

Application of psychological training in police shooting teaching

Chang Liu

Jiangxi Police College, Nanchang 330103, Jiangxi, China

Abstract: In the process of police shooting teaching, psychological training is a more important and key content, which is not only an indispensable way to improve the shooting skills, but also an important measure to hone the students' perseverance. Based on this, the paper expounds the necessity of psychological training in police shooting teaching in detail by combining relevant literature review and work practice, and analyzes the application principles and methods of psychological training, hoping to provide useful reference for the psychological training of police shooting teaching in public security colleges and universities in China.

Keywords: Psychological training; Police shooting; Teaching; Application

心理训练在警用射击教学中的应用探讨

刘唱

江西警察学院, 中国 · 江西南昌 330103

摘要: 在警用射击教学过程中, 心理训练是一项较为重要与关键的内容, 这不仅是提高射击技能水平不可或缺途径, 同时也是磨炼学员坚毅意志的重要措施。基于此, 文章通过结合相关文献查阅以及工作实践情况下对心理训练在警用射击教学中应用的必要性进行了详细阐述, 分析了心理训练的应用原则与方法, 希望能够为中国公安院校警用射击教学的心理训练工作提供有益参考。

关键词: 心理训练; 警用射击; 教学; 应用

1 引言

对于一名合格的警察而言, 射击技术作为必备的专业技能, 需要以良好的心理素质作为支撑, 甚至可以说, 警察的心理素质高低直接影响着其射击技术的发挥水平。因此, 做警用射击的心理训练至关重要。而警用射击教学的心理训练涉及较为复杂的内容, 需要结合对心理训练的必要性、原则、方法等层面进行系统的分析、探讨, 方可实现警用射击教学水平有效提升。

2 警用射击教学中心理训练的必要性分析

结合实践来看, 警察学校进行射击训练, 旨在让学员准确掌握射击技能, 进而能够在训练射击或者实战射击过程中准确命中目标。但是, 射击技能准确性的提升, 除了需要进行反复的技术动作训练之外, 做好对学员的心理素质的强化训练也是十分重要。唯有重视对学员心理状态调整, 确保学员具备较强的自我调控能力, 建设良好的临战心理, 才能在突发事件来临时发挥射击技术的较好应用作用。

2.1 借助心理训练能够有效提高学员射击技能

警用射击属于应用射击, 需要在高度应激状态下, 完成精细的射击动作。不同于基础射击, 警用射击具备明显的对抗性与动态特征。警用射击对于技术应用水平有着较高要求, 同时学员的心理素质高低, 在较大程度上影响着射击技术的发挥与射击效果的精细性。在警用射击教学过程中, 强化心理训练能够有效提高学员的自控能力, 射击技术动作的掌握与完善效率也能得到有效提升^[1]。在对学员的射击动作规范化、程序化训练与培养过程中, 通过对需要进行融合训练、表象训练、自我暗示训练等心理训练, 在学员脑海中对正确射击动作要领进行反复训练, 进而更好掌握技术动作, 提升射击水平, 以及能够进一步挖掘学员的潜力。将心理训练应用于警用射击基础动作的固定过程中, 使得学员能够更好地将注意力集中在动作过程与射击感觉的培养方面, 形成正确的肌肉记忆, 以及更好地调节对肌肉的控制能力, 准确把握正确动作与错误动作之间的差异, 避免错误动作的同时培养形成良好的射击动作程序和习惯。

2.2 通过心理训练能够有效提高学员的心理素质

在警用射击训练过程中,学员的生理、心理、身体、精神之间会产生互相影响与互相制约的作用,如何引导学员突破心理障碍,克服恐惧心理,成为警用射击教学的关键,此时加强学员的心理训练则体现出了较为明显的作用,有利于培养学员优秀心理素质。学员射击能力与效果的有效提升,要求其必须能够在紧张、应急情况下能够保持较为稳定的心理状态。借助心理素质训练,使得学员的自我调节、控制能力得到有效培养,进而在射击训练实践中控制稳定的情绪、思维与行为,采用自我暗示等方法培养学员形成冷静、果断的射击作风,确保射击训练与应用的较好一致性^[2]。同时通过对放松、暗示等心理训练的应用,有助于学生对焦虑、紧张、自疑等不良心理的控制、克服,提高射击训练的体验效果。并且有利于学员建立自信心,提高自我情绪调节与控制能力,进而能够在今后的执法执勤中呈现出冷静、清晰的射击思维,正确把握射击情形,避免出现行为过当而导致的伤害问题,同时有效克服执法困境,化解危险。

3 警用射击教学中心理训练原则

简单来说,心理训练是借助对科学方法的应用,对学员实施深入、细致的心理教育与辅导训练,在整个心理训练过程中需要结合教程要求,遵循自觉性、积极性、全面性、差异性、循序渐进性,以及技能和实践相结合等原则,培养学员良好的心理规律,奠定学员射击训练的心理基础。

