

ЖАМБОРОВ Анзор Анатольевич,
кандидат юридических наук,
доцент кафедры Огневой подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
город Нальчик,
e-mail: jamborow@mail.ru

МАСHEКУАШЕВА Маргарита Хасанбиевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры государственных и гражданско-правовых дисциплин
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России,
город Нальчик,
e-mail: mashekuasheva@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА – СОТРУДНИКА ОВД

Аннотация. В статье рассматриваются определенные актуальные проблемы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) с точки зрения именно психологического компонента тренировочного процесса стрелка. Эффективное применение табельного оружия сотрудниками органов внутренних дел в нестандартных и экстремальных ситуациях и условиях служебной деятельности всегда связано с определенными психофизиологическими нагрузками. Авторами проводится анализ ключевых элементов психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел являющейся обязательным элементом тренировочного и подготовительного процесса при проведении занятий по огневой подготовке, включая формирование мотивационно-волевой сферы, развитие специальных психических качеств, овладение навыками психологической саморегуляции и моделирование экстремальных условий стрельбы. Устанавливается, что комплексный и системный подход к психологической подготовке является неотъемлемым компонентом профессионального мастерства сотрудника ОВД, напрямую влияющим на законность и эффективность применения огнестрельного оружия.

Ключевые слова: психологическая подготовка, сотрудник ОВД, стрелок, применение огнестрельного оружия, экстремальные условия, психологическая саморегуляция, стресс, профессиональная надежность.

ZHAMBOROV Anzor A.,
Ph.D. of Juridical Sciences,
Associate Professor at the Department of Fire Training,
North Caucasus Institute of Advanced Training (branch)
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Nalchik

MASHEKUASHEVA Margarita Khasanbievna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of State and Civil Law Disciplines North Caucasus Institute
for Advanced Studies (branch) Krasnodar University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Nalchik

SOME ELEMENTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A SHOOTER – A POLICE OFFICER

Annotation. This article examines specific current issues in firearms training for law enforcement officers from the perspective of the psychological component of the shooter's training process. The effective

use of service weapons by law enforcement officers in non-standard and extreme situations and on-duty conditions is always associated with certain psychophysiological stress. The authors analyze the key elements of psychological training of employees of internal affairs agencies, which is a mandatory element of the training and preparatory process during firearms training, including the formation of the motivational-volitional sphere, the development of special mental qualities, the acquisition of mental self-regulation skills and the simulation of extreme shooting conditions. It is established that a comprehensive and systematic approach to psychological training is an integral component of the professional skills of an internal affairs officer, directly influencing the legality and effectiveness of the use of firearms.

Key words: *psychological preparation, police officer, shooter, use of firearms, extreme conditions, mental self-regulation, stress, professional reliability.*

Огневая подготовка стрелка (сотрудника правоохранительных органов) это сложнокоординированный вид профессиональной деятельности, где успех и приобретение необходимых умений и навыков сотрудниками зависит не только от мастерства и технической оснащенности стрелка, но и психологической готовности к выполнению специальных упражнений, действиям в условиях приближенных к реальным, а иногда экстремальным. Здесь стоит добавить, что вопреки существующему мнению о том, что влиянию стресс-факторов подвержены только начинающие стрелки, отнюдь, иногда стрелки высокого уровня подготовки испытывают сильный стресс, что естественно приводит к не совсем удовлетворительным и ожидаемым от этого стрелка результатам [5, с. 331].

Зачастую, оперативно-служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел в современных условиях характеризуется высокой степенью риска и необходимостью принятия решений в условиях реального дефицита времени. В этих ситуациях применение табельного огнестрельного оружия зачастую является единственным средством обеспечения личной безопасности, защиты жизни граждан и пресечения тяжких преступлений [3].

Однако, как показывают анализ и статистика, даже при хорошей технической и тактической подготовке, сотрудник может действовать неэффективно под воздействием мощных психогенных факторов: стресса, страха, паники, избыточного эмоционального возбуждения [1, с. 45]. Это проявляется в ухудшении координации, «туннельном» зрении, снижении точности стрельбы, затруднении принятия адекватных решений.

В связи с этим, традиционная огневая подготовка, направленная в основном на отработку технических действий в стандартных условиях тира, является недостаточной. На первый план выходит психологическая подготовка стрелка, целью которой является формирование профессиональной надежности, устойчивости к стрессу и способности к эффективным действиям в реальных экстремальных ситуациях.

