

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ
И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Методические рекомендации

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2021

УДК 377
ББК 74.202.5

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Восточно-Сибирского института МВД России

Рецензенты:

Бойко Д. В., заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Волгоградской академии МВД России, канд. юрид. наук;
Байрамов С. А., врио начальника кафедры огневой подготовки
Уральского юридического института МВД России

*Проблемы стрессоустойчивости слушателей при обучении огневой
подготовке и способы их преодоления: методические рекомендации /
авт.-сост. М. А. Васильев. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт
МВД России, 2021. — 32 с.*

В настоящих методических рекомендациях раскрыта тематика стрессо-
вых состояний при проведении занятий по огневой подготовке, указана эф-
фективная методика для их преодоления у слушателей при обучении огневой
подготовке и в практической деятельности сотрудника ОВД.

Предназначено для лиц, проходящих профессиональное обучение
(профессиональную подготовку) в образовательных организациях системы
МВД России, и действующих сотрудников органов внутренних дел

УДК 377
ББК 74.202.5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Раздел 1. МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ, БЕЗ ОРУЖИЯ	10
Раздел 2. МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРИ РАБОТЕ ВХОЛОСТУЮ	
2.1. Индивидуальные упражнения для обучения слушателей при работе с оружием вхолостую	13
2.2. Комплекс упражнений для тренировки без патрона (вхолостую)	18
2.3. Групповое упражнение для обучения слушателей при работе с оружием вхолостую	22
2.4. Тренировочные упражнения скоростной стрельбы с боевыми патронами	24
Заключение.....	28
Список рекомендуемой литературы	31

ВВЕДЕНИЕ

Огневая подготовка, как вид профессионально-служебной и физической подготовки в системе органов внутренних дел, по мнению автора-составителя данных методических рекомендаций, занимает особое место в вопросах восприятия и обучения данному виду деятельности слушателей ведомственных учебных заведений МВД России. Данный подход в вопросах особенностей в обучении связан в первую очередь с самим фактором обращения с огнестрельным оружием. Огнестрельное оружие на всех этапах обучения и его эксплуатации требует повышенного внимания и представляет собой опасность. В связи с этим отношение к самому предмету и способам обучения слушателей является важной многоуровневой задачей для преподавателей огневой подготовки.

Занимаясь обучением огневой подготовке слушателей на базе Восточно-Сибирского института МВД России, стоит уделить внимание на выработку единого алгоритма в обучении слушателей по схеме:

психологическая готовность (стрессоустойчивость)
/ / /
теория — *тренировки вхолостую* — *боевые стрельбы*

Вышеуказанная схема предлагает единый алгоритм в подготовке слушателей, в котором приоритетным направлением во всех элементах обучения является психологическая составляющая. В данном случае мотивация к освоению предмета является именно той необходимой компонентой, в которой через интерес к изучению появляются навыки, дающие положительный результат и позволяющие в последующем при возникновении законных оснований, грамотно и умело, в соответствии с действующим законодательством, применить огнестрельное оружие.

На всех этапах обучения огневой подготовки слушатель встречается с таким явлением, как стресс (страх). По мнению автора-составителя настоящих рекомендаций, слушатели подвергаются этому чувству в силу соприкосновения с предметом, а именно огнестрельным оружием, представляющим потенциальную опасность.

В целом специфика обучения слушателей огневой подготовки имеет свои особенности. В первую очередь необходимо выделить фактор времени в осуществлении подготовки. Временной отрезок до четырёх месяцев является достаточно сжатым и более интенсивным в обучении, в отличие от времени, предназначенного для обучения курсантов очных курсов. Столь сжатый период обучения огневой подготовке слушателей должен включать в себя комплекс более интенсивных элементов подготовки, все-

цело направленных на формирование навыков стрельбы, обращение с огнестрельным оружием и боеприпасами, а также выработку психологической устойчивости слушателей.

Это:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка;
- тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки является первоосновой в успешном освоении курса огневой подготовки, так как невозможно достичь высоких результатов в стрельбе, не обладая необходимым запасом знаний основ теории стрельбы.

Также важны знания в соблюдении мер безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами, нормативно-правовой сфере применения огнестрельного оружия. Необходимо изучить тактико-технические характеристики огнестрельного оружия, вопросы баллистики, возникновения задержек при стрельбе, поломок и способы выхода из данных ситуаций.

Физическая подготовка

Занятия по огневой подготовке содержат ряд особенностей, отражающихся на физическом состоянии слушателей.

Это:

- высокое напряжение нервной системы, особенно возрастающее при сдаче зачётов, экзаменов или соревнований;
- затруднение полноценной вентиляции лёгких, вызываемое коротким поверхностным дыханием при прицеливании и производстве выстрела;
- постоянная и сильная нагрузка на органы слуха;
- повышенная утомляемость организма и нервной системы.

Занятия физической подготовкой помогают противостоять негативному влиянию данных факторов.

Основные задачи, которые должна решать физическая подготовка при обучении огневой подготовке:

- предупреждение отрицательного воздействия на слушателей занятий стрельбой;
- создание физической основы дальнейшего совершенствования спортивного и профессионального мастерства путём развития общей силы и выносливости;
- повышение силы групп мышц и укрепление связочного аппарата, которые несут непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготовления с оружием;
- развитие чувства контроля за мышцами.

Техническая подготовка

Данный вид подготовки направлен на разучивание и овладение навыками производства выстрела и в целом на правильное обращение с огнестрельным оружием при стрельбе и в процессе несения службы.

К элементам разучивания относятся:

- элементы осмысления нового учебного материала, создание мысленного представления разучиваемых действий при работе с огнестрельным оружием;
- самостоятельное выполнение данных технических элементов, работа вхолостую;
- осваивание и применение разученных действий самостоятельно, при подготовке.

Обучение слушателей на начальной стадии обучения строится таким образом, чтобы поочерёдно отрабатывались элементы упражнения вплоть до закрепления необходимого навыка.

Психологическая подготовка

Данный вид подготовки строится на индивидуальном изучении преподавателем особенностей работы психики каждого слушателя для осуществления корректировок, направленных на недопущение нарушений мер безопасности, а также в целях повышения качества выполнения стрельб.

Тактическая подготовка

Основной целью данного вида подготовки является ознакомление слушателей с элементами применения навыков стрельбы, полученных

на занятиях по огневой подготовке, в условиях, приближённых к ситуациям, возникающим при выполнении служебных обязанностей сотрудника ОВД. Подобные ситуации необходимо моделировать для того, чтобы слушатель имел чёткое представление о том, что успешное применение навыков стрельбы в реальных экстремальных ситуациях способно сохранить жизнь и здоровье сотрудника

При всех вышеуказанных элементах подготовки слушатель сталкивается со стрессовыми состояниями (беспокойством, страхом), способными парализовать волю обучаемого. Данные негативные явления психики часто ведут к спонтанным и хаотичным движениям, действиям, в результате которых снижается способность правильного и адекватного реагирования на происходящее в окружающей его среде.

