

Полицейская деятельность

Правильная ссылка на статью:

Фишер И.В. Психологическая саморегуляция как условие успешного прохождения дисциплины «огневая подготовка» // Полицейская деятельность. 2024. № 4. DOI: 10.7256/2454-0692.2024.4.70974 EDN: UNCGYF URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70974

Психологическая саморегуляция как условие успешного прохождения дисциплины «огневая подготовка»

Фишер Игорь Владимирович

старший преподаватель; кафедра огневой подготовки; Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства Внутренних Дел Российской Федерации

625049, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Амурская, 75, оф. Амурская 75

✉ igor.fisher.1971@mail.ru



[Статья из рубрики "Профессиональная подготовка сотрудников полиции"](#)

DOI:

10.7256/2454-0692.2024.4.70974

EDN:

UNCGYF

Дата направления статьи в редакцию:

07-06-2024

Аннотация: Сотрудники органов внутренних дел, выполняя свои обязанности в ситуациях стрессогенного характера, должны сохранять не только эмоциональную стабильность, но и профессиональную активность, принципиальность, способность действовать законно и рационально. Стрессовые ситуации, возникающие в связи с применением мер государственного принуждения, вызывают психоэмоциональное и физиологическое напряжение. Как стрессовую ситуацию нужно рассматривать, в том числе, и огневую подготовку. В связи с этим при изучении дисциплины «Огневая подготовка» большинству слушателей профессиональной подготовки необходимо осуществлять психологическую саморегуляцию. Психологическая саморегуляция – это, во-первых, умение противостоять негативным эмоциональным нагрузкам, возникающим в стрессогенных ситуациях; во-вторых, – сознательное влияние на свою психику, которое преследует цель – снять психическое напряжение и привести организм в нормальное состояние. При подготовке статьи автором использованы, преимущественно, общенаучные методы исследования – обобщение, систематизация, сравнительный анализ, включённое наблюдение, а также синтез практического опыта огневой

подготовки и междисциплинарный обзор литературы по изучаемой проблеме. Основные выводы исследования: 1. Знание способов управления психоэмоциональным состоянием будут содействовать более быстрому достижению основной цели: научить слушателей профессионального обучения умелому владению огнестрельным оружием в любой стрессогенной ситуации без участия сознания, воли, то есть инстинктивно, на уровне интуиции. 2. В ходе нашего исследования, были установлены наиболее простые по применению и не требующие больших затрат по времени «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием. Их допустимо применять во время психотравмирующей обстановки для скорого достижения положительного результата, например, во время занятий по дисциплине «Огневая подготовка» для снятия психического напряжения и приведения своего организма в нормальное состояние на огневом рубеже перед выполнением стрелкового упражнения. 3. Психотравмирующие факторы, воздействующие на слушателей профессиональной подготовки во время стрельбы, порождают состояние психоэмоционального и физического напряжения. Оно характеризуется тремором рук и ног, затруднительным дыханием, частым сердцебиением. Исходя из этого автором статьи на занятиях использовались «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием, что способствовало росту результатов стрельбы, а также оптимизации времени, необходимого на обучение технике стрельбы.

Ключевые слова:

сотрудник полиции, огневая подготовка, психоэмоциональное состояние, огнестрельное оружие, стрессовая ситуация, психологическая саморегуляция, профессиональная подготовка, учебные стрельбы, профессиональное обучение, экспресс-методы саморегуляции

Введение.

Сотрудники органов внутренних дел, выполняя свои обязанности в ситуациях стрессогенного характера, должны сохранять не только эмоциональную стабильность, но и профессиональную активность, принципиальность, способность действовать законно и рационально, и в результате достигать поставленные цели, которые определяются действующим законодательством^[1]. Их служебная деятельность, связанная с государственным принуждением, порождает у граждан ответную отрицательную реакцию и стремление помешать законной деятельности сотрудников ОВД^[1]. Стрессовая ситуация, возникшая во время применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, вызывает состояние психоэмоционального и физиологического напряжения, по степени воздействия она зависит от психологической и физической подготовки сотрудника. Данная ситуация характеризуется возникновением так называемого психологического барьера^[2], при этом появляется тремор конечностей, учащенное сердцебиение, затруднительное дыхание. Эти и другие факторы большинству сотрудников преодолеть достаточно сложно. В связи с этим сотрудникам ОВД необходимо формировать и развивать морально-психологическую устойчивость на начальном этапе становления, а в дальнейшем – постоянно совершенствовать и поддерживать навыки управления своим психоэмоциональным состоянием.

