

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА, НЕГАТИВНЫЕ РЕФЛЕКСЫ, ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Стрельба из боевого оружия – это сложнокоординационный вид деятельности, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства стреляющего, его технической оснащенности, но и в значительной степени от того, насколько он психологически готов к производству выстрела. Необходимо отметить, что не только начинающие, но даже в большей степени люди, имеющие хорошую подготовку и закрепленные стрелковые навыки, подвержены влиянию различных стрессовых факторов, которые в целом отрицательно влияют на конечный результат. Вместе с тем достижение высоких результатов невозможно без учета психологических факторов даже при отличной координации и великолепной физической готовности стреляющего. За гранью простой бессмысленной силы и техники всегда будет нечто, что не позволит стрелку точно поразить цель. Потому что дальше совершенствование идет не в физической и технической плоскости, но именно в мире мысли, в психике человека.

По мере роста подготовленности стрелка меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Если в начальном периоде обучения психологическая подготовка была направлена на преодоление вредных стрелковых рефлексов и выполняла «обслуживающие» функции, то в фазе совершенствования стрелка психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением. Эмоции оказывают самое непосредственное влияние на учебно-спортивную деятельность. Они могут вызывать состояние внутреннего подъема, энергии, уверенности в своих силах. Однако может возникнуть состояние робости, упадка сил, неуверенности, боязливости.

Эмоциональное состояние с практической точки зрения можно разделить на несколько полярных типов. С одной стороны, стрелок может проявлять активность, жизнерадостность, бодрость, с другой – усталость, безразличие, неудовлетворенность, сожаление. Он может быть решительным, уверенным, испытывать боязнь, тревогу, страх. Все эти эмоции могут во время обучения овладевать стрелком в зависимости от свойств его личности и сформированности правильного отношения к стресс-факторам в достижении «победы» (результата). Значение эмоций при стрельбе очень велико. Они органически входят в мотивы волевых действий, под влиянием которых стрелок выполняет определенную работу. Эмоции возникают вследствие внутренних процессов и

под воздействием внешней обстановки, а также проявляются в соответствии с темпераментом и характером стрелка.

В своей основе эмоции мобилизуют организм на борьбу, способствуют учебной, спортивной деятельности, но в то же время стресс большой силы нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, ухудшает внимание, дезорганизует двигательные функции. К такой дезорганизации двигательной функции можно отнести так называемое «ожидание выстрела». Причиной «ожидания выстрела» по нашему мнению является страх, тревога и тревожность стреляющего.

Мы знаем, что психические состояния могут быть ситуативными – возникающими только в определенных условиях; личностными – являющимися свойством личности, как, например, результат повышенной возбудимости нервной системы. Нередки случаи, когда данные психические состояния проявляются одновременно, тогда стрессовая ситуация возрастает в несколько раз. Важным в этой проблеме является выявление предрасположенности у стрелка к тому или иному психическому состоянию. Так, в ходе проводимых экспериментов было установлено, что результаты курсантов в стрельбе на обычном практическом занятии по огневой подготовке значительно выше, чем результаты контрольного занятия (контрольные стрельбы). Причина заключается в том, что для одних обучаемых выстрел и процессы, связанные с ним, воспринимаются как объект страха, который можно «победить» путем нажатия на спусковой крючок пистолета, а другие воспринимают выстрел как угрозу. Те, которые воспринимают выстрел как объект страха, нажимая на спусковой крючок, «побеждают» страх, избавляются от него, думая, что источник страха, таким образом, исчезнет и ничего страшного в этом нет. Но тогда возникает другая проблема, когда желание быстрее избавиться от причины страха приводит к ошибке «сдергивания». Те, кто воспринимает выстрел как постоянную угрозу, думают, что стрелять из пистолета все равно придется долгое время, и процессы, связанные с выстрелом, снова и снова будут повторяться. Вследствие этого перед занятиями по огневой подготовке у обучаемого нарастает состояние беспокойства, напряжения, мрачных предчувствий.

Преподавателю (тренеру) важно установить модальность опыта внутреннего мира каждого обучаемого, чтобы легче было определить, каким образом необходимо воздействовать на обучаемого, чтобы освободить от причины его страха или снять его тревожность. Причиной страха во время нажатия на спусковой крючок может явиться громоподобный звук выстрела, который по представлению стреляющего непременно его оглушит.

