

Интерпретация полученных данных в рамках системно-структурного и когнитивного подхода позволяет отметить, что спортсмены с развитой ментальностью находятся редко в состоянии эмоционального выгорания. Об этом свидетельствуют более высокие показатели в спорте, интеллекта, когнитивных процессов, конвергентного мышления, проявление рефлексии в спортивных и бытовых ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 473 с.
2. Панасюк А.Ю. Адаптированный вариант методики Д. Векслера / Панасюк А.Ю. – Москва : Ин-т гигиены детей и подростков, 1973. – 79 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов физкультур. профиля / А.В. Родионов. – Москва : Фонд Мир : Акад. проект, 2004. – 570 с.
4. Романова Е. Личность и эмоциональное выгорание / Е. Романова, М. Горохова // Вестник психологии образования. – 2004. – № 1. – С. 17–23.
5. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.
6. Черниговская Т.В. Мозг, язык и сознание / Т.В. Черниговская. – Москва, 2021. – 496 с.
7. Юнг К.Г. Психологические типы : учебное пособие / К.Г. Юнг. – Москва : Прогресс, 1995. – 715 с.

REFERENCES

1. Boyko, V.V. (2004), *Energy of emotions*, Peter, St. Petersburg.
2. Panasyuk, A.Yu. (1973), *Adapted version of D. Wexler's methodology*, Institute of Hygiene of Children and Adolescents, Moscow.
3. Rodionov, A.V. (2004), *Psychology of physical education and sports*, Mir Foundation, Akad. Project, Moscow.
4. Romanova, E. (2004), "Personality and emotional burnout", *Bulletin of Psychology of Education*, No. 1, pp. 17–23.
5. Spielberger, Ch.D. (1983), "Conceptual and methodological problems of anxiety research", *Stress and anxiety in sports*, Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 12–24.
6. Chernihivskaya T.V. (2021), *Brain, language and consciousness*, Moscow.
7. Yung K.G. (1995), *Psychological types*, Progress, Moscow.

Контактная информация: irina.grin.97@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.11.2023

УДК 159.9.072:799.313

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СРЕЛББЕ ИЗ БОЕВОВОГО РУЧНОГО СРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

Амил Намигович Будаков, преподаватель, Самарский юридический институт ФСИН России, Самара; Андрей Владимирович Зверев, кандидат юридических наук, начальник кафедры, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань; Константин Владимирович Родионов, старший преподаватель, Владимирский юридический институт ФСИН России, Владимир

Аннотация

В статье рассматриваются психологические особенности подготовки спортсменов по служебно-прикладному виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». Цель исследования заключается в выявлении психологических факторов, препятствующих достижению максимального результата на соревнованиях. К основным результатам исследования можно отнести

рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов, а также методы снятия стрессового напряжения в экстремальных условиях. Выводом по данному исследованию следует считать положение о том, что обязательным условием успешного выступления на соревнованиях является психологическая подготовка, в частности стрессоустойчивость.

Ключевые слова: стрельба, стрессоустойчивость, курсант, тренер, образовательная организация, методы формирования стрессоустойчивости.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p501-504

FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FSIN OF RUSSIA IN SPORTS IMPROVEMENT GROUPS IN SHOOTING FROM COMBAT HAND SMALL WEAPONS

Amil Namigovich Budakov, teacher, Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; Andrey Vladimirovich Zverev, candidate of legal sciences, head of department, Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan; Konstantin Vladimirovich Rodionov, senior teacher, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract

The article examines the psychological features of training athletes in the service-applied sport «shooting from combat hand-held small arms». The purpose of the study is to identify psychological factors that hinder the achievement of maximum results in competitions. The main results of the study include recommendations for organizing the psychological preparation of athletes, as well as methods for relieving stress in extreme conditions. The conclusion from this study is that psychological preparation, in particular resistance to stress, is a prerequisite for successful performance in competitions.

Keywords: shooting, stress resistance, cadet, coach, educational organization, methods of developing stress resistance.

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия – служебно-прикладной вид спорта, правила которого регламентированы приказом Минспорта России от 30 июня 2017 г. № 609.

Одним из основных этапов обучения стрельбе, является психологическая подготовка, которую необходимо осуществлять с самого начала обучения, параллельно с изучения курсантами материальной части оружия, мер безопасного обращения с оружием и боеприпасами, условий и порядка выполнения упражнений курса стрельб, а также отработки навыков ведения стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия (далее – стрельба из БРСО). В рамках тренировочного процесса необходимо владеть хорошей учебно-материальной базой, способствующей созданию необходимых условия, которые можно максимально приблизить к соревнованиям.

Стрельба из БРСО предъявляет высокие требования к психологическим характеристикам человека (сознательные и бессознательные процессы, воля, переживания, характер, темперамент) и в случае неподготовленности соревновательная деятельность приводит к высокому уровню стресса. Это в значительной степени связано с тем, что в условиях экстремального функционирования нагрузки на организм значительно увеличиваются, и в корне отличаются от нормального состояния, и состояния покоя и может вызывать:

- моторное торможение;
- появление «туннельного виденья»;
- возникновение временной глухоты;
- избыточное напряжение мышц в области лица и воротниковой зоны;
- характерное дрожание кистей рук;
- увеличение ритма дыхания;
- дрожание голоса и нарушение речевых функций;
- уменьшение быстроты сенсомоторной реакции [1].

Процесс подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из БРСО должен рассматриваться не столько с точки зрения приобретения знаний и навыков по владению оружием, сколько с позиции поведенческого моделирования, то есть процесса привития курсантам приемлемого для соревновательной деятельности поведения (некого шаблона), в частности формирование психологических установок исключающих вышеприведенный список реакций организма и психики спортсмена.