По своей психологической природе стрессовые состояния, появляющиеся у слушателей в процессе обучения огневой подготовке, являются чувствами, т. е. эмоциональными процессами слушателей, которые отражают субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Причиной возникновения данных психологических явлений можно считать работу мышления и воображения, предвосхищающих опасность для жизни, здоровья и самочувствия слушателя. Стрессовые состояния варьируются от эмоций опасения, боязни, испуга (особенно от звуков выстрела на первоначальном этапе подготовки) к чувству ужаса, приводящего к потере целенаправленности в поведении, стремлению уйти, скрыться от источника опасности.

На занятиях по обучению огневой подготовке стрессовые явления в психической деятельности обучающихся могут проявляться в связи с познавательными процессами, сопровождающими слушателей на всех этапах. В данном случае страх, неуверенность, переживание могут быть вызваны мысленными образами, воспоминаниям, предвосхищением опасного события. В результате познавательных процессов проявляющих себя в процессе обучения огневой подготовки, как в разделе теоретических, так и практических занятий в целом может быть сформирована неточная или относительно точная оценка реальности или нереальности опасности, степени возможности наступления неблагоприятных последствий. Наличие информации о столкновении с реальной опасностью ведёт к снижению страха, а неопределённость информации увеличивает интенсивность отрицательных переживаний слушателей. В случае недостаточности информации об источнике опасности или его неосознанности у слушателей могут развиваться состояния тревоги. В процессе преподавания огневой подготовки у слушателей наблюдались состояния панического страха, ужаса, переходящего в оцепенение, истерик, защитной агрессии (состояние танка), уход от выполнения учебной задачи (состояние панциря).

Одним из важнейших факторов преодоления стрессовых состояний в процессе обучения огневой подготовке является своевременная и по возможности более ранняя их диагностика. Работа с огнестрельным оружием, особенно на стадии обучения владения им, требует максимальной концентрации внимания слушателей, вырабатывает самодисциплину и внимание. Поэтому при работе со слушателями перед преподавателем огневой подготовки стоит важная задача по изучению индивидуальных особенностей обучающихся. Это позволяет уже на первоначальном этапе работы с вновь поступившими на обучение составить их психологическую карту и в целом определить потенциал учебной группы. В процессе знакомства с обучающимися и проведения первых занятий по огневой подготовке стоит уделить внимание готовности группы к проведению учебного занятия и на внешний вид слушателей, которые должны с первых занятий чётко понимать, какая ответственная задача перед ними стоит и насколько важно будущему сотруднику практических органов овладеть навыкам владения огнестрельным оружием. В данном случае формирование личной и коллективной заинтересованности в овладении предметом является мощным фактором к будущему успешному выполнению учебных задач.

Стоит отметить, что чёткое формулирование учебной задачи на всех этапах обучения является естественным «предохранителем» от нарушений в выполнении поставленных целей, что значительно плодотворно влияет на психологическое состояние слушателей, т. е. четкое понимание того, что им необходимо выполнить.

Подобная учебная стимуляция слушателей, как показала практика преподавания, явилась существенной отправной точкой в формировании личности стрелка и сотрудника-профессионала.

Однако, несмотря на важность психологического настроя в овладении предметом «Огневая подготовка», психологические особенности слушателей в любом случае проявляют себя в процессе обучения. Следует подчеркнуть, что степень тревожности повышается пропорционально усложнению учебных задач, которые ставятся перед слушателями. Переход от теоретического к практическому разделу увеличивает количество стрессовых явлений в психологическом состоянии слушателей. Пиком данных стрессовых проявлений можно считать непосредственный переход к проведению практических стрельб из огнестрельного оружия. Именно этап практических стрельб является наиболее эмоциональным во всех проявлениях работы психики молодых сотрудников полиции.

Известно, что стрессовые состояния в процессе проведения занятий по огневой подготовке способны проявляться на всех этапах данной учебной деятельности. При этом выявление данного стрессового состояния способно скорректировать деятельность слушателя на предшествующем стрельбе

из огнестрельного оружия этапе. В данном случае диагностическое значение имеет наблюдение за мимическим выражением лица слушателя. При нервном напряжении, страхе брови подняты и сдвинуты. Горизонтальные морщины занимают три четвёртых лба. Глаза при стрессе раскрыты более широко, чем в обычном состоянии, верхнее веко приподнято, а нижнее напряжено. Рот в состоянии страха раскрыт, губы напряжены и слегка растянуты. Показателем интенсивности страха считается степень оттянутости назад уголков рта, натягивающих и выпрямляющих губы над зубами.

Кроме того, в качестве дополнительных признаков стрессовых состояний слушателей могут выступать их конкретные действия, обусловленные той опасностью, которую психика обучаемых ассоциирует с огнестрельным оружием. К таким признакам можно отнести: изменение характера передвижения в тире (бег, суетливые движения, хаотические реакции); изменение модуляции голоса (его дрожание, переход на крик и т. п.); тремор пальцев, рук, ног, лица; изменение цвета лица (бледность); повышенное потоотделение; бегающий взгляд, затруднение в фокусировке.

Нельзя не сказать о том, что стрессовые состояния слушателей возникают на уровне внутреннего диалога, переживаний. В результате проведённого опроса групп слушателей на занятиях по огневой подготовке было выявлено, что страх, неуверенность присутствуют на всех этапах проведения занятий. И в процессе усложнения учебных задач стрессовые состояния только увеличиваются. Данные стрессовые явления на уровне мыслей выражаются в таких формулировках, как: чувство опасности (физической угрозы), неадекватность восприятия реальности, ощущение отсутствия безопасности, потребность спастись, убежать от источника опасности, ретироваться, защитить себя. Такие переживания в процессе обучения огневой подготовке у слушателей необходимо преодолевать и преобразовывать в дополнительные стимулы в преодолении психоэмоциональных препятствий при обращении с огнестрельным оружием. При правильном планировании и проведении учебного процесса, как показали практические занятия, данные стрессовые явления в психике слушателей практически полностью исчезают к концу курса обучения.

Раздел 1.

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БЕЗ ОРУЖИЯ

Преодоление стрессовых состояний в процессе обучения огневой подготовке должно осуществляться на всех этапах проведения занятий в зависимости от особенностей обучаемых. Здесь необходимо выделять как групповые, так и индивидуальные особенности.

Приведённая ниже методика позволяет проводить корректировку стрессовых состояний обучаемых на подготовительных этапах к стрельбе.

Упражнение 1

Задание: выполняйте упражнение, которое в психотерапевтической практике получило название «дыхание стоя». Эффект упражнения направлен на уменьшение степени тревожности, депрессивных явлений при подготовке к стрельбе.

Методика выполнения упражнения.

Необходимо сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть, выдохнуть воздух через рот. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха «впитываются» положительные чувства (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха «отдаётся» всё негативное (слабость, тревожность, страх, неуверенность).

Рекомендуется повторить упражнение в одной серии 3—5 раз.

