрацию, но и принимать правильные решения в сложных условиях. Такие качества, как стрессоустойчивость, самоконтроль и уверенность в своих силах, способствуют более эффективной подготовке курсантов не только в учреждении образования, но и в перспективе в служебной деятельности.

Совершенствование стрелкового навыка требует от курсанта многократного повторения различных подготовительных упражнений, в том числе выполнения различных стрелковых упражнений из разного оружия и прохождения полосы препятствий. Однако без должного контроля над своими эмоциями результаты такого обучения могут оказаться неэффективными. Эмоциональная нестабильность способна подорвать уверенность курсанта, повлиять на его мотивацию и снизить способность к усвоению новых навыков.

Практические занятия часто сопровождаются факторами стресса, такими как громкие звуки стрельбы, физическая усталость и необходимость быстро принимать решения. Курсанты, обладающие высокой эмоциональной устойчивостью, легче адаптируются к этим условиям и демонстрируют более высокие результаты. Это связано с тем, что они способны сосредотачиваться на выполнении задачи, не отвлекаясь на внешние раздражители.

Развитие волевых качеств происходит как через специальные программы обучения, так и через включение стрессовых ситуаций в процесс обучения на практических занятиях. Например, для повышения устойчивости курсантов могут использоваться совмещенные упражнения, соединяющие элементы стрельбы и полосы препятствий. Такие задания помогают обучаемым научиться распределять внимание, управлять дыханием и контролировать физиологические реакции на стресс.

Регулярные тренировки на полосе препятствий не только способствуют укреплению физической выносливости, но и развивают способность принимать

решение в особых условиях. Воля, проявляющаяся в способности курсанта преодолевать страх перед неизвестностью и трудностью, является одной из составляющих эмоционально-волевой устойчивости.

Исследования, проведенные в данном направлении, показывают, что те курсанты, которые активно работают над своими эмоционально-волевыми качествами, быстрее достигают успехов в освоении стрелкового навыка.

Выполнение стрелковых упражнений в целом требует не только высокой скорости и точности, но и контроля над физическим состоянием стрелка. Традиционные методы тренировки часто фокусируются на улучшении техники и концентрации. В последние годы внимание исследователей привлекли нестандартные упражнения, которые могут внести разнообразие в тренировочный процесс и способствовать улучшению результатов [4].

Подготовка к стрельбе включает не только физические навыки, но и развитие психологической устойчивости. Тренировки могут включать применение специальных средств и нестандартную обстановку, которые помогают стрелкам подготовиться к условиям реальной жизни и справляться с эмоциональными реакциями.

Немаловажным аспектом при выполнении упражнений является стресс. Стресс во время стрельб может быть значительным, в связи с чем результативность стрельбы существенно ухудшится. Стрелки, которые тренируются в условиях, более приближенных к реальным соревнованиям, смогут лучше справляться с психологическим давлением.

Именно для решения данной проблемы и подготовки сотрудника к действиям в нестандартных ситуациях был проведен эксперимент с курсантами второго курса с использованием метода моделирования.

Для исследования уровня эмоционально-волевой готовности курсантов к действиям в экстремальных ситуациях были смоделированы условия в 50-метровом тире Могилевского института МВД во время проведения практических занятий по дисциплине «Огневая подготовка».

Цель исследования — формирование эмоционально-волевой устойчивости курсанта, способствующей повышению эффективности обучения навыкам практической стрельбы с использованием полосы препятствий и оптико-электронного тренажера.

Исследование проводилось в период учебного года в стрелковом тире Могилевского института МВД Республики Беларусь. Нами была определена экспериментальная группа в количестве 21 человека и контрольная в количестве 20 человек; возраст испытуемых составлял от 19 до 21 года, что обеспечило достаточную репрезентативность выборки. Эксперимент проводился на протяжении одного семестра в учреждении образования «Могилевский

институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Контрольные испытания проводились в начале и в конце эксперимента.

Для доказательства возможности сопряженного влияния физических, эмоционально-волевых качеств курсанта на выполнение стрелкового упражнения из пистолета Макарова на первом этапе исследования нами был проведен эксперимент, в котором курсанты экспериментальной группы и курсанты контрольной группы выполняли стрелковое упражнение 1 из пистолета Макарова на оптико-электронном тренажере «АМА», предусматривающее выполнение трех выстрелов из положения стоя после прохождения полосы препятствий. Содержание первого этапа исследования: инструктаж испытуемых, экипировка бронежилетом и защитным шлемом; второй этап: прохождение по тоннелю, оснащеному различными вариантами входов и выходов; третий этап: преодоление подвешенных к потолку манекенов, имитирующих толпу; четвертый этап: прохождение разрушенной комнаты; пятый этап: преодоление этапа «Змейка» с разбросанными по полу автомобильными покрышками; шестой этап: преодоление этапа «Лестница» с выходом в стрелковую галерею на седьмой этап, где выполняется стрелковое упражнение с использованием оптико-электронного тренажера «АМА».