Начальный этап становления сотрудников начинается в период прохождения профессиональной подготовки, в рамках которой происходит знакомство с огневой

подготовкой. Эту дисциплину можно и нужно рассматривать как экстремальную ситуацию [3]. Учеба по образовательным программам профессионального обучения – это то благодатное время, когда и победы, и ошибки превращаются в бесценный опыт.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью снятия психического напряжения и приведения своего организма в нормальное состояние, чтобы противостоять негативным эмоциональным состояниям, которые возникают во время огневой подготовки.

Цель исследования - совершенствование техники стрельбы и повышение результативности при выполнении стрелковых упражнений слушателями профессионального обучения с помощью «экспресс» - методов управления психоэмоциональным состоянием.

Задачи исследования:

1. Определить основные отрицательные факторы, воздействующие на слушателей профессионального обучения во время стрельб и создающие стрессовую ситуацию, которая не позволяет успешно выполнить стрелковое упражнение.
2. Изучить основные «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием, которые можно использовать во время стрельб для снятия психического напряжения и приведения своего организма в спокойное состояние слушателями профессионального обучения.
3. Рассмотреть возможность технически правильного выполнения упражнений стрельб слушателями профессионального обучения на занятиях по огневой подготовке, применяя «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием.

Анализ изучения проблемы.

Все сотрудники ОВД, обязаны быть высококлассными специалистами, в любой момент готовыми принимать правильное решение и соответственно выполнять поставленные задачи на высоком уровне, способными в создавшейся ситуации руководствуясь требованиями Федерального закона «О полиции» применять табельное оружие. А для этого они обязаны умело владеть огнестрельным оружием [4]. Это умение приобретается сотрудниками ОВД во время профессиональной подготовки при прохождении дисциплины «Огневая подготовка», которая входит во все основные программы профессионального обучения и является их неотъемлемой частью.

А. Я. Корх отмечал, что применительно к спортсменам стрелков должен обладать следующими основными данными:

- достаточно развитой мышечной системой и выносливостью, чтобы при нагрузках и длительной стрельбе не снижать её качество;
- умением максимально расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т. д.

Применительно к сотруднику полиции все названные качества для успешной стрельбы, безусловно, должны присутствовать, а также дополнительно должна быть выработана высокая психологическая устойчивость в состоянии эмоционального возбуждения [\[5\]](#).

Испытывать обычный человеческий страх перед стрельбой, а особенно перед первой стрельбой, первым выстрелом, перед оружием, находящимся в руках – это нормально. Это не трусость. Психика различает разнообразные виды угроз, со временем запоминает отрицательное воздействие на организм (вспышка и звук выстрела, отдача оружия) и начинает реагировать на него не столь остро. Она запускает процессы, помогающие преодолеть создавшиеся проблемы и найти необходимые «силы-ресурсы», чтобы противостоять угрозе и сформировать новую привычку. Которая вырабатывается на протяжении определенного промежутка времени во время ежедневных тренировок [\[6\]](#). Таким образом, повышается стрессоустойчивость, но все это индивидуально и зависит от личных особенностей человека, важности ситуации, времени ее воздействия.

Вследствие этого необходимо вырабатывать умение управления психоэмоциональным состоянием, то есть осуществлять психологическую саморегуляцию в ситуациях, воздействующих на слушателей профессионального обучения как стресс при изучения огневой подготовки: на учебных или контрольных стрельбах, на промежуточной аттестации [\[7\]](#). При сдаче контрольного теста по знанию теоретического раздела, выполнении нормативов, упражнениях контрольных стрельб в рамках итогового экзамена согласно ведомственного приказа [\[2\]](#) нет пробных попыток. Есть только возможность пересдать зачет или экзамен в следующий раз и еще раз комиссионно. А результат сдачи итогового экзамена является показателем не только технической, но и психологической готовности обучаемого, что он успешно прошел программу профессиональной подготовки и готов к применению огнестрельного оружия. Не надо надеяться на чудо, ждать, что жизнь подкорректирует, научит. Положительный результат важен здесь и сейчас. Ведь в жизни чаще всего второго шанса не бывает.

С помощью саморегуляции можно добиться трёх эффектов:

- успокоение (снижение эмоциональной напряженности);
- восстановление (устранение утомления);
- активизация (подъём психофизиологической активности).

При этом главная цель психической саморегуляции – выполнение намеченной или поставленной задачи и управление актуальным на данное время психофизиологическим состоянием [\[8\]](#).