Упражнение 2

Задание: выполните упражнение, имеющее целью выработку спокойствия, самообладания и повышения уровня субъективного контроля.

Для закрепления эффекта от упражнения рекомендуется периодически его повторять. Также необходимо заметить, что данное упражнение рекомендуется выполнять до занятия по огневой подготовке в домашних условиях.

Методика выполнения упражнения.

Перед выполнением упражнения необходимо создать спокойную окружающую обстановку.

Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Подумайте о спокойствии во время подготовке к стрельбе непосредственно в момент выстрела. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», поразмышляйте над ним, что это за чувство, какова его природа, смысл. По мере того, как у вас будут возникать какие-то озарения, идеи или образы, связанные с этим чувством, постарайтесь занести их в рабочую тетрадь.

В дальнейшем при подготовке к занятию, вспоминая и используя данные слова-ключи, самонастройка психики обучаемого будет самостоятельно корректироваться для подготовки к стрельбе и непосредственно повлияет на качество выстрела и результат в целом.

Также при выполнении данного упражнения слушатель мысленно может создать ситуацию стресса при подготовке к стрельбе непосредственно при выстреле. Важно в момент мысленного напряжения, когда обучаемый почувствовал себя в данных стрессовых условиях, постараться увидеть себя спокойным и безмятежным. При выполнении данного упражнения создаётся мощный внутренний механизм самоконтроля, который может в дальнейшем мгновенно включаться в работу обучаемого на этапе проведения практических стрельб.

Упражнение 3

Задание: выполните упражнение, которое позволяет оперативно устранять чувство страха при подготовке к стрельбе из огнестрельного оружия.

Методика выполнения упражнения.

Положите свою правую руку на живот, левую руку на сердце, сделайте глубокий вдох. После этого задержите дыхание в течение 4—6 секунд, а затем сделайте внезапный вдох. В одной серии упражнение необходимо повторить 4—6 раз.

Упражнение должно, конечно, производиться так, чтобы в горле не появлялось стеснения или чувства боли. Если же появляются болезненные ощущения в горле, то это служит знаком того, что упражнение выполняется неправильно. Целесообразно ещё раз повторить порядок выполнения упражнения.

Упражнение 4

Задание: внимательно ознакомьтесь с методикой психогигиенической гимнастики и выполняйте предлагаемое упражнение в домашних условиях, особенно перед предстоящим занятием по огневой подготовке, вне зависимости от степени вашей подготовленности. Частота выполнения данного упражнения зависит от индивидуальных особенностей обучаемого и носит рекомендательный характер.

Методика выполнения упражнения.

Первая часть — лёжа на спине с закрытыми глазами. Занимающийся психогигиенической гимнастикой мысленно произносит следующую формулу самовнушения: «Я совершенно спокоен». Затем насколько можно ярче надо представить себе, что правая рука очень тяжёлая, мысленно произнеся про себя формулу: «Моя правая рука очень тяжёлая. Она словно налилась свинцом. Тяжесть разливается по всему телу. Появляется приятное чувство тепла в правой руке. Я весь охвачен теплом, как в тёплой ванне. Лёгкая прохлада овеивает лоб».

Вторая часть — повторять себе: «Я весел и спокоен. Дыхание свободное, ровное, глубокое. Я словно заряжаюсь внутренней энергией. Свежесть и бодрость наполняют меня. Владею собой без усилий. Впереди плодотворный день и успешное занятие по огневой подготовке. Воля собрана, как пружина. Мышцы напряглись. Внимание... Встать!»

Третья часть — встать и потянуться, руками вверх в стороны, при этом спокойно вдыхая и выдыхая.

Психогигиеническая гимнастика обеспечивает эмоциональную уравновешенность и сосредоточенность.

Предложенные выше упражнения позволяют в кратчайший период укрепить психоэмоциональную составляющую личности обучаемого.

При этом следует помнить, что преодоление стресса при стрельбе из огнестрельного оружия и сопутствующих негативных явлениях психики зависит только от вас.

Для ослабления стрессового состояния:

- старайтесь сосредоточиться на контроле за своими действиями;
- делайте всё как можно более точно;
- стремитесь контролировать не только себя, но и окружающих, ситуацию в целом;
- постарайтесь мысленно увидеть себя со стороны;
- попытайтесь увидеть со стороны всю ситуацию;
- не поддавайтесь эмоциям, прикажите себе думать над своей задачей, для этого задайте себе три вопроса: «Кто я? Где я нахожусь? Какова моя задача? Что я должен делать?».

Раздел 2.

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРИ РАБОТЕ ВХОЛОСТУЮ

Отработка действий с оружием вхолостую, без боевой стрельбы, является одним из фундаментальных видов подготовки обучаемых в вопросе преодоления стрессовых состояний непосредственно при боевой стрельбе.

Основой успешного выполнения данного этапа подготовки слушателей в первую очередь должно являться соблюдение личной и коллективной дисциплины на занятии. Использование учебного оружия и учебных боеприпасов на занятии для отработки действий вхолостую является существенным подготовительным элементом для формирования очень важных психологических качеств при обращении с боевым огнестрельным оружием, таких как выработка самоконтроля и самоанализа своих действий в контексте соблюдения мер безопасности. Именно соблюдение безопасности при обращении с оружием является тем основным компонентом, который формирует правильное восприятие психики слушателя для дальнейшего этапа психологической готовности при стрельбе из боевого оружия.

В данной главе, по мнению автора-составителя, необходимо сделать акцент на отработке базовых упражнений, позволяющих при систематических тренировках повысить уровень стрессоустойчивости у слушателей при подготовке к стрельбе из боевого оружия.

2.1. Индивидуальные упражнения для обучения слушателей работе с оружием вхолостую

Первым и очень значимым элементом при отработке действий вхолостую является изготовка к стрельбе и экипировка слушателя. Отработка данных упражнений должна осуществляться в форменной одежде и с закрытой кобурой. Необходимо с первых занятий приучать слушателя выполнять действия вхолостую с оружием, применяя именно те элементы экипировки, которые были указаны ранее. Как показал опыт боевой стрельбы, в условиях проявления стресса отвлечение на форменную одежду или на неправильно расположенную кобуру в момент извлечения оружия и приведения его в готовность способно повлиять на качество выстрела, а также может детерминировать нарушение алгоритма работы с оружием и, как результат, нарушение мер безопасности. Автор-составитель данной работы неоднократно в период проведения боевых стрельб наблюдал

и устранял такие явления, когда в момент досылания патрон в патронник и выведения оружия на линию прицеливания слушатель, испытывая дискомфорт, связанный с форменной одеждой, пытался поправить китель, рукава и т. д., при этом оружие потенциально меняло направление ствола. При этом сам слушатель совершенно не понимал, что он делает. После немедленного реагирования и корректировки действий слушателя со стороны преподавателя он приводит свои действия в безопасное направление выполнения стрельбы. Поэтому отработка действий по изготовке к стрельбе, приведение экипировки в готовность, эмоциональная сосредоточенность являются фундаментальным элементом в преодолении стрессовых состояний слушателей.