Поскольку спортсмен, обладающий слабой психологической подготовленностью, не способен показывать стабильно высокий результат, ввиду того что любой внешний фактор (большое количество соперников, высокий результат стрельбы других участников, неуверенность в себе, иные проблемы) способен «выбить спортсмена из равновесия». Ввиду чего психологическая подготовленность является важным аспектом формирования спортсмена, способного мобилизовать все ресурсы на оперативное выполнение задач при стрельбе из БРСО.

Психологическая готовность к производству выстрела играет важную роль при формировании навыков ведения огня. Основными факторами психологической неустойчивости являются: страх выстрела, применение оружия после физических нагрузок, в условиях дефицита времени на принятие решения о стрельбе, необходимость производства выстрела по движущимся объектам, боязнь последующих негативных санкций [3].

Рассмотрение процесса подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из БРСО, требует выбора исходной теоретической схемы анализа своего поведения во время соревнований. Традиционно проблема самоопределения учащегося относительно своего поведения во время соревнований рассматривалась с точки зрения наличия у них специфического набора психологических черт и характеристик – так называемого психологического профиля. Этот профиль создает условия для совместимости спортсмена с соревновательной средой [2].

Высокий уровень спортивного мастерства спортсмена по стрельбе из БРСО определяется высокой ответственностью, высокой степенью концентрации на огневом рубеже, стрессоустойчивостью, способностью абстрагироваться от внешних раздражителей в нужный момент. Именно поэтому для успешного, а главное стабильного выступления на соревнованиях тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы недостающие части поведенческой модели были привиты спортсмену.

В связи с вышеизложенным при организации тренировочного процесса необходимо придерживаться ряда правил:

1) изучить каждого курсанта, с точки зрения его индивидуальных особенностей. Выявить сильные и слабые стороны и составить план психологической подготовки. Все курсанты разные, однако есть схожие индивидуумы, в соответствии с чем можно психологическую подготовку осуществлять в малых группах, с учетом индивидуальных особенностей;

2) периодически в тренировочную программу включать тренировки, характеризующиеся напряженностью, физической и (или) нервно психологической нагрузкой (созданием «задержек» при стрельбе; быстрой сменой вводных и обстановки, требующих от курсантов незамедлительных и активных действий; сокращение времени выполнения упражнения и т.п.);

3) обучить курсантов аутогенной тренировке, в виду того, что курсанты, выполняя служебные обязанности, не всегда могут прибегнуть к методам восстановления, именно поэтому они должны научиться расслаблять свою нервную систему в условиях ограниченного времени и методов;

4) в тренировочный процесс необходимо включать упражнения, направленные на повышение выносливости мышц спины и плечевого пояса, а также упражнения, направленные на повышение статической силы мышц предплечья;

5) многократное повторение процесса стрельбы (досылание патрона в патронник – прицеливание – выстрел – оценка выстрела);

6) тренер должен научить спортсмена думать (для чего то или иное действие он совершает; что способствует повышению качества стрельбы, а что мешает либо не имеет значения), осознать (плохой выстрел еще не поражение, соперник такой же человек) и анализировать (что необходимо сделать, чтобы плохой выстрел не произошел (не повторился), хороший ли был выстрел и т.п.);

7) обучить курсантов идеомоторной тренировке, поскольку самое главное не какой настрел имеет спортсмен, а как качественно он проводит тренировочные занятия. В случае повышения качества тренировочного процесса, то есть максимальной концентрации на тренировках и тех заданиях, которые поставлены тренером, возможно говорить о готовности спортсмена к соревнованиям.

Придерживаясь данных правил, а также прорабатывая индивидуально с каждым курсантом «слабые места психологического скелета» возможно добиться желанной поведенческой модели, которая будет способствовать стабильному и высокому результату на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данышин А.С. Методы формирования стрессоустойчивости при стрельбе из боевого оружия курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / А.С. Данышин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки, Иркутск, 10–11 июня 2015 года. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. – С. 184–186.

2. Мезакс Ю.Ю. Основные подходы к формированию личностных и психологических качеств у курсантов в ходе подготовки к соревнованиям по стрельбе / Ю.Ю. Мезакс, А.В. Хрущев // Аллея науки. – 2017. – Т. 1, № 14. – С. 770–773.

3. Николаев Н.Ю. Формирование психологической готовности к стрельбе из боевого оружия в условиях выполнения оперативно-служебных задач на занятиях по огневой подготовке курсантов и слушателей вузов системы МВД России / Н.Ю. Николаев, Э.Р. Миргородская // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях : сборник материалов XXV международной научно-практической конференции, Иркутск, 5 июня 2020 года. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 109–111.

REFERENCES

1. Danshin, A.S. (2015), "Methods for developing stress resistance when shooting from military weapons of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies*, materials of the XVII International scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of Victory in the Great Patriotic War of 1941–1945 and celebration of the 20th anniversary of the formation of the Department of Physical Training, Irkutsk, pp. 184–186.

2. Mezaks, Yu.Yu. (2017), "Basic approaches to the formation of personal and psychological qualities in cadets during preparation for shooting competitions", *Alley of Science*, Vol. 1, No. 14, pp. 770–773.

3. Nikolaev, N.Yu. (2020), "Formation of psychological readiness to fire from military weapons in the conditions of performing operational and service tasks during fire training classes for cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Activity law enforcement agencies in modern conditions*, collection of materials of the XXV international scientific and practical conference, Irkutsk, pp. 109–111.

Контактная информация: vladimir.kuleeff@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2023