При возникновении в служебной деятельности случаев неповиновения законным требованиям сотрудника ОВД со стороны граждан, на занятиях по огневой подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, при инспектировании, контрольных и целевых проверках, а также во время сдачи зачетов, экзаменов на профессиональной подготовке и других схожих случаях для преодоления психологического барьера разумно использовать «экспресс»-методы управления психоэмоциональным состоянием: дыхательные и вербальные техники саморегуляции, и упражнения, способствующие скорейшему восстановлению эмоциональной устойчивости.

«Экспресс» - методы саморегуляции используются во время психотравмирующей ситуации для быстрого достижения положительного результата, они просты в

применении и краткосрочны по времени. В этом и есть преимущество «экспресс» - методов саморегуляции [9].

Произвольное или волевое изменение функционирования психической деятельности человека, связанное с успокоением, расслаблением, повышением тонуса, мобилизацией достигается дыхательными техниками.

Дыхательные техники используются для активизации или расслабления эмоционального состояния. Вдох и выдох – два физиологических процесса, из которых состоит дыхание. Физиологически они связаны с мобилизацией организма - вдох и с успокоением – выдох [10].

Активизация эмоционального состояния при дыхании осуществляется на вдохе и после него делается пауза, а при расслаблении – на выдохе и тоже делается пауза. Значение паузы дыхательного цикла (вдоха для достижения возбуждения и выдоха для достижения ощущения тепла, комфорта) заключается в усилении действия соответствующей фазы.

Для того, чтобы в стрессогенной ситуации успокоиться, снять психическую напряженность необходимо сделать 8 – 10 коротких вдохов, используя нижнюю часть живота, и столько же медленных выдохов. И, наоборот, чтобы максимально собраться, преодолеть сомнения в своих силах, «мандраж», надо выполнить 8 – 10 дыхательных процедур с медленным вдохом и резким выдохом.

В зависимости от возникших обстоятельств психическое и соматическое состояние можно изменять. Регулирование и корректировка данных состояний осуществляется с помощью психотехник вербальной саморегуляции, то есть комплексным методом речевого управления. Поведенческие программы реализуются в соответствии с процессами, происходящими внутри и условиями внешней окружающей среды [11].

Эти приемы дают возможность:

- концентрировать внимание, сосредотачивая его на более важных моментах в данной конкретной ситуации;
- ограничивать сознание от влияния негативных переживаний, возникших из сферы бессознательного в психике человека;
- использовать их во время оперативно-служебной деятельности, в том числе в случаях применения оружия.

Техники вербальной саморегуляции можно разбить на два вида: приемы самомониторинга и самоприказов.

Чтобы реализовать технику самомониторинга необходимо задать себе несколько вопросов, цель которых – стимуляция мышления и повышение внимания на собственном физическом и эмоциональном состоянии [11]. Так при использовании техники самомониторинга на занятиях по огневой подготовке надо задать себе вопросы, относящиеся к личному физическому и психическому состоянию, окружающим условиям и др., например, «Какая у меня цель?», «Что мне мешает ее достичь?». При этом обязателен контроль происходящего внутри себя и окружающей обстановки. Результатом применения техники самомониторинга является выявление отрицательных признаков – лишняя напряженность и нервозность, сбивчивое внимание и состояние паники, вялость

мышц и др. После этого следует переходить к психологической саморегуляции экспресс-методами, тем самым оптимизировать свое психофизиологическое и пространственное состояние.

Самоприказ является одним из простых и доступных методов психологической саморегуляции. Он основан на мотивации с помощью силы слова. Реализуется подачей команд, причем самому себе. Подаются они четко, коротко, отрывисто и ясно. Сначала самоприказ формулируется и два-три раза повторяется про себя. А потом отдаются команды, если есть возможность, то вслух, например, «Не волнуйся!», «Расслабься!», «Сконцентрируйся!», «Отставить боязнь!», «Соберись!». Данные самоприказы позволяют сдерживать проявление эмоций.

Техника самоприказов идеально может использоваться для успешного выполнения стрелковых упражнений, которые в основном ограничены по времени. В связи с этим за короткий промежуток времени обучаемый профессиональной подготовки должен оценить цель и выполнить стрелковое упражнение технически правильно и быстро. При этом для достижения положительного результата – поражения цели (мишени) и получения удовлетворительной оценки, необходимо соблюсти порядок и условия упражнения, не нарушив меры безопасности.