Испытуемым необходимо было преодолеть полосу препятствий, состоящую из шести этапов, с выходом на огневой рубеж 50-метровой стрелковой галереи и выполнить упражнение на оптико-электронном тренажере «АМА». При проведении эксперимента выявлено успешное выполнение стрелкового упражнения в контрольной группе за счет более высокой всесторонней подготовленности (физической, технической и психологической), более устойчивой к стресс-факторам нервной системы. Так, экспериментальная группа показала среднее время прохождения дистанции 39,21 с, контрольная — 37,68 с. Время, затраченное на подготовку, прицеливание и производство первого выстрела, в экспериментальной группе составило 5,14 с, в контрольной — 5,56 с. Время выполнения стрелкового упражнения в контрольной группе — 17,56 с, в экспериментальной — 11,55 с. Среднее арифметическое набранных очков в выполнении упражнения на оптико-электронном тренажере в контрольной группе равнялось 26, в экспериментальной — 16,8.

Таблица 1

Результаты первого этапа исследования

Группы	Количество курсантов	Время прохождения дистанции, с	Время выполнения первого выстрела, с	Время выполнения упражнения, с	Количество набранных очков	Общее время, с
Контрольная группа	n = 21	37,68 ± 4,3	5,56 ± 7,46	17,56 ± 12,61	26	59,35 ± 14,96
Экспериментальная группа	n = 20	39,21 ± 6,2	5,14 ± 3,62	11,55 ± 5,79	16,8	50,73 ± 9,95

Второй этап исследования предусматривал прохождение полосы препятствий курсантами экспериментальной группы на двенадцати практических занятиях дисциплины «Огневая подготовка» в течение одного семестра учебного года с выполнением специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие профессионально значимых качеств стрелка: координации, силы, быстроты [5]. Курсанты непосредственно перед производством стрельбы из пистолета Макарова выполняли несколько физических упражнений на развитие координационных и силовых способностей, а затем производили стрельбу на оптико-электронном тренажере.

В ходе опроса курсанты пояснили, что после физических нагрузок намного сложнее правильно прицелиться, особую сложность данное упражнение получает, если в дополнение к физической нагрузке добавляется ограничение времени на выполнение упражнения.

Третий этап исследования предусматривал выполнение стрелкового упражнения 1 (выполнение пяти выстрелов с дистанция 25 метров, мишень спортивная № 4 с черным кругом, положение для стрельбы — стоя с одной руки) из пистолета Макарова на лично-командном первенстве Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь по стрельбе из пистолета Макарова среди курсантов третьего курса.

Таблица 2

Результаты третьего этапа эксперимента

Группы	Кол-во набранных очков на соревнованиях по стрельбе	Итоговое место на курсе по стрельбе из пистолета Макарова
Контрольная группа	23,61 ± 9,84	5
Экспериментальная группа	28,75 ± 9,03	1

После обработки результатов методами математической статистики было выявлено, что курсанты экспериментального взвода, набрав в среднем

28,75 очка, заняли первое общекомандное место, имея в своем составе чемпиона по стрельбе и двух курсантов, занявших второе и третье места. Контрольный взвод занял пятое место из пяти взводов с результатом 23,61 очка.

Таким образом, эмоционально-волевая устойчивость является важным компонентом в формировании эффективного стрелкового навыка у курсантов.

Специальные подготовительные упражнения помогают развивать не только физическую выносливость, но и психическую устойчивость, что является важным аспектом в стрельбе. Упражнения на баланс и координацию способствовали улучшению контроля над дыханием и снижению уровня стресса перед выстрелами. Включение нестандартных упражнений на развитие силовых способностей в образовательный процесс может значительно улучшить результаты стрельбы у курсантов. Из анализа проведенного исследования следует, что внедрение в образовательный процесс дисциплины «Огневая подготовка» полосы препятствий создает предпосылки для решения комплексных задач, решение которых приводит к формированию устойчивых психологических и технических навыков в стрельбе из пистолета, формирует волевые и физические качества, являющиеся профессионально значимыми для сотрудника органов внутренних дел [6].

Интеграция психологической подготовки в процесс обучения посредством применения на практических занятиях полосы препятствий позволяет создавать более подготовленных к выполнению сложных задач профессионалов.

1. Щербаков Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена : учеб. пособие. Омск : Ом. гос. ин-т физ. культуры, 1986. 88 с. [Вернуться к статье](#)

2. Гончаренко Э. А. Способы организации специальной и психологической подготовки курсантов на занятиях по дисциплине «Огневая подготовка» посредством оптимизации учебного процесса [Электронный ресурс] / Э. А. Гончаренко // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Могилев, 2021. Вып. 9. 1 электрон. опт. диск (CD-R). С. 189–195. [Вернуться к статье](#)

3. Крючин В. А. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Челябинск, 2006. 22 с. [Вернуться к статье](#)

4. Гончаренко Э. А. Развитие координационных способностей курсантов, обучающихся в учреждениях образования Министерства внутренних дел, на примере огневой подготовки // Мир спорта. 2015. № 4 (61). С. 25–30. [Вернуться к статье](#)

5. Гончаренко Э. А. Объективная и субъективная оценка значимости профессионально важных психофизических качеств на основе анкетирования сотрудников органов внутренних дел // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Могилев, 2022. Вып. 10. С. 136–145. [Вернуться к статье](#)

6. Гончаренко Э. А. Психолого-педагогический контроль эффективности стрелковой подготовки у курсантов специализированного учреждения образования методами психодиагностики // Мир спорта. 2017. № 2 (67). С. 47–51. [Вернуться к статье](#)