Рисунок 1

Устойчивая, сбалансированная стойка сотрудника полиции (рис. 1) позволяет осуществлять ровное дыхание, тем самым происходит этап самонастройки психики слушателя к дальнейшим действиям. Как показали практические занятия со слушателями, особенно на первоначальном этапе подготовки, даже при взятии в руки учебного оружия у слушателей заметно учащается дыхание, увеличивается потоотделение кистей рук, появляется неуверенность, которая отображается в запоздалой реакции на выполнение заданий со стороны преподавателя. Поэтому, как нам представляется, слушателю необходимо познакомиться с оружием, подержать его одной, двумя руками (рис. 2, 3) в безопасном направлении на учебном месте.



Рисунок 2



Рисунок 3

Стоит сказать и о том, что, помимо зрительной памяти, должна вырабатываться и тактильная память, чтобы мозг и психика слушателя начали привыкать к предмету, ранее неизвестному для него. Процесс привыкания к оружию, в ходе тренировок вхолостую, как показали практические занятия, на всём этапе подготовки способен значительно улучшить индивидуальные и коллективные показатели слушателей в вопросе выработки стрессоустойчивости при обучении огневой подготовке.

Также для улучшения психического восприятия работы с огнестрельным оружием, а именно хвата пистолета и выполнения нормативов по огневой подготовке, особенно для женского состава ОВД, необходимо

проводить систематическую тренировку лучезапястного сустава кистей рук. В данном случае использование эспандера неопределимо (рис. 4, 5). Ежедневные 10—15-минутные тренировки на обе руки способны после недели подобных занятий повысить силу кистей рук, что в случае освоения практических разделов огневой подготовки улучшает показатели в стрельбе.

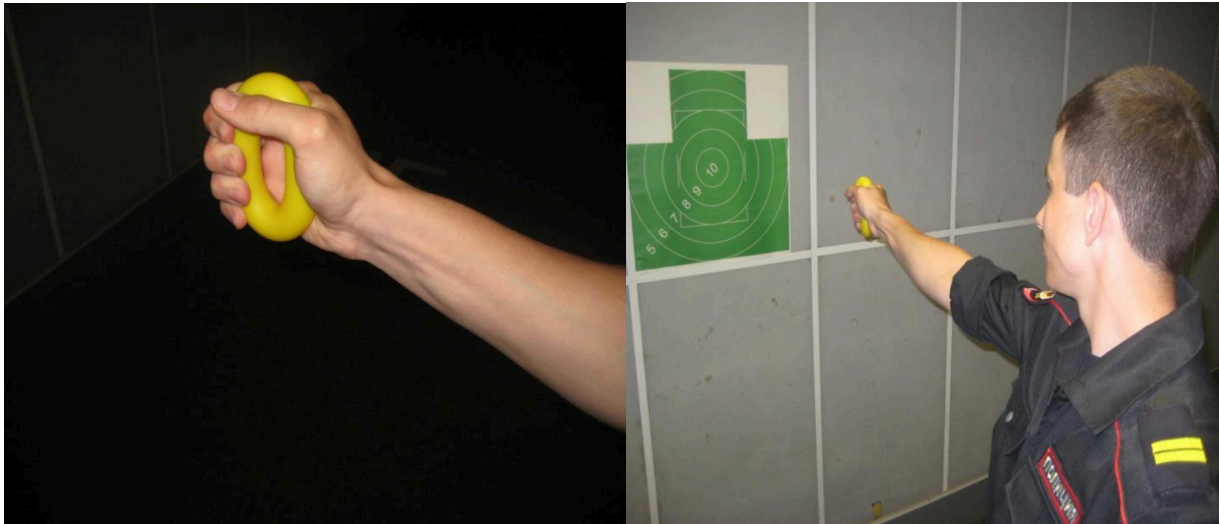


Рисунок 4



Рисунок 5

Следующей учебной разработкой автора-составителя данных рекомендаций, направленной на повышение стрессоустойчивости слушателей при боевой стрельбе из пистолета, а также на улучшение формирования навыков обращения с огнестрельным оружием, является упражнение, которое на практике, в короткий промежуток времени (2—3 занятия) позволило улучшить показатели в психологической устойчивости при подготовке производства выстрела и прицеливания из пистолета и, как результат, позволило улучшить результативность боевой стрельбы.

Для этого сотрудник, экипированный кобурой, учебным пистолетом Макарова, соблюдая меры безопасности, становится напротив мишени № 4 (примерно 3—4 метра).

Далее, извлекая учебный пистолет из кобуры, производит имитацию досылания патрона в патронник (магазин заранее извлечен из пистолета, чтобы оружие не встало на затворную задержку). Производит прицеливание в нижний левый угол мишени. Далее, выжав свободный ход спускового крючка, при этом удерживая ровную мушку с целиком, начинает описывать по часовой стрелке контур зеленой части мишени примерно 3—4 круга (рис. 6, 7). По окончании описывания контура производится выстрел вхолостую. Далее минутная пауза. Затем повтор подобного, но уже против часовой стрелки.



Рисунок 6

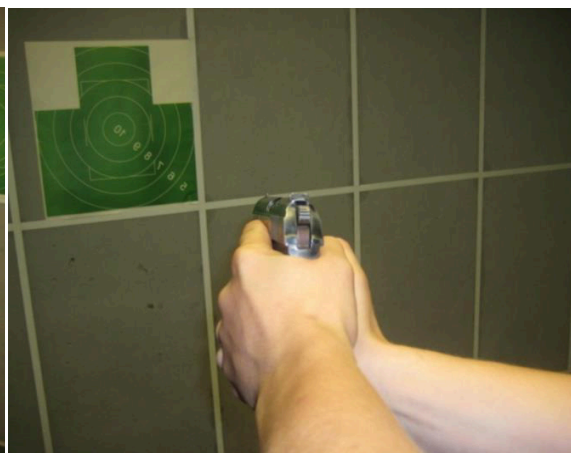


Рисунок 7

Также, по нашему мнению, не менее важным элементом выработки психологической устойчивости является осуществление действий с учебным оружием вхолостую в составе группы, с элементами соревновательности, на предмет быстрого и правильного извлечения оружия из кобуры и приведение его в готовность. Данный элемент можно также распространить и на выполнение нормативов по огневой подготовке. Все вышеуказанные действия с учебным оружием с позиции психологической готовности направлены на способность сотрудника при возникновении стрессовой ситуации применения оружия не растеряться и, согласно законным основаниям, действовать решительно и профессионально.