Во время проведения практических занятий происходит формирование и развитие навыка самоприказа, при этом вырабатывается рефлекторная связь между подачей команд самому себе и выполнением элементов техники стрельбы [\[11\]](#). Значение самоприказа заключается в подаче себе команд к началу практической реализации четких действий с оружием, точность и правильность которых отрабатывается с учебным оружием вхолостую. Такая *работа по многократному повторению этих действий помогает совершенствовать технику стрельбы, придает уверенность в себе и своем оружии, закрепляет их для того чтобы умение переросло в навык. К тренировке вхолостую надо подходить со всей ответственностью.* Если при проведении ее допустить безответственное и халатное отношение, то при выполнении стрелкового упражнения из боевого оружия это неизбежно скажется и отразится на конечном результате. Когда тренируешься на износ, развивается способность терпеть. А терпение и выносливость являются важными составляющими в обучении огневой подготовке. Впоследствии это будет содействовать уменьшению психоэмоционального и физиологического напряжения, и обеспечит использование навыков стрельбы в экстренных ситуациях.

Состояние расслабления, которое достигается с помощью методов психологической саморегуляции, является своеобразным пустым сосудом, который нужно наполнить, то есть запрограммировать. Программирование – это процесс формирования программы, которая задается организму, с определенным физическим и психическим состоянием. Программа должна быть простая для восприятия, не большая по объему, четкая и позитивная. Если текст программы формулируется самостоятельно, для личного пользования в конкретной ситуации, то этот процесс называется самопрограммирование. Использование словосочетаний «именно сейчас», «именно сегодня» и многократное их повторение усиливает эффект программы. Фразы можно произносить вслух, перед зеркалом, если позволяет обстановка, или просто вслух. Для правильного их построения при употреблении во время занятий по огневой подготовке необходимо знать порядок и условия выполнения стрелкового упражнения, технические элементы меткого выстрела и меры безопасности при проведении стрельб. Фразы, которые можно включить в программу: «Именно сейчас я уверен в себе», «Именно сейчас мне все удастся», «Именно сейчас я смогу метко отстрелять», «Именно сейчас я заряжен на позитив». Если

заданная программа действий вызывает дискомфорт у стрелка, то ее можно легко подкорректировать, потому что лучше него самого никто не знает какой результат в стрельбе он хочет получить и что нужно изменить в настоящее время в своем психологическом состоянии.

В случае получения хорошего результата необходимо себя похвалить и делать это надо обязательно, и вообще взять за правило хвалить себя, заставляя хвалить себя за высокие достижения. Хвалить, оценивая свою отлично выполненную работу, – значит не просто подзаряжать себя и умножать свою производительность в данный момент, а увеличивать ее в целом. При этом часть похвалы тратится сразу, а часть остается навсегда при себе. Похвала заряжает эмоционально, дает силы для того, чтобы двигаться дальше и преодолевать трудности. Ждать и надеяться на то, что кто-то поддержит и похвалит, – по меньшей мере наивно. Есть хорошая поговорка – «Если сам себя не похвалишь – никто не похвалит». Отсутствие внешней позитивной оценки, одобрения, эмоциональной подпитки не повышает самооценку, не придает уверенности, а приводит к очень быстрой потере сил. Дефицит положительной оценки болезненно переносится при нервно-психических нагрузках и обычно приводит к раздражительности, нервозности, а в некоторых случаях к агрессивности. В связи с этим надо поощрять себя самому и делать это нужно сразу после успешной отработки учебного вопроса на занятии. Процедуру поощрения нужно повторять в каждом случае, несколько раз в течение занятия, например, после удачно выполненного теста по теоретической части либо норматива, либо упражнения стрельб.

Для закрепления каких-либо действий и выработки умений по их выполнению необходимо многократное повторение этих действий, причем последнее или заключительное повторение должно быть максимально приближенным к оригиналу. При этом необходимо проявить выдержку и настойчивость пока она не станет таковой. Важнейшая цель изучения практических и теоретических учебных вопросов огневой подготовки – достижение момента понимания и повторение действий для максимального приближения к эталону. Заканчивать их отработку необходимо на позитиве, чтобы появилось желание к следующему занятию выучить более качественно теоретический материал, отработать элементы техники стрельбы на стрелковых тренажерах и воспроизвести свои умения, и показать свои знания для получения высокой оценки. В противном случае останется негативный осадок в виде пониженной самооценки, мыслей о личной неспособности и профессиональной непригодности. Данный метод психологической саморегуляции называется самоодобрение (самопоощрение). Примером фраз этого метода могут служить следующие словосочетания: «У меня все получилось!», «Я красавец!», «Я крутой!». Если убедить себя в этом, то будет намного легче убедить в этом окружающих.

