

Психологічна підсвідома підготовки стрільця

Здобувач вищої освіти 211 н.г. ННІ № 1 **Гричаненко Я.В.**

Науковий керівник: викладач кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки ННІ №1 Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук **Федченко О.С.**

На даний час в Україні значно погіршилися криміногенна ситуація та почастишали випадки застосування вогнепальної зброї працівниками поліції. За умови знання працівниками поліції правил та порядку застосування вогнепальної зброї, відмінним володінням зброєю у тирі, кінцевим та одним із найголовніших чинників для поліцейського становиться його психологічна готовність до застосування вогнепальної зброї відносно живої людини. Як відомо, застосування зброї, навіть під час навчальних стрільб у тирі вже є стресом для особи, а коли справа доходить до застосування зброї в реальних умовах, виникає дуже багато питань. Тому розглянувши основні питання навчання стрільби із службової зброї, слід акцентувати увагу на такому важливому моменті навчання, як психологічна підготовка стрільця.

Дослідженням проблеми частково або опосередковано займалися такі автори, як: В.Л. Вайнштейн, Жилина М.Я., Крадожон Д.М., Лопатова О.М., Малышев В.А., Федченко О.С. та ін.

Ціль дослідження: визначити таке поняття як «психологічна готовність стрільця»; яким чином можливо вплинути на підготовку стрільця до стресових умов; які психологічні методики та тренінги можливо застосовувати в процесі підготовки стрільця.

Психологічна підготовка стрільця - це процес, спрямований на створення його оптимального психологічного стану і формування постійної внутрішньої готовності, яка сприяє реалізації найбільш досконалої техніки стрільби в умовах стресових ситуацій. В процесі психологічної підготовки стрільця, у останнього повинні закріпитися наступні якості:

- уміння впливати на себе, брати себе в руки і відключатися від різних сторонніх чинників, що заважають роботі влучного пострілу;
- здатність концентрувати свою увагу, зосереджуватись на головному в стрільбі - стійкій поразці мети;
- впевненість у своїх силах, сміливість і рішучість, винахідливість і ініціативу;
- стійкість центральної нервової системи до дії несприятливих чинників.

Важливими складовими частинами психологічної підготовки стрільця є ідеомоторне і аутогенне тренування.

Ідеомоторне тренування є уявним відтворенням раніше вивчених прийомів і дій. Воно спрямовано на закріплення рухових навичок і підтримку у стрільця стану постійної готовності до виконання вправи.

Застосування в ході навчання ідеомоторного тренування дозволяє стрільцям виробити здатність чіткого представлення у своїй свідомості окремих елементів техніки стрільби, тонко аналізувати ті, що виникають при цьому м'язово-рухові, зорові і інші відчуття, виробити увагу і швидкість реакції. В процесі ідеомоторного тренування інструктор, перевіряючи у стрільця почуття тимчасового інтервалу, що відводиться на виконання вправи в швидкісній стрільбі, може реально оцінити рівень його психологічного стану. Якщо стрілець занадто прискорює свої уявні операції, то можна з впевненістю сказати, що він знаходиться в надмірно збудженому стані. Навпаки, зайве затягування уявної стрільби - вірна ознака млявості навчаного. Сам процес ідеомоторного тренування полягає в тому, що стрілець, залишаючись в пасивно-розслабленій позі, зосереджує свою увагу тільки на моментах, безпосередньо пов'язаних з виконанням пострілу. Причому послідовність виконання пострілу в його діях повністю зберігається. Стрілець, що володіє прийомами ідеомоторики і щодня присвячує їй декілька хвилин, має можливість у будь-якій обстановці підтримувати на належному рівні і постійно удосконалювати свою техніку стрільби.

Аутогенне тренування - багатократне повторення спеціальних словесних вправ, спрямованих на оволодіння методикою самонавіяння з метою відвертання зайвої нервово-психологічної напруги і підтримки відмінної спортивної форми. Основний принцип аутогенного тренування - навчити людину фіксувати свою увагу на конкретних суб'єктивних (головним чином фізичних) відчуттях в точній відповідності з власними уявними словесними формулами.

Стрілець також має бути психологічно постійно готовий до упевнених дій у разі виникнення критичної ситуації, що передбачає застосування службової зброї. Знаходячись в екстремальній ситуації, стрілець в першу чергу повинен навчитися оперативно оцінювати обстановку і приймати

найбільш правильне рішення. Крім того, йому необхідно постійно контролювати обстановку, передбачаючи її можливі зміни, а також управляти своєю поведінкою. Тому в процесі підготовки стрільців необхідно створювати такі ситуації, які сприяли б формуванню у навчаних сміливості, рішучості і упевненості у своїх силах. Отже, високий рівень психологічної підготовки стрільця забезпечує йому адекватнішу поведінку при веденні перестрілки і створює передумови для успішної поразки супротивника.

У екстремальних ситуаціях відбувається постійна зміна просторових і тимчасових взаємодій стрільця і його супротивника. Тому за інших рівних умов підготовчі дії, дії захисту і нападу можуть бути успішними тільки під час найменшої готовності супротивника до реагування у відповідь.

Висока емоційно-психологічна напруженість небезпечної ситуації, загострена постійно присутніми чинниками ризику і загрози поразки з боку супротивника, може сприяти утворенню комплексу психологічних механізмів гальмування.

Отже, разом з аспектами фізичної підготовки і вмінням застосовувати особисту зброю в критичних ситуаціях при підготовці стрільця належним чином має бути здійснена і його психологічна підготовка. Важливими складовими частинами психологічної підготовки стрільця є ідеомоторне і аутогенне тренування. В процесі підготовки стрільців необхідно створювати такі ситуації, які сприяли б формуванню у осіб, що навчаються сміливості, рішучості і упевненості у своїх силах. Таким чином, високий рівень психологічної підготовки стрільця забезпечує йому адекватнішу поведінку при веденні перестрілки і створює передумови для успішної поразки супротивника. Розглянуте нами питання є актуальним і перспективним, а тому ми наголошуємо на необхідності більш ґрунтовного та всебічного вивчення цієї категорії на науковому рівні з метою застосування отриманих результатів для поліпшення практичної службової діяльності Національної поліції України.