

Великий Юрій Миколайович,
викладач кафедри
тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Лісовик Ангеліна Олександрівна,
курсант 2 курсу
факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ЗАСТОСОВУВАННЯ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ У КУРСАНТІВ НАВИЧОК ВЛУЧНОЇ СТРІЛЬБИ

Відповідно до класифікації фізичних вправ стрільба відноситься до видів спорту зі слабо вираженим руховим компонентом. Однак, вважається доведеним, що цей вид діяльності потребує значних витрат нервової енергії, збереження якої необхідно для забезпечення, як навчального та тренувального процесів, так і при виконанні залікових стрільб. На відміну від багатьох видів спорту успіх у стрільбі залежить не стільки від фізичних даних, скільки саме від психологічних якостей – вміння концентрувати увагу, сенсомоторної координації, точного аналізу своїх відчуттів, швидкого коригування дій і, нарешті, стійкості всіх процесів у стресових ситуаціях [1].

Спортивну стрільбу можна віднести до діяльності в екстремальних умовах, яка вимагає особливого психологічного стану, що є важливим фактором для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу стрілка [1].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема психологічного забезпечення спортивної діяльності стрілка займалось широке коло вчених. Однак, у сучасній психологічній науці зустрічаються поодинокі дослідження, присвячені психологічному забезпеченню процесу формування та удосконалення навичок влучної стрільби з бойової зброї, аналізу чинників, що сприяють або заважають цьому.

Проблема формування стійких умінь та навичок завжди приваблювало увагу не тільки психологів, а і дослідників дидактики, тому що вони безпосередньо пов'язані з вирішенням проблем навчання та алгоритму удосконалення рухових дій.

Теоретико-методологічне обґрунтування даної теми цікаво у зв'язку з необхідністю формування у курсантів стійких навичок стрільби, під час яких вони повинні володіти високою точністю відтворення рухів і положення тулуба,

мати достатню психологічну стійкість під час виконання пострілів, тонко дозувати зусилля натиску пальця на спусковий гачок, розвивати витривалість до статичного навантаження, здатністю управляти своїм станом.

За результатами дослідження Ю. В. Николаєвої практично всі курсанти на вогневому рубежі відчують хвилювання, емоційне збудження, тривогу, невпевненість в своїх силах, відчуття страху, побоюються відповідальності за кінцевий результат [2].

В результаті цього у них спостерігаються наступні психофізіологічні явища: тремор, підвищене дихання і серцебиття, порушення координації рухів, пітливість рук, загальмованість рухів. Нервово-психологічне напруження негативно впливає на техніку стрільби під час виконання практичних вправ з вогнепальної зброї [2].

У зв'язку з цим існує потреба здійснити аналіз психологічних і фізіологічних чинників, які впливають на якість прицільної стрільби під час виконання практичних вправ з вогневої підготовки.

Навчання рухових дій з позицій фізіології почав розглядати І. М. Сеченов. На думку І. М. Сеченова, рефлекс головного мозку починаються почуттєвим збудженням, тривають певним психічним актом і кінчаються м'язовим рухом, оскільки середня ланка не може бути відособлене від першого й третього, а також оскільки всі психічні явища - це невіддільна частина всього рефлекторного процесу, що має причину у впливах зовнішнього для мозку реального миру [3].

Саме його твердження, призвели до розвитку ряду ідей, що сприяли подальшому вивченню мозку. Найголовніше, що він дослідив вплив мозкових центрів на рухову активність.

Пізніше, тематику центральної нервової системи почали розглядати інші вчені. О. О. Ухтомський почав вивчення центральної нервової системи, а саме нервових центрів, з осередка виникнення збудження. Вже у 1923 році, ним науково обґрунтовано таке поняття, як домінанта. Домінанта – це система, яка своїм впливом тимчасово керує функціонуванням нервових центрів в будь-який момент часу і визначає поведінку людини в певний момент. Це і пояснює цілеспрямовану та систематичну поведінку організму, що за рефлекторним типом є не реактивним, а навпаки активним [6].

Розглянувши дану теорію можемо констатувати, що особливості центральної нервової системи, а саме наявності домінанти та центрального гальмування може негативно впливати на координацію рухів стрілка. Вирішальне значення надається принципу «системної історії», тому що ритм цього принципу відтворює ритм зовнішніх впливів. За допомогою цього ресурси тканини в нормальних умовах збільшуються, а не виснажуються. Тобто загальним напрямком розвитку нервової системи зосереджено на терміновості сигналізації та контролю [6].

Також, на результати прицільної стрільби може впливати стомлення. Під стомленням розуміють один з видів функціональних станів організму, що

виникає під час тривалої та інтенсивної роботи, і призводить до пониження працездатності [7].