Ход исследования.

Данное исследование проводилось в период с 2023 по 2024 год на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в очном формате. В исследовании приняли участие 59 слушателей, проходивших профессиональное обучение по основной программе: «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятые на службу в органы внутренних дел по должности служащего "Полицейский"» и 61 слушатель, проходивших профессиональное обучение по основной программе: «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел и имеющие высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по должности служащего «Полицейский».

Продолжительность обучения составила пять месяцев. Учебные группы были поделены на две подгруппы, в каждой по три, согласно программам профессионального обучения. Количество человек в подгруппах почти одинаково.

Дисциплина «Огневая подготовка» содержится во всех программах профессионального обучения, а содержание ее и порядок прохождения идентичны. В первой подгруппе «экспресс»-методы управления психоэмоциональным состоянием не использовались, а во второй активно применялись с самого начала обучения на всех видах занятий: на учебных и контрольных стрельбах, при сдаче тестов по знанию теоретического материала, выполнении нормативов, на зачетах и экзаменах.

Максимальный результат реализации саморегуляции получается при использовании нескольких экспресс-методов в комплексе. Нюансы определенной конкретной ситуации и личный стиль определяет наиболее подходящий набор методов психологической саморегуляции. В совокупности они умножают положительный эффект и эффективно взаимодополняют друг друга. Поэтому необходимо осуществлять тщательный индивидуальный подбор методов саморегуляции и в последующем применять только его.

В соответствии с графиком прохождения дисциплины «Огневая подготовка» профессионального обучения и методики ее преподавания после сдачи зачета по знанию теоретической части огневой подготовки, который является допуском слушателей к стрельбам, последовательно изучаются следующие темы: «Приемы и правила стрельбы из пистолета», «Учебные стрельбы из пистолета», «Контрольные стрельбы из пистолета» и «Экзамен».

В качестве примера рассмотрим использование слушателями нескольких «экспресс»-методов управления психоэмоциональным состоянием, которые содействуют скорейшему восстановлению эмоциональной стабильности непосредственно перед выполнением упражнения стрельб. Это самомониторинг, самопрограммирование, самоприказ, дыхательные техники и одно из упражнений по устранению мышечных зажимов, а в заключении самоощущение. Представленные методы используются в порядке их перечисления.

На протяжении всего обучения большое внимание уделяется такому важному элементу техники производства меткого выстрела из пистолета как хватка. Хватка – это удерживание рукоятки пистолета кистью руки, которое обеспечивает устойчивость оружия в момент прицеливания и спуска курка. Хватка должна быть плотной. Большое значение имеет правильное усилие хватки, малейшее изменение, которого приводит к мышечным зажимам и отрицательным образом отражается на меткости стрельбы. Сила хватки зависит как от физической подготовки, так и от психологического состояния стрелка. Мышечные зажимы – это напряжение мышц, которое инициируется воздействием психологической нагрузки. Чтобы снять нервно-психическую напряжённость важно умение расслаблять мышцы для быстрого восстановления запасов сил и энергии. Но расслабить одновременно полностью все мышцы в большинстве случаев не получается. Положительный результат достигается, если внимание сосредоточить на более актуальных в данный момент.

Во время подготовки к выполнению стрелкового упражнения, непосредственно на занятии или экзамене, при отработке элементов техники стрельбы вхолостую, слушателю рекомендуется применить «экспресс»-методы управления психоэмоциональным состоянием: самомониторинг, самопрограммирование, самоприказ. Находясь на огневом рубеже, до доклада о готовности к стрельбе, слушатель может выполнить дыхательные

техники, сочетая их с упражнением, целью которого является минимизация тревожности и быстрое расслабление мышц кисти руки, удерживающей оружие. В данной ситуации – в момент нарастания эмоционального напряжения, слушателю рекомендуется сжать пальцы рук в кулак, удерживать их в таком положении 3 – 5 секунд, затем расслабить кисти рук. Повторить 5 – 7 раз. Этим упражнением достигается снижение тонуса мышц, оно предотвращает судорожные дергания, которые резко смещают оружие из района прицеливания. При положительном результате выполненного упражнения учебных или контрольных стрельб необходимо себя похвалить, тем самым зарядиться эмоционально и придать себе уверенности на будущее.

Итогом использования психологической саморегуляции является освобождение дополнительной энергии и направление ее потока на активное устранение возникших проблем.