3.1 积极性与自觉性原则

这是心理训练应用的基础原则,这一原则的贯彻需要学员充分明确心理训练的目的与意义,吸引学员对于心理训练的兴趣,提高能够通过心理训练的信心,同时需要向学员剖析心理训练达标的指征,进而能够使得学员端正参加心理训练的态度,建立心理训练的自觉性与积极性,并从参与心理训练的过程中明白心理训练的重要性,更好地进行自我调节、控制,达到较高的心理品质状态。

3.2 全面训练原则

警用射击教学过程中,需要重视心理训练的应用,将身体、技术、战术、思政等教育教学与心理训练相结合,充分发挥心理训练的重要作用。同时结合对心理辅导、心理减压等方法的应用,增强学员的心

理素质训练,确保需要能够全面掌握射击学习与应用良好的心理状态,培养学员射击技术动作的基本素养^[3]。唯有将心理训练与警用射击教学建立全方位、综合联系,才能充分发挥出心理训练的优势作用。

3.3 循序渐进原则

心理训练需要明确重点,做到有的放矢,实施针对性训练,关键是要遵循循序渐进原则,形成心理训练规律,不可操之过急,学员对于心理训练的接受、适应,尤其是紧张心理的平复、消除都需要一定的时间,警用射击教学以及心理训练难度都需要结合学员的意志品质、心理承受能力等因素的综合考虑,逐渐增加难度。

3.4 一般与特殊相结合原则

心理训练过程中需要重视实现一般要求和特殊训练的有效结合,遵循共同规律落实好一般心理训练方法、措施,同时综合考虑学员的个体差异性,在掌握每个学员个性特点、心理素质等的基础上,制定个性化的训练计划。结合实际情况,将一般训练与特殊训练相结合,确保心理训练的较好效果的同时实现对学员潜能、良好个性以及心理能力发展的有效发掘与培养。

4 警用射击教学中心理训练的应用方法

当前,警用射击教学过程中,心理训练的应用方法主要包括一般心理训练与专项心理训练。

4.1 一般心理训练

人们的行为调节,以及人体器官的正常运转,都需要中枢神经系统进行控制,这也是实施一般心理训练的核心。通过对中枢神经系统控制进行训练,形成人体器官与神经之间固定的控制线路,达到控制特定行为的效果。涉及一般心理训练的方法多种多样,就警用射击教学而言,主要包括以下几种:

1. 集中注意力训练

一般来说,不同的个体集中注意力方面的能力有着一定的差异性,有些人面对外部刺激极易走神、分心,而有些人则能够保持较好的专注力。通过集中注意力的训练,目的是使得学员能够保持对一个确定目标的全神贯注,做到对外部刺激的“视而不见”“听而不闻”,能够将所有的注意力聚焦在完成当前任务上。例如,1~2分钟据枪练习法是警用射击教学过程中较为常用的集中注意力训练方法。在实际应用中,

需要以戒备姿势以持枪姿势进行站立，在保持枪与手的水平推出的同时，维持准星、缺口两者的平正关系，整个状态保持1~2分钟。在整个训练流程中，学员对于机体疲劳的忍受能力以及注意力都得到有效锻炼，学员对于射击动作的稳定性、协调性得到有效提升，尤其是锻炼了学员面对外界刺激时保持较高专注力的能力^[4]。在开展这种类型的训练过程中，需结合教学对象的差异性，准确把握住教学目标，采用多元化、灵活的训练方法，提高学员的注意力。

2. 放松训练

这是对中枢神经系统的兴奋性进行调节的重要方法，主要是通过调节呼吸、运用套语引导，使得学员的肌肉获得充分放松，调节平静的心情。在警用射击教学过程中，不同的时期、内容，对于放松训练也有着不同要求。对于刚刚接触警用射击的学员，往往对枪声、枪的杀伤力的未知性较为恐惧，此时的放松训练应聚焦于对学员机体紧张与心理畏惧的缓解方面。学员在经过一段时间训练之后，会不知不觉地过分追求精准度，而忽视了稳定性的提升，这也是这一阶段放松训练的重点，此时较为常用精力持续集中的方法进行训练，即引导学员放空头脑，双眼微微闭合，处于全身放松的状态，将大脑精力集中在身体的某一部位，整个状态保持10分钟。在进行放松训练过程中，需要借助对集中注意力训练方法的应用逐步引入。在注意力训练方法获得成效时，人体运作的肌肉群数量逐步，此时的大脑兴奋度也会大幅降低，直至学员处于“忘我”“无我”的状态时，就会从焦虑、紧张的情绪中解脱出来。值得注意的是，放松训练并非一朝一夕之事，而需要持之以恒，才能获得较好的训练效果。