2.2. Комплекс упражнений для тренировки без патрона (вхолостую)

Таблица 1

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
1.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЫСТРОМУ ВЫНОСУ ОРУЖИЯ И ПЛАВНОМУ ВЫЖИМУ «БОЕВОГО ХОДА»			
1	Положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте под углом в 90°, локоть прижат к боку туловища у бедра, указательный палец должен находиться на затворе, ствол пистолета направлен в сторону цели, курок взведен, магазина в рукоятке пистолета нет, глаза закрыты.	<p>«ЗАКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА»</p> <p>На «РАЗ» стрелок направляет руку (руки) с пистолетом в сторону мишени до уровня глаз, одновременно выжимая холостой ход спускового крючка.</p> <p>На «ДВА» стрелок плавно и равномерно выжимает боевой ход.</p>	Холостой ход спускового крючка выжимается к моменту окончательного выноса оружия до уровня глаз. Боевой ход выжимается плавно (не рывком — на раз).
2	Положение для стрельбы стоя, рука согнута в локте под углом в 90°, локоть прижат к боку туловища у бедра, указательный палец должен находиться на затворе, ствол пистолета направлен в сторону цели, курок взведен, магазина в рукоятке пистолета нет.	<p>«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ВЫНОСА ОРУЖИЯ И ПЛАВНОГО ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА»</p> <p>По команде «ОГОНЬ» стрелок направляет руку (руки) с пистолетом в сторону мишени до уровня глаз, одновременно выжимая холостой ход спускового крючка, затем плавно отработывает его боевой ход до производства выстрела (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода).</p>	Действия обучаемого выполняются в течение трех секунд после команды «ОГОНЬ» (секунды проговариваются). Боевой ход выжимается плавно (не рывком — на раз).

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
3	<p>Положение для стрельбы стоя. Руки опущены вниз. Глаза закрыты. Пистолет в кобуре, магазина в рукоятке пистолета нет.</p>	<p>«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ ИЗ КОБУРЫ» По команде «ОГОНЬ» стрелок достаёт оружие из кобуры, большим пальцем правой руки выключает предохранитель. Удерживая пистолет полусогнутой рукой в направлении цели, слегка ослабляет пальцы правой руки и, отводя затвор назад, имитируя досылание патрона в патронник, придаёт правильное положение пистолету, плотно обхватывая его рукоятку пальцами и закрывая кисть правой руки. При подъеме руки (рук) с пистолетом до уровня глаз, одновременно выжимает холостой ход спускового крючка.</p>	<p>Действия обучаемого выполняются в течение трех секунд после команды «ОГОНЬ» (секунды проговариваются).</p>
4	<p>Положение для стрельбы стоя. Руки опущены вниз. Пистолет в кобуре, магазина в рукоятке пистолета нет.</p>	<p>«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ ИЗ КОБУРЫ И ПЛАВНОГО ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА» По команде «ОГОНЬ» стрелок достаёт оружие из кобуры, большим пальцем правой руки выключает предохранитель. Удерживая пистолет полусогнутой рукой в направлении цели, слегка ослабляет пальцы правой руки и, отводя затвор назад имитируя досылание пат-</p>	<p>Действия обучаемого выполняются в течение пяти секунд после команды «ОГОНЬ» (секунды проговариваются). До третьей секунды стрелок выносит оружие в цель и выжимает холостой ход. С третьей по пятую секунду стрелок плавно выжимает боевой ход. Боевой ход выжимается плавно (не рывком — на раз).</p>

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
		<p>рона в патронник, придаёт правильное положение пистолету, плотно обхватывая его рукоятку пальцами и закрывая кисть правой руки. При подъеме руки (рук) с пистолетом до уровня глаз одновременно выжимает холостой ход спускового крючка. Далее плавно отработывает его боевой ход до производства выстрела (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода).</p>	
	1.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЫСТРОЙ СМЕНЕ МАГАЗИНА		
5	<p>Обучаемый стоит у стола, рука согнута в локте под углом в 90°, локоть прижат к боку туловища у бедра, указательный палец должен находиться на затворе, ствол пистолета направлен в сторону цели, затвор стоит на затворной задержке, один магазин находится в рукоятке пистолета, другой на столе.</p>	<p>«ОТРАБОТКА ЗАМЕНЫ МАГАЗИНА» По команде «ВПЕРЕД» обучаемый извлекает магазин из рукоятки пистолета, кладёт его на стол, берет второй магазин со стола, вставляет его в рукоятку пистолета, снимает затвор с затворной задержки. Снова ставит затвор на затворную задержку и повторяет действия по кругу.</p>	<p>Для достижения наибольшего эффекта количество замен магазинов должно увеличиваться в определенное промежуток времени.</p>
6	<p>Стрелок стоит лицом к мишени. Руки опущены вниз. Пистолет в кобуре, магазин снаряжен учебными патронами (если нет учебных патронов, то можно выполнять упражнение с пистолетом без мага-</p>	<p>«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ ИЗ КОБУРЫ, ПЛАВНОГО ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА С ЗАМЕНОЙ МАГАЗИНА» По команде «ОГОНЬ» стрелок достаёт оружие из кобуры, большим пальцем</p>	<p>При замене магазина обращается внимание на безопасное направление ствола пистолета, а также безопасное положение указательного пальца (ствол пистолета должен «смотреть в сторону ми-</p>

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
	<p>зина), второй магазин находится в кармашке кобуры.</p>	<p>правой руки выключает предохранитель. Удерживая пистолет полусогнутой рукой в направлении цели, слегка ослабляет пальцы правой руки и, отводя затвор назад, имитируя досылание патрона в патронник, придаёт правильное положение пистолету, плотно обхватывая его рукоятку пальцами и закрепляя кисть правой руки. При подъеме руки (рук) с пистолетом до уровня глаз, одновременно выжимает холостой ход спускового крючка. Далее плавно отработывает его боевой ход (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода). После производства холостого выстрела ставит затвор на затворную задержку, извлекает магазин из рукоятки пистолета, убирает его в карман, локтем правой руки прижимает кобуру к телу, достает из её кармашка запасной магазин, вставляет его в рукоятку пистолета, снимает затвор с затворной задержки и производит второй холостой выстрел.</p>	<p>шени», а указательный палец должен находиться на затворе). Боевой ход первого и второго выстрела выжимается плавно (не рывком — на раз).</p>

Тренировка без патрона должна планироваться, стать привычной и необходимой. Рациональное сочетание этой тренировки со стрельбой позволяет решать сложные и разнообразные задачи подготовки стрелка.

2.3. Групповое упражнение для обучения слушателей работе с оружием вхолостую

Первым элементом выполнения данного учебного упражнения является построение группы слушателей на заранее определённом учебном месте.