Из любых ситуаций сотрудник ОВД имеет все шансы выйти победителем, если он психологически устойчив и не сломлен.

Результаты исследования.

Использование «экспресс»-методов управления психоэмоциональным состоянием: дыхательных и вербальных техник саморегуляции, и упражнений во второй подгруппе способствовало не только уменьшению количества неудовлетворительных оценок по результатам сдачи экзамена по огневой подготовке, но и росту положительных результатов: количество неудовлетворительных оценок на экзамене составило 8, что на 6 меньше, чем в первой подгруппе (44,86 %), за счет роста положительных оценок средний балл составил 3,91, что на 0,55 больше, чем в первой подгруппе (14,07 %). В данном случае рассматриваются результаты сдачи экзамена в первый раз, не учитывая результатов второй и комиссионной пересдач.

Проведенные исследования позволяют утверждать, что при применении «экспресс» - методов управления психоэмоциональным состоянием у слушателей профессионального обучения отмечается скорейшее восстановление эмоциональной стабильности и в связи с этим более высокая и устойчивая результативность выполнения упражнений стрельб, что положительно влияет на общую индивидуальную оценку огневой подготовленности. Приоритетной является оценка за стрелковое упражнение контрольных стрельб, а за контрольный тест по теоретической части и норматив для видов оружия оценка не ниже «удовлетворительно».

При получении хорошего результата повышается уверенность в своих силах и возможностях, внимание концентрируется именно на правильном выполнении элементов меткого выстрела, улучшается настроение, эмоциональный настрой, снижается психоэмоциональное и физиологическое напряжение. Тем самым у слушателей вырабатывается внутренняя индивидуальная готовность к адекватному поведению в возникших обстоятельствах будничной жизни, создающих опасность своей жизни и здоровью при решении оперативно-служебных задач.

Основные выводы:

1. Преподаватель огневой подготовки должен обладать знаниями не только в своей области, но и разбираться в отдельных вопросах психологии. Знание способов управления психоэмоциональным состоянием будут содействовать более быстрому достижению основной цели: научить слушателей профессионального обучения умелому владению огнестрельным оружием в любой стрессогенной ситуации без участия

сознания, воли, то есть инстинктивно, на уровне интуиции.

2. В имеющемся разнообразии способов психологической регуляции, в ходе нашего исследования, были установлены наиболее простые по применению и не требующие больших затрат по времени «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием. Их допустимо применять во время психотравмирующей обстановки для скорого достижения положительного результата, например, во время занятий по дисциплине «Огневая подготовка» для снятия психического напряжения и приведения своего организма в нормальное состояние на огневом рубеже перед выполнением стрелкового упражнения.

3. Психотравмирующие факторы, воздействующие на слушателей профессиональной подготовки во время стрельбы, порождают состояние психоэмоционального и физического напряжения. Оно характеризуется тремором рук и ног, затруднительным дыханием, частым сердцебиением. Использование автором статьи «экспресс» - методов управления психоэмоциональным состоянием способствовало росту результатов стрельбы, а также оптимизации времени, необходимого на обучение технике стрельбы.

Исходя из вышесказанного, следует, что психологическая саморегуляция, которая используется слушателями профессиональной подготовки, а после ее прохождения на занятиях по огневой подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки уже сотрудниками ОВД, закрепившими табельного оружие, при поддержании навыков стрельбы из стрелкового оружия – это умение противостоять негативным эмоциональным состояниям во время ситуаций стрессогенного характера.

Таким образом, психологическая саморегуляция слушателей, используемая ими при обучении огневой подготовке – это:

- умение противостоять негативным эмоциональным нагрузкам, возникающим в стрессогенных ситуациях;
- сознательное влияние на свою психику, которое преследует цель - снять психическое напряжение и привести организм в нормальное состояние.

[1] Российская Федерация. Федеральный закон от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» — URL:<https://base.garant.ru/12182529/> (дата обращения 22.04.2024).

[2] Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 275 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/> (дата обращения: 22.02.2024).

Библиография

1. Ворожцов А.М., Жуков В.М., Орлов В.В. Формирование морально-психологической устойчивости полицейских в случаях воспрепятствования их законным требованиям // *Полицейская деятельность*. 2022. № 4. С. 10-19. DOI: 10.7256/2454-0692.2022.4.38240 EDN: VFKNHV URL: https://e-notabene.ru/pdmag/article_38240.html
2. Фишер И. В. Психологическая саморегуляция слушателей профессионального обучения на огневой подготовке. // *Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее*. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. Отв. редактор С.М. Струганов. 2022. С. 428-431.

