

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ  
ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS  
OF THE METHODOLOGY THE INITIAL TRAINING  
OF FIRING MILITARY WEAPONS**

*Аннотация.* В статье изложены пути оптимизации огневой подготовки на основе учета психологических особенностей стрельбы из боевого оружия. Приведены наиболее часто встречающиеся ошибки в технике стрельбы.

*Summary.* The article describes the ways of optimization of fire based on the psychological characteristics of pistol shooting. The most frequent errors in the technique of shooting.

**Ключевые слова:** психология стрельбы, техника стрельбы из боевого оружия, ошибки, обучение стрельбе.

**Keywords:** psychology of shooting, the technique of pistol shooting, errors, shooting instruction.

Обучение курсантов образовательных организаций МВД России навыкам стрельбы из боевого оружия предусматривает не только обучение двигательным действиям, необходимым при выполнении выстрела, но и психологическую подготовку. В связи с особенностями служебной деятельности стрельба сотрудниками ОВД ведется в экстремальных условиях, ограниченных временем. Именно поэтому большая часть образовательной программы должна отводиться тактическим упражнениям, т. е. стрельбе в условиях ограниченного времени с моделированием и варьированием ситуаций оперативно-служебной деятельности. Естественно, что такая стрельба является большим психологическим стрессом для обучаемого. Напряженность, вызванная стрессовой ситуацией, поддерживается на протяжении выполнения всего упражнения, что приводит к сильному утомлению, а это уже влечет за собой серию ошибок. В связи с этим изучение вопросов подготовки сотрудников ОВД к стрельбе из боевого оружия является актуальной темой.

Впервые выйдя на огневой рубеж, обучаемые сталкиваются со своими страхами: боязнь громкого звука выстрела, боязнь отдачи.

После того как обучаемый справится с боязнью выстрела и отдачи возникает страх показать плохой результат, не оправдать ожидания преподавателя и окружающих, с которым психологически бороться очень труд-

но. Выполняя упражнение, человек мысленно программирует себя на получение высокого результата, а правильность выполнения двигательных действий, обеспечивающих высокий результат, уходит на второй план. Поэтому появляется ряд ошибок, которые зачастую при работе «вхолостую» отсутствуют. В такие моменты даже действия, доведенные до «автоматизма», мало чем могут помочь, потому что психологически стрелок не настроен на выполнение правильных действий.

Снизить подобное возбуждение нервной системы в некоторых случаях можно с помощью физических упражнений (например, сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа), но в большинстве случаев этого будет мало. Обучаемый, прежде чем выйти на огневой рубеж с заряженным боевым оружием, должен не только выполнить ряд общефизических и специально-подготовительных упражнений, но и психологически подготовиться к стрельбе [1].

Наиболее важной задачей на начальном этапе подготовки является необходимость обучить сотрудника самостоятельно противостоять сбивающим факторам, сохранять психическую устойчивость и концентрацию внимания на протяжении всей стрельбы. Данная задача достижима, если обучаемого научить правильно мыслить до, во время и после стрельбы. Прежде чем выйти на огневой рубеж и приступить к выполнению упражнения стрелок должен научиться думать именно о тех действиях, которые должен выполнить, и ни о чем другом, психологически настроить себя на воспроизведение «идеального выстрела», довести «до автоматизма» и поставить под контроль свои действия, научиться брать верх над эмоциями, желаниями, страхами.

Следует признать, что волнение, которое испытывает обучаемый на огневом рубеже, не может быть подавлено полностью, т. к. это естественная реакция человека на определенные ситуации. Психологи советуют не пытаться подавить или вытеснить волнение из нашего сознания, потому как это приводит к ухудшению результата. Процесс возбуждения заставляет обучаемого быть бдительным. Психологи отмечают, что возбуждение, которое включает в себя некоторую степень тревоги или опасения, достигая до определенной точки, снижает координацию действий обучаемого из-за психологического и физического перенапряжения. У стрелка, находящегося в состоянии перевозбуждения, доминирует забота о своем собственном «Я». Его целью становится достижение результата любым путем, что приводит к чрезмерной агрессии и торопливой манере стрельбы.

Независимо от видов выполняемых упражнений (скоростные, медленные, тактические), движения обучаемого должны быть плавными и свободными, без излишнего закрепощения. Извлечение пистолета из кобуры, перенос рук от одной цели к другой, перемещение от одного огневого

рубежа к другому – все это стрелок должен делать быстро, без суеты, соблюдая плавность и точность движений. Важную роль здесь будет играть холодный рассудок и внутренний голос, которые и дадут понять обучаемому, какую силу необходимо приложить в данный момент.

