

2. Булич, Э. Г. Здоровье человека. Биологические основы жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с. [Вернуться к статье](#)

3. Габрись, Т. Анаэробная работоспособность спортсменов: лимитирующие факторы, тесты и критерии, средства и методы тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Т. Габрись. – М., 2000. – 48 с. [Вернуться к статье](#)

4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 225 с. [Вернуться к статье](#)

УДК 351.74

Р. В. Баркалов

R. V. Barkalov

*Воронежский институт МВД России,
преподаватель кафедры огневой подготовки*

И. А. Бурдинский

I. A. Burdinsky

*Воронежский институт МВД России,
заместитель начальника кафедры огневой подготовки*

М. А. Усова

M. A. Usova

*Воронежский институт МВД России,
курсант 2-го курса юридического факультета*

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

FEATURES OF TRAINING OF WOMEN IN FIRING FROM THE FIGHTING WEAPON

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемные моменты обучения женщин стрельбе из боевого оружия, а также психологические особенности женщин, которые стоит учитывать при построении образовательного процесса.

Summary. The article deals with the main problematic aspects of training women in shooting from military weapons, as well as the psychological characteristics of women, which should be taken into account in the construction of the educational process.

Ключевые слова: обучение стрельбе, огневая подготовка, гендерный подход.

Keywords: shooting training, fire training, gender approach.

Меткий выстрел — это психомоторный акт, для совершения которого стрелок должен сформировать в себе высокоразвитое мышечное чувство, точный глазомер, чувство пространственной симметрии, устойчивость зрительного и двигательного контроля, способность к точному и тонкому разделению дви-

жений пальца по таким параметрам, как направление, амплитуда и сила, хорошая зрительная память [1].

Огневая подготовка и умение точно и быстро стрелять, принимать в экстренной ситуации быстрые и верные решения являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудника полиции. Каждый сотрудник, независимо от его должности, пола и возраста, обязан обладать данными качествами на достаточном уровне, чтобы в критической ситуации профессионально применить имеющиеся навыки и знания. Но на стадии подготовки сотрудника к действиям в нештатных ситуациях, связанных с риском и применением огнестрельного оружия, возникают трудности, которые в первую очередь связаны с гендерным признаком.

Несмотря на то, что половая принадлежность сотрудника не должна влиять на его профессиональные качества, необходимо признать, что она оказывает сильное влияние на процесс их становления и реализации. Женщины сильно отличаются от мужчин по ряду значимых для огневой подготовки признаков, что и влияет на процесс их обучения стрельбе.

Рассмотрим эти особенности через призму необходимых факторов, определяющих успешность стрельбы в целом: технико-тактическое мастерство; особенности функционального состояния; реакция организма на внешние воздействия; уровень психоэмоциональной устойчивости во время ведения стрельбы, физическая подготовка.

Если технико-тактическое мастерство достигается регулярными тренировками, а функциональное состояние организма сотрудника по определению должно быть на необходимом уровне, то с остальными критериями все значительно сложнее, так как они являются фундаментом для формирования первых двух. Для успешного обучения сотрудника стрельбе, преподаватель должен учитывать эти индивидуальные особенности, в том числе, применительно к женщинам.

За некоторым исключением, женщины значительно слабее мужчин по физическим показателям и устойчивости к такому состоянию, как усталость. Поэтому на первых этапах обучения не стоит перегружать организм чрезмерно длительными и изнурительными тренировками. Для начала необходимо помочь обучающейся подготовиться психологически, что позволит ей мобилизовать все остальные качества.

Для женщин характерны общие для всех психологические трудности, испытываемые при обучении стрельбе, которые сформулированы В. А. Тороповым [2], с отличием лишь в том, что все эти факторы воспринимаются более остро:

– волнение на огневом рубеже — характерный недостаток на первоначальном этапе обучения; сотрудникам женского пола необходимо более про-

должительное время, чтобы его преодолеть, а значит этому фактору нужно уделять пристальное внимание;

– боязнь при обращении с боевым оружием — чаще всего первый фактор вытекает именно из этого; необходимо убедить сотрудника в безопасности обращения с оружием при соблюдении необходимых мер;

– желание абсолютно точно расположить прицельные приспособления в точке прицеливания — не менее распространенная ошибка для большинства начинающих стрелков, однако при комбинировании упражнений с прицельной и быстрой стрельбой на различных расстояниях данный недостаток можно убрать, и сотрудник станет больше полагаться на правильное удержание пистолета в руках, что является главным компонентом для точной стрельбы;

– стремление преодолеть колебания оружия, препятствующие удержанию ровной мушки во время прицеливания, вызывает неконтролируемые мышечные сокращения в руках и излишнее напряжение;

– самооборонительный рефлекс на ожидаемые звук выстрела и отдачу оружия, который проявляется в резком сокращении групп мышц, участвующих в его удержании; у женщин в силу повышенной боязни проявляется наиболее часто.

Однако кроме недостатков стрелки-женщины обладают и некоторыми преимуществами перед мужской половиной.