Итак, психологическая подготовка стрелка – это целенаправленный, педагогически организованный процесс формирования и совершенствования у сотрудника ОВД системы психических качеств, состояний и умений, обеспечивающих готовность к высокоэффективным и адекватным действиям с оружием в условиях служебной деятельности [2, с. 78].

Данный процесс должен представлять собой комплексную систему, встроенную в систему профессиональной подготовки. Его можно структурировать на несколько взаимосвязанных компонентов:

Мотивационно-волевой компонент. Включает формирование профессиональной мотивации, осознанной ответственности за применение оружия, установки на максимальное выполнение поставленной задачи в рамках правового поля.

Когнитивный компонент. Направлен на развитие специализированных видов восприятия («чувства оружия», «чувства времени»), объема и распределения внимания, оперативного мышления и антиципации (предвосхищения действий противника).

Эмоционально-регулятивный компонент. Предполагает овладение навыками управления своим эмоциональным состоянием, нейтрализации негативных воздействий стресса, поддержания психической устойчивости.

Операциональный компонент. Основная цель данного компонента это формирование устойчивых, практических навыков (то есть доведенных до автоматизма) обращения с оружием, которые сохраняют свою эффективность в условиях психофизиологического напряжения.

Эти компоненты формируются и реализуются через конкретные элементы и методики психологической подготовки.

Фундаментом всей психологической подготовки является правильная мотивация и сформированное правосознание. Сотрудник должен не просто уметь стрелять, но и четко понимать, когда, как и с какой целью применяется оружие. Психологическая установка на правомерное применение силы является сдерживающим фактором против поспешных или панических действий.

Элементы работы в данном направлении:

- Правовое информирование и анализ ситуаций. Регулярный разбор реальных случаев применения оружия сотрудниками ОВД, в том числе и с негативными последствиями. Анализ юридических аспектов, обсуждение критериев необходимости и соразмерности.
- Формирование «внутреннего арбитра». Развитие у стрелка способности к мгновенной этической и правовой оценке ситуации до и в момент принятия решения о применении оружия.
- Воспитание профессиональной ответственности. Акцент на том, что каждый выстрел – это крайняя мера, влекущая за собой серьезные последствия.
- Развитие волевых качеств. Специальные упражнения и тренинги, направленные на повышение целеустремленности, самообладания, решительности и инициативности. Преодоление страха, неуверенности и инерции мышления.

Далее относительно развития специальных психических качеств и состояний, необходимо отметить, что эффективная стрельба в нестандартных условиях требует развития ряда специфических психических функций, таких как, например, устойчивость к различным внешним раздражителям и эмоциональная стабильность (сотрудник должен быть готов к действиям в условиях интенсивных помех: крики, шум, движение людей, угрозы, внезапные изменения обстановки).

Какие предлагаются методы развития и специальных тренировок:

- Тренировка в условиях преднамеренно созданных помех. Выполнение стрелковых упражнений при включенной громкой музыке, световых эффектах (стробоскоп), отвлекающих факторах (перед стрелком перемещаются манекены или другие люди в защитном снаряжении).
- Контроль и регуляция эмоционального возбуждения. Обучение отслеживанию первых признаков паники или агрессии и их купированию с помощью дыхательных техник.
- Устойчивость и переключение внимания.

В боевой обстановке необходимо одновременно следить за несколькими объектами: целью, окружающей обстановкой, положением оружия, своими действиями.

- Тренировка распределения внимания. Упражнения, в которых необходимо отслеживать несколько целей, в том числе и невооруженные, принимать решение на поражение в соответствии с условной обстановкой.

- Развитие «полевого» зрения. Методики, направленные на преодоление «туннельного» зрения, возникающего при стрессе.
- Оперативное мышление и антиципация. Способность быстро анализировать ситуацию, прогнозировать развитие событий и действия противника.

- Использование интерактивных стрелковых тренажеров. Современные тренажерные комплексы позволяют моделировать множество сценариев, требующих мгновенной оценки и принятия решения: идентификация угрозы (вооруженный/невооруженный человек), выбор момента для открытия огня, прекращение огня при исчезновении угрозы.

- Тактические командные тренинги. Совместные отработки действий в группе, где необходимо не только точно стрелять, но и коммуницировать, предугадывать действия напарника.

Основные методы психологической саморегуляции.

Определенные навыки психологической саморегуляции (ПСР) являются инструментом, позволяющим сотруднику самостоятельно управлять своим психофизиологическим и эмоциональным состоянием до, во время и после выполнения стрелковых задач.