3. Васильев М.А. Моделирование экстремальных ситуаций в огневой подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Полицейская деятельность. 2022. № 3. С. 1-8. DOI: 10.7256/2454-0692.2022.3.37069 URL: https://e-notabene.ru/pdmag/article_37069.html
4. Афанаскин П. В., Васильев М. А. Особенности подготовки сотрудников ОВД к действиям по применению огнестрельного оружия в условиях ограниченной видимости. // Актуальные вопросы огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов межведомственной конференции. Гл. ред. О. П. Грибунов. 2019. С. 5-7.
5. Гольчевский В.Ф. Аспекты огневой подготовки сотрудников ГИБДД МВД России // Полицейская деятельность. 2021. № 4. С. 10-20.
6. Фишер И. В. Роль огневой подготовки в формировании профессионально важных качеств личности слушателей образовательных организаций МВД России. // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и методические аспекты: сборник статей. Могилев: Учреждение образования "Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь". 2021. С. 318-322.
7. Ворожцов А. М., Манохина К. С. Личная безопасность сотрудника ОВД в экстремальной ситуации с применением оружия // Научный дайджест Восточно Сибирского института МВД России. 2019. № 3 (3). С. 41-44.
8. Гиршев В. М. К вопросу о саморегуляции руководителей территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации. // Разумовские чтения: Культурное наследие: материалы IX научно-практической конференции. Волоколамск: ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского». 2022. С. 25-28.
9. Купцова С. А. Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. № 2. С. 221-232.
10. Синицын Е.И. Применение огнестрельного оружия сотрудниками охранно-конвойных подразделений полиции // Полицейская деятельность. 2023. № 4. С. 38-52. DOI: 10.7256/2454-0692.2023.4.43735 EDN: VXXVAK URL: https://e-notabene.ru/pdmag/article_43735.html
11. Чуносков М. А. Специфика применения вербальных методов психологической саморегуляции сотрудниками органов внутренних дел. // Психология и педагогика служебной деятельности. 2019. № 2. С. 109-111.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена статья «Психологическая саморегуляция как условие успешного прохождения дисциплины «огневая подготовка». Работа представляет собой теоретический обзор и описание методики преподавания учебного предмета.

Предмет исследования. Работа нацелена на то, чтобы рассмотреть особенности совершенствования техник стрельбы и увеличивать результативность при выполнении стрелковых упражнений слушателями профессионального обучения с помощью «экспресс» - методов управления психоэмоциональным состоянием.

Методологией исследования. Автором проанализировано ряд работ, которые рассматривают затронутую проблему.

Актуальность исследования обусловлена тем, что необходимо снимать психическое напряжение и приводить свой организм в нормальное состояние, чтобы противостоять

негативным эмоциональным состояниям, которые возникают при выполнении упражнений стрельб. Это актуально для сотрудников внутренних дел, которые выполняют свои обязанности в ситуациях стрессогенного характера. Они должны сохранять не только эмоциональную стабильность, но и профессиональную активность, принципиальность, способность действовать законно и рационально. Поэтому актуальным является организация профессиональной подготовки особым образом.

Научная новизна исследования. В работе были сделаны следующие выводы:

- определены основные отрицательные факторы, воздействующие на слушателей профессионального обучения во время стрельб и создающие стрессовую ситуацию, которая не позволяет успешно выполнить стрелковое упражнение;
- изучены основные «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием, которые можно использовать во время стрельб для снятия психического напряжения и приведения своего организма в спокойное состояние слушателями профессионального обучения;
- рассмотрены возможности технически правильного выполнения упражнений стрельб слушателями профессионального обучения на занятиях по огневой подготовке, применяя «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается, хотя автором не выделены основные смысловые части. Логика в работе прослеживается. Содержание статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы позволяет раскрыть в полной мере предмет исследования.

Во вступительном разделе поставлена проблема и актуальность исследования. Автором отмечается, что важно научить курсантов снимать свое психическое напряжение и приводить свой организм в стабильное состояние. Это позволит сотруднику научиться противостоять негативным эмоциональным состояниям. В вступительной части статьи определены также цель и задачи.

Основной раздел посвящен описанию методики обучения. Оно позволило рассмотреть следующие позиции:

- главная цель и эффекты саморегуляции в деятельности сотрудника внутренних дел (успокоение, восстановление, активизация);
- «экспресс»-методы саморегуляции (дыхательные техники, психотехники вербальной саморегуляции, поведенческие программы и т.д.);
- уточнено содержание понятий «психологическая саморегуляция сотрудников ОВД».