В первую очередь при составлении индивидуальной программы подготовки к стрельбе, в том числе психологической, необходимо учитывать, что женщины больше, чем мужчины, предрасположены к постепенному обучению, в связи с чем программу тренировок нужно усложнять последовательно.

Во-вторых, нужно учитывать способность женщин остро воспринимать сделанные замечания в процессе обучения, что в меньшей степени свойственно мужчинам. Поэтому все рекомендации следует доводить до женщины спокойно, объясняя все детально.

В-третьих, для женщины важен каждый этап обучения, ей необходимо успешно достигнуть цели. Тогда как мужчина, потерпев неудачу на каком-либо задании, может не исправить ошибки, а довольствоваться тем, что у него получилось выполнить.

И еще одно важное качество, которое присуще женщинам, выражается в том, что им не под силу многочасовые изнурительные тренировки. Женщины более тщательно изучают каждое движение, связанное с вопросами изготовления, передвижения, стрельбы и др., чтобы не тратить лишние силы на исправление ошибок, они предпочитают потратить больше времени на нюансы и отточить свои движения, в том числе без оружия, прежде чем выходить на огневой рубеж.

Для того чтобы преодолеть названные психологические барьеры, процесс обучения на основе учета сильных и слабых сторон женщин-стрелков необходимо организовывать так, чтобы были созданы следующие условия:

создание у обучающегося сотрудника представления о правильных движениях своего тела и понимание этих действий:

– каким образом при наведении оружия на цель, отклонение мушки в прорези целика оказывает влияние на результат стрельбы;

– какие последствия за собой влечет резкое воздействие на спусковой крючок;

– к какому результату приведет медленное, плавное нажатие на спусковой крючок изолированным, не сбивающим наводки на цель оружия движением указательного пальца правой либо левой руки;

– при каких действиях прицеливание будет правильным — когда стрелок при наведении пистолета на цель четко видит мишень и недостаточно четко — прицельное приспособление или наоборот;

– какие возникают ощущения при чрезмерном перенапряжении мышц плечевого пояса во время ожидания выстрела в момент нажатия на спусковой крючок;

при производстве выстрела формирование в сознании обучающихся необходимых навыков с целенаправленным подключением волевого усилия стрелка при удержании правильной наводки оружия на цель:

– непосредственно перед выстрелом плавно однообразным движением производить нажатие на спусковой крючок с частичным замедлением;

– концентрация внимания стрелка на собственном ощущении при нажатии на спусковой крючок оружия с соблюдением правильности хвата оружия и стабильности усилия на его удержание;

– способность самостоятельно контролировать правильность всех своих действий в процессе производства выстрела [3].

На основе изучения индивидуальных типологических характеристик женщин, уровня общего физического развития, можно разработать индивидуальный план тренировки, установить ее оптимальную продолжительность, постепенно вырабатывать эмоциональную и психологическую устойчивость к разным ситуациям, возникающим при стрельбе. Должны быть продуманы и оптимизированы все элементы учебно-тренировочного процесса, так как перед занятием нужно поставить сотруднику конкретную цель, которую он должен достигнуть по окончании занятия. Если сотрудник-женщина обладает должным желанием, то в силу природной усидчивости, свойственной женскому полу, она усердно будет достигать целей занятия.

Таким образом, качественная психологическая подготовка сотрудника обеспечивает эффективное, быстрое, соответствующее ситуации поведение, что

при наличии высокой физической подготовки позволит с успехом выполнять поставленные задачи, независимо от половой принадлежности.

Процесс обучения должен быть построен таким образом, чтобы он способствовал формированию у всех обучающихся смелости и решительности, уверенности в своих силах и возможностях.

Выполнение служебных обязанностей, особенно в экстремальных условиях, всегда связано с высоким эмоционально-психическим напряжением, что обусловлено постоянным фактором риска и возможных угроз, исходящих от преступников. Это опасно ввиду возникновения негативных психологических механизмов и барьеров, при взаимодействии между сотрудниками разных полов.

Поэтому формирование морально-психологической основы для действий в условиях экстремальных ситуациях необходимо осуществлять с учетом гендерных признаков. Психологическая сторона выражается в приобретении навыков управления своими эмоциями, привитии уверенности при ведении стрельбы, стремления к активным действиям при защите и нападении.

Гендерный подход при построении тренировок по огневой подготовке дает возможность распределить и регулировать физическую нагрузку в зависимости от пола. Это позволяет добиться хороших результатов при обучении и приобретении навыков стрельбы, а также не допустить переутомления и развития устойчивых психологических барьеров.

Список основных источников

1. Нагорнов, И. В. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте: методические рекомендации / И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин. – Челябинск : Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2017. – 43 с. [Вернуться к статье](#)
2. Торопов, В. А. Огневая подготовка : учебник / В. А. Торопов ; под общ. ред. В. П. Сальникова. – М. Объединенная редакция МВД России, 2004. – 400 с. [Вернуться к статье](#)
3. Косовский, В. Б. Особенности формирования психологической устойчивости и готовности в процессе огневой подготовки / В. Б. Косовский, С. Н. Мартынюк // Альманах современной науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 52–56. [Вернуться к статье](#)