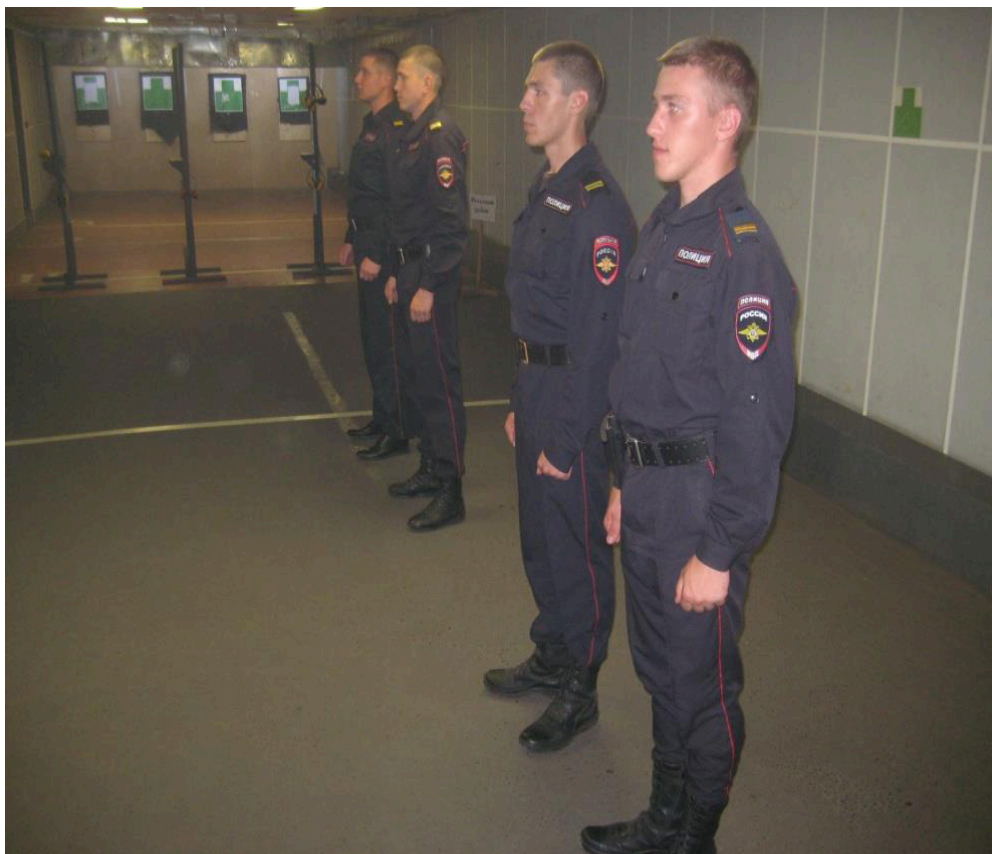


Рисунок 8

Для выполнения данного учебного упражнения личный состав учебной группы экипируется кобурой и учебными пистолетами Макарова, магазин извлекается из пистолета, группа делится попарно (рис. 8). Определенные для выполнения упражнения сотрудники становятся в одну шеренгу и распределяются по номерам (1, 2 номер). Вторые номера выполняют команду кругом (рис. 9, 10). Далее, по готовности группы, подается команда «Огонь». По этой команде сотрудники, составляющие пару, стремятся опередить своего коллегу в выполнении данного упражнения, что придаёт дополнительную психоэмоциональную нагрузку, направленную в первую очередь на воспитание стрессоустойчивости и формирование навыков при работе с оружием (рис. 11, 12).



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

Отработка данного учебного упражнения значительно повысила показатели при проведении боевых стрельб из пистолета в ограниченное время, а также улучшило показатели стрессоустойчивости группы, что существенно повлияло на успешное выполнение контрольных и экзаменационных стрельб.

2.4. Тренировочные упражнения скоростной стрельбы с боевыми патронами

Таблица 2

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
2.1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЫСТРОМУ ВЫНОСУ ОРУЖИЯ И ПЛАВНОМУ ВЫЖИМУ «БОЕВОГО ХОДА»			
1	Обучаемый снаряжает магазин четырьмя боевыми и четырьмя учебными патронами в произвольном порядке и выходит на огневой рубеж 20 м. По команде руководителя стрельб присоединяет магазин, выключает предохранитель, досылает патрон в патронник, принимает положение для стрельбы: став грудью к мишени, ноги слегка согнуть в коленях, рука с заряженным оружием должна быть согнута в локтевом суставе под углом 90°, а локоть прижат к боку туловища у бедра, указательный палец должен находиться на затворе. После чего докладывает о готовности к стрельбе.	«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ВЫНОСА ОРУЖИЯ И ПЛАВНОГО ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА» По команде «ОГОНЬ» стрелок направляет руку с пистолетом в сторону мишени, одновременно выжимая холостой ход спускового крючка, затем плавно отработывает его боевой ход до производства выстрела (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода). После производства выстрела стрелок принимает исходное положение. Если выстрела не происходит (попался учебный патрон), тогда обучаемый разряжает оружие (наполовину достаёт магазин из рукоятки пистолета, выбрасывает из патронника учебный патрон себе в руку и убирает его в карман), вставляет магазин на место, досылает следующий патрон и принимает исходное положение.	На одну команду «ОГОНЬ» стрелок выполняет один выстрел. На выполнение упражнения отводится 3 секунды после команды «ОГОНЬ». В случае, если стрелок не успевает произвести выстрел, он принимает исходное положение и ждёт следующую команду «ОГОНЬ». При отработке упражнения особое внимание уделяется безопасному направлению ствола пистолета, а также безопасному положению указательного пальца в перерывах между выстрелами (ствол пистолета должен «смотреть в сторону мишени», а указательный палец должен находиться на затворе).
2	Обучаемый снаряжает магазин четырьмя боевыми и четырьмя учебными патронами по порядку (боевой — учебный — боевой — учебный и т. д., двух боевых патронов подряд в магазине не должно быть), выходит на огневой рубеж 20 м.	«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ ИЗ КОБУРЫ И ПЛАВНОГО ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА» По команде «ОГОНЬ» стрелок достаёт оружие из кобуры, большим пальцем правой руки выключает предохранитель. Удерживая пистолет полусогнутой рукой	На одну команду «ОГОНЬ» стрелок выполняет один выстрел. На выполнение упражнения отводится 5 секунд после команды «ОГОНЬ». До третьей секунды стрелок выносит оружие в цель и выжимает холостой ход. С третьей по пятую секунду