3. 表象训练

表象训练方法的应用主要是通过引导学员对已经成型、固定的正确技术动作进行自觉、有意识地想象，进而实现对情绪与技能控制水平的提升。学员在进行表象训练前，需要做好放松练习，确保做到身体与情绪的放松但不松弛，使得大脑处于放松状态下对正确的动作要领，操作场景等进行反复重现、演练。若是在外界因素的干扰下导致表象训练受阻则应立即停止，做好放松训练之后再从头开始进行表象训练^[5]。当前，表象训练在警用射击教学中的应用越来越广泛，在实际应用中需确保表象动作尽可能地生动，保持与

原始内容尽可能高的相似度，其中及时重现和回顾性演练相结合，在警用射击教学中的应用取得了较为显著的训练成效，能够很好地将正确的技术动作固定在学员脑中。例如，在完成一次击发之后，学员保持原地站立与保持据枪、瞄准、击发的动作不变，对此次击发的情景进行及时回忆、重复，将正确的动作牢牢印在脑海中。回顾性演练，则是充分借助可利用时间，细致复述训练过程中的正确动作、技术要领，以“过电影”的方式不断细化、精化动作要领，使得正确的动作形象在脑海中越发清晰，进而能够更为轻松自如地掌握射击动作。

集中注意力训练、放松训练、表象训练都是当前警用射击教学过程中较为常用的心理训练方法，在实际应用中有着各自较为突出的功能，但同时又有着较为密切的联系，唯有实现三者的有机结合，方可获得一般心理训练较为理想的效果。

4.2 专项心理训练法

要想警用射击教学取得较为理想的实战效果，需要在一般心理训练的基础上重视对专项心理训练的结合。对于警用射击教学而言，其专项心理训练主要以实战模拟训练与抗干扰训练为主。

1. 实战模拟训练

警用射击教学过程中的实战模拟训练，指的是通过对案件现场及场景进行有计划、有目的、有针对性布置、设计，对学生的临战心理与现场适应能力进行培养，使得学员在复杂的实战环境中提高应变能力，培养学员实战射击必须具备的心理素质与临场发挥能力。在实施实战模拟训练过程中，需要以实战场景作为模拟对象，尽可能地还原实战过程中对于学员的生理、心理、技能考验，并引导学员能够针对实战突发情况做好相应预案。当前，许多公安警校在射击教学方面都能按照原比例建设模拟训练区，也配置了许多具备实战经验的教官进行指导，在实战模拟训练方面积累了一定经验。除此之外，在信息化时代背景下，电子设备在警用射击教学的实战模拟训练中也发挥着十分重要的作用，尤其是“激光互动”教学的应用越发普及。通过将真实案例以视频的形式呈现，为学员的模拟参考提供素材，同时结合学员的实战成绩对其执法反应的合理性进行合理评价，为学员的自我总结、自我提升明确方向与积累经验，进而在实战中更为从容地应对类似案件。警用射击的实战模拟训练过

程中，需要突出“实战”核心，以真实、可操作、可执行的实战训练，使得“练即为战”的思想深入学员心中，使得学员能够在实战模拟中获得实战射击的经验，以及实现对学员心理适应能力的有效培养与提升。

2. 抗干扰训练

抗干扰训练的目的在于提高学员对外界刺激的适应能力，确保学员在任何情况下都能够保持稳定的心理状态，发挥真实的射击水平，学员的抗干扰能力主要通过意志力、注意力以及情绪稳定性体现。学员的射击精度与抗干扰能力有着较为密切的联系，心理训练与身体、技术训练一样，都是学员抗干扰能力培养与提升不可或缺的方面。例如，学员在面对外界干扰时，需要以积极的鼓励来增强自信，引导其动作思维的集中。通过两两组队，一人进行射击，一人进行接触外干扰，完成射击之后进行自我评价，实现相互提

升。借助抗干扰训练不但能够提高学员的肌肉运动记忆力，还能提高注意力分配的合理性，更好地应对实战的多变性与不可预测性。

参考文献

- [1]蔡燕红.青少年射击运动员心理训练的策略分析[J].拳击与格斗,2024,(13):31-33.
- [2]吴洁.白靶在警用射击训练的具体运用[J].当代体育科技,2019,9(06):214-215.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.06.214.
- [3]赵晓哲,刘征,孟博.公安院校警用射击教学现状与改革建议[J].产业与科技论坛,2019,18(01):132-133.
- [4]黄新宇.浅析心理训练在警用射击教学中的运用[J].中国人民公安大学学报(自然科学版),2014,20(02):106-109.
- [5]伍珺辰.射击运动员的情绪控制与心理训练方法探析[J].健与美,2023(7):118-120.