Однак, потрібно відрізнити такі поняття як «стомлення» та «втома». Якщо стомлення – це функціональний процес організму, що виникає під час виконання роботи, то втома – це суб'єктивне відчуття стрілка відносно виконуваної роботи. Завдяки цьому, відчуттю відбувається попередження організму про перевтому. Перевтома – сукупність стійких функціональних відхилень організму людини, що виникає після неодноразового стану стомлення [7].

Враховуючи неминучість протікання фізіологічних та психологічних процесів під час проведення практичних занять з вогневої підготовки можна висловити думку, що програма навчання повинна включати і аспекти психологічної підготовки курсантів. Психологічну підготовку курсантів можна розглядати як один з видів комплексної підготовки.

При всьому різнобіччі психічних станів стрілка доцільно б було навчити курсантів застосовувати окремі методики і засоби психорегуляції при: корекції динаміки втоми, зняття надлишкового психічного напруження, подолання стану фрустрації (лат. Frustration – «розлад планів», «омана», «марне очікування») [4, 5].

Найбільш сучасними розповсюдженими методиками є: психом'язове тренування, ідеомоторне тренування і аутогенне тренування. Психом'язове тренування направлено на удосконалення рухової уяви за рахунок концентрації уваги і забезпечення свідомого контролю рухів. Ідеомоторне тренування складається в свідомій уяві техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлення: програмуюча, тренувальна і регуляторна. Перша з них базується на уяві ідеального руху, друга – на уяві, яка полегшує освоєння навичок, третя – на уяві, яка дозволяє здійснювати корекцію, контроль рухів і зв'язок окремих рухів. Цей вид тренування застосовується для ефективного збільшення швидкості рухів (34%) та їх точності (18%). З аутогенним тренуванням пов'язано проблеми з управлінням та адаптацією поведінки стрілка [4].

Виходячи із вищезазначеного, можна сказати наступне, що під час навчання влучній стрільбі необхідно застосовувати комплексне психологічне тренування курсантів, направлене на поліпшення необхідних навичок, прищеплення аспектів психогігієни та формування у них правил і порядку застосування необхідних методів та засобів психорегуляції. Отримані ними знання і спроможність коригувати і контролювати психоемоційний стан буде позитивно впливати на їх дії під час застосування і використання вогнепальної зброї.

1. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. М. Сов. спорт. 2010. 232 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/4117>

2. Николаева Ю. В. Проблема психологической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к стрельбе из пистолета. Вестник Московского

университета МВД России. 2012. № 4. С. 210—211. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihologicheskoy-gotovnosti-kursantov-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-mvd-rossii-k-strelbe-iz-pistoleta>.

3. Дегтяренко Т.В., Вастьянов Р. С. Значення наукових праць І. М. Сеченова для створення сучасної системної психофізіології. URL: <http://files.odmu.edu.ua>

4. Ахметов Р. С. Психологические особенности подготовки спортсменов. Эпоха науки, 2016. № 5. С. 106–110. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podgotovki-sportsmenov-1>

5. Фрустрація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F..>

6. Роль теорії доміанти О. Ухтомського у розвитку комплексної науки про людину. Петренко О. URL: <https://ojs.itup.com.ua/iu/article>

7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО „Издательство Астрель”: „Издательство АСТ”. 2003. 863 с. URL: <https://www.twirpx.com>

Рижкова Світлана Анатоліївна
старший викладач кафедри
адміністративного права, процесу
та адміністративної діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Стангурський Дмитро Олегович,
курсант 1 курсу
факультету підготовки фахівців
для підрозділів кримінальної поліції
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ВЗАЄМОДІЯ ПІДРОЗДІЛІВ ПРЕВЕНТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З НАСЕЛЕННЯМ НА ЗАСАДАХ ПАРТНЕРСТВА

При здійсненні діяльності щодо забезпечення правопорядку структурні підрозділи Національної поліції України взаємодіють в різних формах з органами державної влади, органами місцевого самоврядування, а також з громадськістю, на які в силу чинного законодавства покладено окремі функції щодо забезпечення публічної безпеки та порядку, запобігання (протидії) злочинності.

Результати дослідження громадської думки стосовно діяльності поліції в Україні свідчать про деяке недовіру населення до поліції в сфері захисту основних прав і свобод людини і громадянина та ефективної протидії злочинності [6, с.343]. У зв'язку з цим, взаємодія Національної поліції України з органами державної влади, органами місцевого самоврядування та громадськістю є важливим напрямком забезпечення ефективної поліцейської діяльності в державі, в тому числі і діяльності по забезпеченню громадської