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
	<p>По команде руководителя стрелок присоединяет магазин к пистолету. Пистолет убирает в кобуру, кобуру застегивает.</p> <p>Принимает положение для стрельбы: став грудью к мишени ноги слегка согнуты в коленях, руки опущены вниз. После чего докладывает о готовности к стрельбе.</p>	<p>в направлении цели, слегка расслабляет пальцы правой руки и, отводя затвор назад, досылает патрон в патронник, придаёт правильное положение пистолету, плотно обхватывая его рукоятку пальцами и закрывая кисть правой руки. При подъеме руки (рук) с пистолетом до уровня глаз одновременно выжимает холостой ход спускового крючка. Далее плавно отработывает его боевой ход до производства выстрела (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода).</p> <p>Если выстрела не происходит (попался учебный патрон), тогда обучаемый разряжает оружие (наполовину достаёт магазин из рукоятки пистолета, вытаскивает из патронника учебный патрон себе в руку и убирает его в карман), включает предохранитель, вставляет магазин на место, убирает оружие в кобуру и принимает исходное положение.</p> <p>В случае, если выстрел произошёл, стрелок включает предохранитель, принимает исходное положение и ждёт следующей команды «ОГОНЬ».</p>	<p>стрелок плавно выжимает боевой ход. В случае, если стрелок не успеет произвести выстрел, но при этом уже дослал патрон в патронник, он включает предохранитель и убирает оружие в кобуру, но при отработке следующего выстрела патрон в патронник не досылает, а выключает предохранитель и взводит курок.</p> <p>При отработке упражнения особое внимание уделяется безопасному направлению ствола пистолета, а также безопасному положению указательного пальца в перерывах между выстрелами (ствол пистолета должен «смотреть в сторону мишени», а указательный палец должен находиться на затворе).</p>
3	<p>Обучаемый снаряжает магазин пятью боевыми и тремя учебными патронами по следующей схеме (сначала снаряжаются два боевых патрона, затем учебный, далее боевой и т. д.,</p>	<p>«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ ИЗ КОБУРЫ И ПЛАВНОГО ВЫЖИМА БОЕВОГО ХОДА ПРИ ДВУХ ВЫСТРЕЛАХ ПОДРЯД»</p> <p>По команде «ОГОНЬ» стрелок достаёт</p>	<p>На одну команду «ОГОНЬ» стрелок выполняет два выстрела подряд. На выполнение упражнения отводится 7 секунд после команды «ОГОНЬ».</p> <p>До третьей секунды стрелок выносит</p>

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
	<p>чередую учебный с боевым патроном), выходит на огневой рубеж 20 м. По команде руководителя стрельбы присоединяет магазин к pistolету. Pistolет убирает в кобуру, кобуру застегивает.</p> <p>Принимает положение для стрельбы: становится грудью к мишени, ноги слегка согнуты в коленях, руки опущены вниз. После чего докладывает о готовности к стрельбе.</p>	<p>оружие из кобуры, большим пальцем правой руки выключает предохранитель. Удерживая pistolет полусогнутой рукой в направлении цели, слегка расслабляет пальцы правой руки и, отводя заговор назад, досылает патрон в патронник, придаёт правильное положение pistolету, плотно обхватывая его рукоятку пальцами и закрепляя кисть правой руки. При подъеме руки (рук) с pistolетом до уровня глаз одновременно выжимает холостой ход спускового крючка. Далее производит два выстрела подряд, плавно обрабатывая боевой ход спускового крючка на каждом из них (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода).</p> <p>Если выстрела не происходит (попался учебный патрон), тогда обучаемый разрежает оружие (наполовину достаёт магазин из рукоятки pistolета, выбрасывает из патронника учебный патрон себе в руку и убирает его в карман), вставляет магазин на место, включает предохранитель, убирает оружие в кобуру и принимает исходное положение.</p>	<p>оружие в цель и выжимает холостой ход. С третьей по пятую секунду стрелок плавно выжимает боевой ход первого выстрела, с пятой по седьмую секунду боевой ход второго выстрела. В случае, если стрелок не успеваеt произвести ни одного из двух выстрелов серии, но при этом уже дослал патрон в патронник, он включает предохранитель и убирает оружие в кобуру, но при обработке следующей серии из двух выстрелов патрон в патронник не досылает, а выключает предохранитель и взводит курок.</p> <p>В случае, если стрелок не успеваеt произвести второй выстрел, тогда он разрежает оружие (наполовину достаёт магазин из рукоятки pistolета, выбрасывает из патронника учебный либо боевой патрон себе в руку и убирает его в карман), вставляет магазин на место, включает предохранитель, убирает оружие в кобуру и принимает исходное положение.</p> <p>При обработке упражнения особое внимание уделяется безопасному направлению ствола pistolета, а также безопасному положению указательного пальца в перерывах между выстрелами (ствол pistolета должен</p>

№	Исходное положение	Название упражнения и порядок выполнения	Методические указания
4	<p>Двое обучаемых снаряжают магазин каждый по одному боевому патрону, выходят на огневой рубеж 10 м. По команде руководителя стрельба присоединяют магазин к пистолету. Пистолет убирают в кобуру, кобуру застегивают.</p> <p>Принимают положение для стрельбы в одну шеренгу с интервалом 1,5—2 м: став каждый напротив своей мишени, руки опущены вниз. После чего докладывают о готовности к стрельбе.</p>	<p>«ОТРАБОТКА БЫСТРОГО ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ ИЗ КОБУРЫ И ПЛАВНОГО ВЫЖИМА Боевого ХоДа В УСЛОВИЯХ ДуЭЛЬНОЙ СТРЕЛЬБЫ»</p> <p>По команде «ОГОНЬ» стрелки достают оружие из кобуры, большим пальцем правой руки выключают предохранитель. Удерживая пистолет полусогнутой рукой в направлении цели, слегка расслабляют пальцы правой руки и, отводя затвор назад, досылают патрон в патронник, придают правильное положение пистолету, плотно обхватывая его рукоятку пальцами и закрывая кисть правой руки. При подъеме руки (рук) с пистолетом до уровня глаз одновременно выжимают холостой ход спускового крючка. Далее производят выстрел каждый в свою мишень, плавно обрабатывая боевой ход спускового крючка (прицельные приспособления совмещаются в момент выжима боевого хода).</p>	<p>«смотреть в сторону мишени», а указательный палец должен находиться на загворе).</p> <p>Победа присуждается тому стрелку, который быстрее поразил свою мишень.</p> <p>Для достижения наибольшего эффекта размер мишени со временем можно уменьшать.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Огневая подготовка, как основа в обучении сотрудника полиции к самостоятельной деятельности по осуществлению оперативно-служебных задач, является первоочередной задачей на этапе формирования личности сотрудника. В данном аспекте подготовки особое внимание уделялось психологическому фактору в формировании стрессоустойчивости слушателей в процессе обучения огневой подготовке. Как показала практическая деятельность автора-составителя настоящего издания, на всех этапах обращения с огнестрельным оружием важно учитывать внутреннее состояние сотрудника. В процессе выполнения поставленных служебных задач с огнестрельным оружием такие явления, как психологическая нестабильность, стресс и неумение преодолевать данные состояния, приводят к весьма опасным в своём проявлении последствиям. Несомненно, психологическая подготовленность к действиям с огнестрельным оружием в процессе обучения позволяет сформировать оптимальные варианты для психики слушателя по выходу из затруднительных психоэмоциональных состояний. Без психологической основы невозможно подготовить слушателя к самостоятельным действиям по применению оружия в практической деятельности. У слушателя в процессе обучения должна сформироваться чёткая ценностная картина ответственности за то, что он делает. Оружие не прощает ошибок, мишень не стреляет в ответ, преступник не ставит оценку, жизнь и безопасность сотрудника, прежде всего, находится в его руках. В данном случае формирование навыков в преодолении стрессовых состояний при обращении с огнестрельным оружием является фундаментальной первоосновой в подготовке будущего профессионала подразделений полиции, способного принимать правильные решения при выполнении оперативно-служебных задач и выполнять их.