Начинающему стрелку необходимо научиться вовремя распознавать состояние перевозбуждения. Показателем этого могут являться различные физические состояния. Самые распространенные из них – это чувство напряжения в шее, плечах, предплечьях, кисти, ощущение сдавливания рукоятки пистолета, от которого мушка в целике начинает дрожать. Когда такое происходит, необходимо сознательно расслабить соответствующие мышцы. Важную роль в оценке выполняемых действий играют наши ощущения. Их отражение в сознании дает нам информацию о нашем физическом состоянии, о точности и качестве выполняемых действий в частности о хватке, стойке, мышечном тоне и т. д.

Обучаемый, принимая исходное положение для выполнения упражнения, уже должен знать: куда он будет делать выстрел. По сигналу таймера или команде «Огонь» стрелок извлекает пистолет и, досылая патрон в патронник, выносит его в район прицеливания, после чего происходит закрепление кисти, локтя и уточнение мушки в целике. Причем в скорострельной стрельбе холостой ход выжимается еще до момента прицеливания для экономии времени. Здесь большую роль играет навык правильного выноса оружия в район прицеливания, а этот элемент стрельбы необходимо отрабатывать в процессе длительной холостой работы.

Возникающие ощущения могут вызывать как положительную, так и отрицательную реакцию организма на внешние раздражители. Отрицательная реакция влечет за собой появление ошибок в технике стрельбы. Самая распространенная ошибка связана с резким звуком и эффектом отдачи от выстрела, которая проявляется как «хватательный рефлекс». Рефлекс – это ответная реакция организма на некий возбудитель или раздражитель, осуществляемая через центральную нервную систему в нашем случае это выстрел и процессы, связанные с ним. Рефлексы подразделяются на безусловные и условные. Безусловные рефлексы – это врожденные рефлексы, являющиеся фундаментом нервной системы. Совокупность безусловных рефлексов, которые проявляются на специфические раздражители, называется инстинктом [2]. «Хватательный рефлекс» аналогичен рефлексу, который возникает при касании рукой горячего предмета. Коснувшись, человек резко отдергивает руку, то же самое наблюдается, когда обучаемый чувствует отдачу, которая вызывает ответную реакцию – сжать кисть, уменьшив подброс оружия. Условные рефлексы – это приобретенные в течение жизни рефлексы, генетически не закрепленные. При правильной организации учебного процесса условные рефлексы совершен-

ствуют технику стрельбы, формируя навык. Неправильно сформированные рефлексы тормозят становление техники, закрепляя ошибки. На тренировке обучаемый должен бороться со своими условными и безусловными рефлексам, а также инстинктами, т. к. основная их функция – защитная. Необходимо обращать внимание, чтобы сформированные умения при переходе в навык не несли с собой ошибки, которые как раз и вызывает данный вид рефлексов. Навык – это действие, доведенное до автоматизма, основанное на умении стрелка. Многократно повторяя одно и то же движение, мы запоминаем его мышечно-связочным аппаратом, который управляется нервной системой через импульсы. Данный процесс и будет являться условно-рефлекторным, т. к. он образовался в процессе тренировок, на которых выполняются циклически повторяющиеся действия в ответ на одни и те же раздражители.

Стрельба основана на понимании взаимосвязи между нашими мыслями и действиями. Стрелок и цель немислимы друг без друга, это два неразделимых понятия. Майкл Ярдли в своих работах по психологии стрельбы отмечал такой факт: если понаблюдать за хорошим стрелком, то можно увидеть, что он во время выполнения упражнения является частью процесса, в котором ему трудно отделить себя от других составных частей, элементов стрельбы. И наоборот, когда кто-то стреляет плохо – разделение очевидно, своими неуверенными и раскоординированными действиями он что-то выбрасывает из этого целостного и единого процесса. Ярдли приходит к выводу, что те, кто слишком много переживают из-за пустяков, загоняет себя в такое психологическое состояние, в котором их разум и тело никогда не будут действовать как одно целое. Из этого и вытекает необходимость настроить себя на работу, целью которой будет являться технически правильное выполнение упражнения, а никак не результат, полученный на мишени [3]. Очень сложно научиться мыслить именно так, в связи с тем, что подсознание любого из нас всегда будет стремиться к конечному итогу. Для того чтобы избежать подобных негативных факторов обучаемый, принимая исходное положение для выполнения упражнения, должен заранее продумать, куда и как он будет делать выстрел, а во время его выполнения соблюдать заранее выбранную структуру действий. Приведем пример. Стрелок извлекает пистолет и, досылая патрон в патронник, выносит его в район прицеливания, осуществляя общий контроль за выполняемыми движениями, после этого акцентирует внимание на закреплении кисти, локтя, плечевого сустава, уточняет взаимное расположение прицельных приспособлений и мишени. Одновременно с этим он выжимает свободный ход спускового крючка. Не снижая контроля над работой мышц кисти и рук, оценивая положение прицельных приспособлений, быстрым и плавным движением выжимает рабочий ход спускового крючка. Момент