Психические состояния внешне проявляются в изменении мимики, дыхания, движений, походки, интонации. Оптимальное психическое состояние стрелка обычно характеризуется активизацией восприятия, внимания, уверен-

ностью в своих силах, способностью свободно управлять мыслями, стремлением получить высокий результат. В то же время оно содержит элементы сомнения в успешности хода предстоящей стрельбы.

Основным условием воспитания стрелка является воспитание воли, т. е. привитие стрелку качеств, позволяющих в условиях эмоциональной напряженности реализовать навыки и умения, приобретенные в ходе учебно-тренировочного процесса. Решение этой задачи невозможно без развития способности противостоять эмоциональным реакциям, препятствующим достижению высших результатов.

Для того чтобы стрелок смог в волевым усилием регулировать свое психическое состояние, сосредотачиваться на действиях, которые он должен выполнять, необходимо, чтобы сам механизм их выполнения, структура действия были ему ясны, осознанны и прочувствованны.

Преподавателю (тренеру) необходимо продумать весь цикл учебно-тренировочного процесса. Каждая тренировка (занятие) должна проходить с определенной целью, которую должен ставить преподаватель. Новичок не должен приступать к тренировке с патроном, не умея еще контролировать свои действия. Преподаватель должен наблюдать за стрелком, указывать на ошибки, которые допускает обучаемый, требовать отработки повторения того или иного элемента, чтобы эти ошибки мог увидеть сам обучаемый и самостоятельно над ними работать. Если ошибки остаются незамеченными, то, закрепляясь, они тормозят рост результатов.

Формирование волевых усилий стрелка производится применением различных вариантов тренировочных занятий. Каждый вариант имеет свои психологические оттенки и трудности. В обучении и воспитании стрелковому делу издавна применяются различные эмоционально-напряженные формы тренировочных занятий: «прикидки», контрольные стрельбы, конкурсы, турниры.

Проведению занятий должно предшествовать объяснение преподавателя и установка, на каких моментах стрелку необходимо сосредоточиться в ходе выполнения какого-то упражнения или действия. Иными словами, произвести внушение стрелку путем сильного впечатляющего словесного или эмоционального воздействия, создать словесным внушением состояние боевого воодушевления, уверенности и решительности. В процессе занятия преподаватель должен постоянно подбадривать и воодушевлять стрелка на проявление повышенных волевых усилий, помогая преодолевать стоящие перед ним трудности. Известно, что эмоциональные возбуждения глубоко и прочно закрепляются в памяти человека пережитые события. У каждого стрелка были моменты, когда он показывал отличные результаты. Чтобы стрелок мог самостоятельно владеть способностью вызывать такое состояние в ответственный момент стрельб, ему необходимо постоянно упражняться в этом, т. е. владеть «техни-

кой самовнушения». Стрелку необходимо накапливать опыт регулирования своего эмоционального состояния. Эффективным средством может служить применение словесных формул самовнушения.

Самовнушение – форма воздействия, когда стрелок убеждает себя мотивированными доказательствами, стремясь настроиться на нужные действия. Например, при сильном волнении успокоить себя, убеждая: «Я себя приведу в норму – тогда будет результат». В другом случае, когда стрельба идет хорошо, стрелку бывает трудно полноценно закончить упражнение, тогда он внушает себе, что ему нужно произвести не один-два заключительных выстрела, а несколько. Эти, может быть, наивные приемы помогали стрелкам сохранять свое рабочее состояние до конца. Немаловажным является владение стрелком волевыми воздействиями. Базируясь на самовнушении, эти воздействия применяются в ходе стрельбы, в соответствии со складывающейся обстановкой. Одной из таких форм является самоприказ – побуждение к выполнению требуемых действий или выполнению усилий без размышления о причинах, побуждающих к их выполнению. Самоприказ должен применяться в условиях сильного утомления, когда стрелок побуждает себя к полноценному завершению усилий.

Таким образом, психические состояния стреляющего должны регулироваться непосредственно самим стреляющим, чтобы ему самому не оказаться заложником своих эмоций в ответственный момент производства выстрела.