Основные техники, наиболее часто применяемые в практике стрелка:

- Дыхательные упражнения. Существуют различные их вариации и комбинации (вдох на 4 счета выдох на 8 либо второй вариант с добавлением задержки дыхания между выдохом и вдохом на 7 счетов; техника «тактического дыхания» вдох на 4 секунды, задержка на 4 секунды, выдох на 4 секунды и т.д.). В целом данная техника «успокаивающего» дыхания (удлиненный выдох) позволяет быстро снизить частоту сердечных сокращений и уровень тревожности перед выполнением выстрела или в момент принятия решения.
- Нервно-мышечная релаксация. Навык осознанного расслабления мышц, не задействованных в выполнении выстрела (плечи, шея, лицо). Мышечные зажимы негативно влияют на координацию и точность. Здесь же можно применить упражнение - «концентрация на процессе, а не на результате».
- Идеомоторная тренировка. Мысленное «проигрывание» упражнения, последовательно и правильно представляя весь процесс: от принятия решения до производства выстрела. Многократное мысленное повторение правильных действий, то есть лишен-

ное всяких недостатков, формирует устойчивые нейронные связи, а самое главное формирует определенное «привыкание» и соответственно повышает уверенность. Этот метод особенно эффективен в сочетании с аутогенной тренировкой и конечно реальной практикой.

- Аутогенная тренировка. Суть, которой заключается в многократном повторении определенных словесных упражнений, которые помогают фиксировать внимание стрелка на необходимые субъективные ощущения.

В данном случае можно использовать и элементы самовнушения, использования ключевых слов и разработку индивидуальных формул самовнушения («Уверен», «Спокоен», «Плавный спуск», «Контроль пальца»), которые помогают сконцентрироваться в критический момент. Либо применение метода эмоциональной нейтральности, где стрелок с помощью тех же установок сохраняет ровное настроение, независимо от результатов стрельбы.

При отработки данных техник можно привлекать также и психолога, причем результаты возрастут, если проводить данную работу непосредственно на огневом рубеже, в условиях, приближенных к реальным.

Далее в контексте вышеизложенного нам необходимо коснуться такого элемента подготовки как - моделирование нестандартных или экстремальных условий, так как он является одним из ключевых элементов подготовки стрелка.

Принцип «что смог освоить в спокойной обстановке, то всегда применишь в стрессе» – в корне неверен применительно к стрельбе. Навык, сформированный в комфортных условиях тира, «рассыпается» под воздействием нестандартных факторов. Поэтому центральным элементом психологической подготовки является регулярное и разнообразное моделирование экстремальных условий [7].

Формы и методы моделирования:

1. Введение физической нагрузки. Выполнение стрелковых упражнений после кросса, силовых упражнений, преодоления полосы препятствий. Это имитирует состояние утомления и повышенного физиологического возбуждения, характерное для реальной погони или задержания.
2. Ограниченное время и патроны. Упражнения с жестким лимитом времени и ограниченным боекомплектом вырабатывают навык быстрого и экономного ведения огня, повышают ответственность за каждый выстрел.

3. Моделирование неопределенных ситуаций с неоднозначным выбором. Использование мишеней, изображающих не только вооруженных преступников, но и заложников, мирных граждан. Сотрудник должен в доли секунды идентифицировать угрозу и принять решение о возможности открытия огня.

4. Проведение стрельб в нестандартных условиях: не достаточной видимости цели, с использованием светошумовых гранат, в различных положениях и позах, из-за укрытий, при движении.

Такая подготовка приводит к явлению «стрессоустойчивости навыка» – когда двигательный стереотип выполнения выстрела остается стабильным и эффективным даже при высоком уровне психофизиологического напряжения.

В завершении работы можно подвести следующие итоги: как отмечают многие специалисты, занимающиеся данной проблематикой неотъемлемыми элементами правомерного, точного и уверенного выстрела являются физическая, техническая и психологическая составляющие, работающие только в комплексе [9]. Залогом эмоциональной устойчивости и повышения уровня профессионального и стрелкового мастерства являются систематические тренировки. Которые в свою очередь подразумевают, с учетом индивидуальных особенностей стрелка - подбор и использование прогрессивных методик обучения, по психоэмоциональному контролю состояния стрелка, позволяющих управлять своим психологическим состоянием в любой экстремальной ситуации и формирующие у обучаемого необходимые стрелковые навыки (которые в свою очередь и превращают его в опытного стрелка) [5, с. 331].