срыва курка с боевого взвода является наиболее важной фазой выполнения выстрела. Зачастую молодые стрелки при срыве курка перестают контролировать работу кисти, усиливая хват или «подбрасывают» пистолет вверх, сгибая локоть в ожидании отдачи. В большинстве случаев именно это приводит к снижению результативности стрельбы. В такой момент, обучаемый должен найти в себе силы закончить выстрел, сосредоточив внимание на своих зрительных и тактильно-двигательных ощущениях.

Подводя итог вышесказанному, хочется уделить внимание еще одному не менее важному моменту – обучению технике выполнения конкретного упражнения и обучению стрельбе при выполнении оперативно-служебного задания. В одном случае сотрудник нарабатывает навык и ставит правильную технику в соответствии с условиями упражнения, а в другом – он должен выбрать тот или иной вариант стрельбы в зависимости от сложившейся оперативной обстановки. При этом от скорости и правильности принятия решения может зависеть жизнь человека. Стрельба при возникновении экстремальной ситуации, вынуждающая сотрудника ОВД вести огонь на поражение, характеризуется следующими чертами:

- внезапность возникшей ситуации, требующей быстрой оценки и принятия решения;
- ведение огня в изгойтовке, сильно отличающейся от тренировочной;
- условия плохой видимости;
- состояние высокой эмоциональной напряженности, избежать которой в экстремальной ситуации невозможно.

Все это оказывает негативное влияние, снижая эффективность стрельбы. В состоянии эмоционального возбуждения, вызванного стрессовой ситуацией, действия сотрудника, как и его результаты, могут отличаться от тех, которые он показывал на тренировке. Только правильно сформированные навыки стрельбы в процессе подготовки обеспечат эффективное выполнение оперативно-служебной задачи. Чувство полноценного владения оружием снижает эмоциональную напряженность. Сотрудник чувствует уверенность в себе, он готов к смелым и решительным действиям [4].

#### **Библиографический список**

1. Антал, Л. Спортивная стрельба из пистолета / Л. Антал, Р. Сканокер. – М. : Рассвет, 1998. – 203 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
3. Эмоции и чувства: портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.referat.ru/referats/view/29592>. – Дата доступа : 20.01.2013.

4. Вайнштейн, Л.М. Оружие – пистолет : учеб.-метод. пособие по стрельбе из пистолета / Л.М. Вайнштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 96 с.

УДК 796.015

*Н. П. Ранцев, В. В. Трифионов  
N. P. Rantsev, U. V. Tryfanau*

**СРОЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ  
КАК КРИТЕРИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

**EXPRESS TRAINING EFFECT  
AS THE SPECIAL EXERCISE PERFORMANCE CRITERIA  
IN CYCLIC SPORTS**

***Аннотация.** В исследовании принимало участие 27 человек. Изучалась реакция кровообращения на выполнение физической разной мощности. Выявлена предрасположенность кровообращения испытуемых к выполнению мышечной работы в зоне субмаксимальной мощности, которая определяется типологическими особенностями саморегуляции кровообращения.*

***Summary.** The study involved 27 people. The reaction of blood circulation to physical activity of different intensity was studied. The subjects showed the predisposition of blood circulation to submaximal muscular performance, which is determined by the typological peculiarities of blood circulation self-regulation.*

***Ключевые слова:** кровообращение, нагрузка, реакция, артериальное давление.*

***Keywords:** blood circulation, physical activity, reaction, blood pressure.*

Одной из важнейших характеристик функционального состояния организма и его адаптации к физическим нагрузкам является состояние системы кровообращения и механизмов ее регуляции со стороны вегетативной нервной системы [1; 2].

Из существующих подходов к оценке срочной адаптации организма наиболее известным является срочный тренировочный эффект, внимание к которому в последние годы возрастает.

По срочному тренировочному эффекту оценивается срочная адаптация, которая сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и связанных с ним функций вегетативного обеспечения на основе уже сформированных механизмов их реализации.

Наличие этих сформированных механизмов позволяет говорить о предрасположенности организма к выполнению физических нагрузок (далее – ФН) определенного характера, другими словами, о специальной работоспособности.