Стоит подчеркнуть, что успешное освоение курса огневой подготовки «на выходе» способно сформировать у слушателя очень важные психологические качества, такие как дисциплина и самоконтроль. Данные эмоционально-волевые качества напрямую взаимодействуют с психологическими состояниями сотрудника ОВД. При этом, выполняя свои служебные обязанности с огнестрельным оружием, сотрудник ОВД может столкнуться с тремя ситуациями психологического напряжения:

1. Обычная ситуация с элементами напряжённости, в основном связанной с перегрузками в работе, дефицитом времени, недостатком информации, межличностными конфликтами, повышенной ответственностью при принятии правовых решений и др.

2. Трудная ситуация (сложная), характеризующаяся нарастанием напряжённости за счёт внешних факторов (осложнения оперативной обстановки, неповиновения правонарушителей, отказ от выполнения ими законных требований сотрудника полиции, угрозы сотрудникам полиции или членам их семей и др.)

3. Экстремальная ситуация (в том числе опасная для жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел), связанная с воздействием сильных и чрезмерных стресс-факторов (активное сопротивление правонарушителей, применение физической силы в отношении сотрудников полиции, угроза применения или реальное применение преступниками огнестрельного оружия, за-

хват сотрудника или кого-либо из членов его семьи в заложники, воздействие на поведение переживания сотрудников органов внутренних дел событий, связанных со стихийными бедствиями, катастрофами, техногенными авариями, непосредственное участие в боевых действиях или нахождение в зоне совершения террористического акта и др.)

Отметим также, что эффективное выполнение служебных обязанностей с табельным огнестрельным оружием в психически напряжённых ситуациях служебной деятельности предъявляет серьёзные требования к эмоционально-волевым качествам сотрудников органов внутренних дел.

Для успешного выполнения своих служебных обязанностей сотрудник органов внутренних дел должен развить в себе очень важные морально-волевые качества, такие как: решительность, настойчивость, самообладание, эмоциональная уравновешенность, выдержка, выносливость, собранность, осмотрительность, хладнокровие, уверенность в своих силах, отзывчивость, справедливость и т. д. Формирование этих качеств непосредственно связывается с переживаемыми сотрудником полиции стрессами и опытом поведения в стрессовых ситуациях.

Частое нахождение в стрессовом состоянии и неумение сотрудника снимать психологическое напряжение при помощи методов саморегуляции (аутогенных тренировок, аутогипноза, мышечной релаксации, телесной и дыхательной терапии, медитации и др.) может приводить к повышению степени тревожности, эмоциональной нестабильности и даже нервным срывам, что в условиях нахождения сотрудника с табельным огнестрельным оружием повышает риск наступления чрезвычайных происшествий.

В целях регуляции своего поведения и противостояния стрессовым явлениям сотрудники органов внутренних дел должны иметь представление об основных факторах служебной деятельности, приводящих к стрессу, в которых возможно присутствие табельного огнестрельного оружия

Среди таких факторов часто выделяют:

- большое расстояние между местом службы и местом проживания;
- радикальное изменение должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другое подразделение и т. д.);
- процесс вхождения в новую должность;
- повышенная ответственность за принятие решений;
- ощущение сотрудником несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает;
- угроза личностному и профессиональному авторитету;
- недостаток обратной информации от руководителей об оценке результатов труда;
- неудовлетворительные деловые отношения с начальством, коллегами, подчинёнными;
- неопределённость служебных задач и обязанностей;
- недостаток полномочий в принятии решений по вопросам, входящим в служебную компетенцию;
- неопределённость должностного роста, отсутствие или ограниченность возможности выдвижения на вышестоящую должность;
- изменение организационной структуры или реорганизация;

— неблагоприятный морально-психологический климат в служебном коллективе;

— конфликтное взаимодействие с подозреваемыми или правонарушителями;

— участие в вооружённых инцидентах (захват вооружённого преступника, освобождение заложника, непосредственное участие в боевых действиях).

Основное правило преодоления стрессовых ситуаций при обращении с огнестрельным оружием в любых сферах служебной деятельности, как слушателей, так и практических работников органов внутренних дел, заключается в умении преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, обвинения других и не накапливая неудовлетворенность жизнью. Реакция на стресс должна быть осмысленной и взвешенной.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврилов А. В., Солоницкая Э. В. Обучение боевой стрельбе из пистолета с использованием тренажера беспулевой стрельбы: учебно-методическое пособие. — Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2005. — 108 с. — Текст: непосредственный.

2. Васильев М. А. Кузьменко А. А. Приемы преодоления психологического барьера перед оружием. — Текст: непосредственный // В сборнике: Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сборник научных статей: материалы межвузовского научно-практического семинара / Отв. Ред. А. А. Каримов, А. А. Сысоев. — 2018. — С. 57—60.

3. Каримов А. А. К вопросу о проблемах огневой подготовки в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. — Текст: непосредственный // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XXI Всероссийской научно-методической конференции. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. — С. 260—263.

4. Каримов А. А. О готовности сотрудника полиции к применению огнестрельного оружия / А. А. Каримов. — Текст: непосредственный // Вестник КЮИ МВД России. — 2017. — № 1. — С. 140.

5. Васильев М. А. Подготовка сотрудников ОВД к действиям по применению огнестрельного оружия в условиях ограниченной видимости. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сборник научных статей: материалы межвузовской научно-практической конференции. — 2017. — С. 189—191.

6. Тирских А. А. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия. — Текст: непосредственный // В сборнике: Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности: сборник научных статей: материалы межвузовского научно-практического семинара / Отв. Ред. А. А. Каримов, А. А. Сысоев. — 2018. — С. 113—117.

7. Литвин Д. В. Формирование профессиональных компетенций сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе профессионального обучения (первоначальной подготовки): структура, содержание, этапы: учебно-методическое пособие / Д. В. Литвин, А. И. Кузнецов, Р. С. Ахметов. — Краснодар: КУ МВД России, 2016. — 96 с. — Текст: непосредственный.

8. Подготовка сотрудников специальных подразделений полиции к применению оружия в различных ситуациях: учебно-практическое пособие / Сост.: А. Н. Таран, А. В. Водолазский. — Краснодар: КУ МВД России, 2016. — 88 с. — Текст: непосредственный.

9. Васильев М. А. Педагогическое сопровождение курсантов образовательных организаций МВД России в процессе обучения огневой подготовке. — Текст: непосредственный // Полицейская деятельность. — 2019. — № 2. — С. 68—75.

Учебное издание

**ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ
И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Автор-составитель:
Васильев Михаил Александрович

Редактор
А. В. Андреев

Подписано в печать 28.05.2021

Усл. печ. л. 2,0

Тираж 30 экз.

Формат 60 x 84/16

Заказ № 44

Восточно-Сибирский институт МВД России,
Иркутск, ул. Лермонтова, 110