Автором отмечается, что итогом использования психологической саморегуляции является освобождение дополнительной энергии и направления ее потока на активное устранение возникших проблем.

В завершении статьи автор представил подробные выводы.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 6 отечественных источников, большая часть которых издана за последние три года. В список включены статьи и тезисы. Источники оформлены, в основном, некорректно и неоднородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- 1) структурировать работу, выделив введение, основную часть и заключение;
- 2) провести анализ большего количества современных работ специалистов, которые рассматривают данную проблему;
- 3) привести примеры упражнений и методики их проведения;
- 4) предложить количественные данные, подтверждающие результативность предлагаемой методики;
- 5) просмотреть работу на предмет синтаксических неточностей (например, «Исходя из

этого автором статьи на занятиях использовались...» и пр.), а также описок (например, «В последствии», «в холостую» и т.д.).

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами формирования психологической саморегуляции и методическим обеспечением дисциплины «огневая подготовка». Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной для рецензирования работе выступает управление психоэмоциональным состоянием в аспекте феномена психической саморегуляции.

Методология исследования выстроена в традиционной форме и определяется актуальностью. В работе рассмотрены методы исследования и полученные результаты. Автором проведено теоретическое и эмпирическое исследование. Выборка имеет статистическую значимость и репрезентативность, в связи с чем представленный количественный и качественный анализ полученных результатов имеет достаточную важность.

Актуальность исследования вызвана высокой социальной значимостью деятельности сотрудников органов внутренних дел, сложностью и специфичностью данной профессии, требующей сочетания высоко развитых качеств разного рода, обусловленностью необходимости снятия психического напряжения и приведения своего организма в нормальное состояние, чтобы противостоять негативным эмоциональным состояниям, которые возникают во время огневой подготовки. Заслуживает внимания обоснованное описание выборки используемого методического инструментария, обзор авторов, исследовавших схожую проблематику и их определений, хорошее структурирование и тезисное изложение материала.

Научная новизна соотносится с обобщением представленных данных и фактически раскрываемой моделью формирования элементов психической саморегуляции при подготовке сотрудников МВД

Стиль, структура, содержание в полном объеме соответствуют требованиям, предъявляемым к научным статьям. В частности, текст написан языком, удовлетворяющим нормам научного стиля, перечень литературы соответствует требованиям и отражен на страницах работы в ссылках на источники и представлении аналитики проведенного теоретического анализа литературы по проблеме. Структура четко выдержана и соответствует логике исследования и логике высказывания полученных результатов. В содержании раскрывается как сам базовый феномен, так и рассматриваемые его характеристики, дается достаточно развернутый качественный анализ полученных результатов и предлагаются пути решения проблемы в ходе обучения и подготовки сотрудников МВД. Основные задачи исследования решены, в частности. В статье обозначены основные отрицательные факторы, воздействующие на слушателей профессионального обучения во время стрельб и создающие стрессовую ситуацию, которая не позволяет успешно выполнить стрелковое упражнение. Автор

точечно рассматривает основные «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием, которые можно использовать во время стрельб для снятия психического напряжения и приведения своего организма в спокойное состояние слушателями профессионального обучения. Недостаточно полно рассмотреть возможность технически правильного выполнения упражнений стрельб слушателями профессионального обучения на занятиях по огневой подготовке, применяя «экспресс» - методы управления психоэмоциональным состоянием. Оформление работы в целом соответствует требованиям, предъявляемым к научным статьям.

Библиография представлена достаточно качественно, однако необходимо более расширенное представление источников, т.к. содержание статьи требует обозначения как классических авторов, исследующих данную проблему, так и представления диагностико-методического наполнения библиографии.

Апелляция к оппонентам: Название статьи соответствует содержанию. Основные положения работы отражают содержание заявленной темы исследования. Методология статьи вполне соответствует научному исследованию. Статья рекомендована к публикации.

Работа может представлять интерес для весьма широкой аудитории с учётом исследования достаточно значимых и интересных категорий, в частности текст может быть использован в качестве методической базы для формирования составляющих компонентов психической саморегуляции.

Статья удовлетворяет основным структурным и содержательным требованиям, предъявляемым к трудам подобного рода, рассматривает актуальную тематику и представляет собой целостное авторское исследование, которое может быть рекомендовано к публикации в рецензируемом журнале.