Поэтому психологическая подготовка стрелка – сотрудника ОВД является не дополнительным, а системообразующим элементом его профессионального мастерства. Она представляет собой сложный, многокомпонентный процесс, направленный на формирование психически устойчивого, надежного и юридически грамотного специалиста.

Рассмотренные в статье элементы – формирование мотивационно-волевой сферы и правосознания, развитие специальных психических качеств, овладение навыками психической саморегуляции и обязательное моделирование экстремальных условий – составляют единый комплекс. Их эффективная реализация напрямую зависит от тесного взаимодействия преподавателей и инструкторов по огневой подготовке и практических психологов.

Дальнейшее развитие и совершенствование огневой подготовки сотрудников ОВД должно быть связано с внедрением все более совершенных тренажерных комплексов виртуальной реальности, разработкой индивидуализированных программ психологического сопровождения на основе диагностики личностных особенностей каждого стрелка, а также с углубленным изучением постстрессовых состояний и методов психологической реабилитации после применения оружия. Только комплексный подход позволит обеспечить высокий уровень профессиональной надежности сотрудника, от действий которого зависят жизнь и безопасность граждан.

Конечно, находятся скептики утверждающие неправильность чрезмерного увлечения психологической подготовкой стрелка, потому как она, по сути, дублирует обычный тренировочный процесс. Однако, в то же время, нужно учитывать тот факт, что инструктора, преподаватели огневой подготовки, максимально использующие при подготовке своих стрелков в качестве учебно-тренировочных упражнений элементы психологической подготовки, однозначно, добиваются лучших результатов.

Список литературы:

- [1] Абаев А.М. Психология стрельбы из стрелкового оружия в экстремальных условиях. – М.: Академия управления МВД России, 2018. – 213 с.
- [2] Дикая Л.А., Гримак Л.П. Психическая саморегуляция и надежность деятельности в экстремальных условиях. – СПб.: Наука, 2019. – 189 с.
- [3] Желиба Е.В. Психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях: монография. – М.: Юнити-Дана, 2020. – 304 с.
- [4] Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А. Напряженность в полете. – М.: Воениздат, 2016. – 156 с.
- [5] Жамборов А.А. Некоторые элементы психологической подготовки стрелка // Евразийский юридический журнал. 2020. № 4 (143). С. 331-332.
- [6] Методика психологической подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия: учеб. - метод. пособие / сост. В.П. Петров. – М.: ДГСК МВД России, 2021. – 98 с.
- [7] Психология экстремальной деятельности: учебник для вузов / под ред. А.Н. Блеера. – М.: Юрайт, 2022. – 543 с.
- [8] Смирнов Б.А., Долгополов И.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Гуманитарный центр, 2017. – 276 с.
- [9] Тимошенко Л.И., Кудрявцев Р.А. Обучение стрелков психологической готовности к производству выстрела // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-2. – С. 375-378.

References:

- [1] Abaev A.M. Psychology of small arms shooting in extreme conditions. - M.: Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018. - 213 s.
- [2] Wild LA, Grimak LP Psychic self-regulation and reliability of activity in extreme conditions. - St. Petersburg: Science, 2019. - 189 s.
- [3] Zheliba E.V. Psychological training of law enforcement officers for actions in extreme situations: monograph. - M.: Unity-Dana, 2020. - 304 s.
- [4] Marishchuk V.L., Platonov K.K., Pletnitsky E.A. Tension in flight. - M.: Military Publishing House, 2016. - 156 s.
- [5] Zhamborov A.A. Some elements of psychological training of the shooter//Eurasian Law Journal. 2020. № 4 (143). S. 331-332.
- [6] Methodology of psychological training of ATS officers for the use of firearms: study. - method. allowance/comp. V.P. Petrov. - M.: DGSK Ministry of Internal Affairs of Russia, 2021. - 98 s.
- [7] The psychology of extreme activity: a textbook for universities/ed. A.N. Bleer. - M.: Yurayt, 2022. - 543 p.
- [8] Smirnov B.A., Dolgoplov I.V. Psychology of activity in extreme situations. - Kharkov: Humanitarian Center, 2017. - 276 p.
- [9] Timoshenko L.I., Kudryavtsev R.A. Training shooters in psychological readiness for firing a shot// Modern science-intensive technologies. - 2015. - № 12-2. - P. 375-378.

