

УДК 37:351.74:355.541.3

*А. С. Сороченкова,
курсант 2-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Н. П. Ранцев,
преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ НАВЫКОВ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА У КУРСАНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ

Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел — процесс приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач, включающий обучение в учреждениях образования Министерства внутренних дел, одним из важных компонентов которого является огневая подготовка. Стрельбы являются основной формой проведения занятий по огневой подготовке и направлены на формирование, поддержание и совершенствование навыков владения оружием у курсантов.

Стрельба как вид деятельности является сложно-координационным видом, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства стрелка, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к стрельбе. Эмоциональные переживания курсанта во время стрельб могут оказывать различное влияние на его психическое состояние, вызывая психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс. Следовательно, изучение вопроса совершенствования навыков стрельбы у курсантов с различной стрессоустойчивостью является актуальным.

Тренировки стрелка направлены на достижение устойчивых технических навыков и на его подготовку таким образом, чтобы он смог воспользоваться своими знаниями и умениями во время выполнения того или иного упражнения стрельб, а также при выполнении задач, связанных со служебной деятельностью. Однако, как зачастую оказывается, одних технических навыков недостаточно для производства серии точных выстрелов даже в рамках одного выполняемого упражнения. Всегда будет то, что не позволит стрелку точно поразить цель. При выполнении стрельбы из боевого пистолета человек очень часто испытывает состояние напряженности, возбуждения, апатии, растерянности либо беспокойства. Это может происходить из-за влияния эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение курсанта при выполнении серии выстрелов [1].

Следует отметить, что не только начинающие, но даже в большей степени опытные стрелки подвержены влиянию различных стрессовых факторов, которые отрицательно воздействуют на результат стрельбы, так как в стрессовой ситуации сложно совладать с эмоциями и правильно выполнить сложно-координационные действия.

Для этого необходимо понять суть и причины появления волнения и научиться преодолевать сопутствующие ему явления в процессе выполнения двигательной активности как в рамках выполнения стрельб из боевого оружия, так и во время подготовительных упражнений к стрельбе. Рассмотрим некоторые подготовительные упражнения, которые зачастую используются в качестве разминочных и способствуют устранению ряда ошибок в стрельбе.

Как мы знаем, у более опытных стрелков внимание в процессе прицеливания распределяется в основном между удержанием оружия и нажатием на спуск, в то время как у начинающих внимание распределено в основном между прицельным приспособлением пистолета и мишенью, что является нерациональным и приводит к ошибкам в стрельбе. Поэтому в процессе тренировки курсанту предлагается подготовительное упражнение с удержанием гильзы (учебного патрона) во время прицеливания на затворе пистолета. Это заставляет обучаемого в процессе выполнения двигательных действий сосредоточить свое внимание на удержании оружия и обработке спускового крючка, тем самым формируя необходимые умения и навыки, а также устраняя ошибки во время нажатия на спусковой крючок.

К внутренним раздражителям, которые оказывают негативное влияние на стрельбу, прежде всего, относятся ожидание и боязнь самого выстрела. Такие влияния сугубо индивидуальны и требуют особого внимания со стороны преподавателя.

Для помощи в устранении данного явления у курсантов положительно зарекомендовало себя упражнение под условным названием «удержание при выстреле». Цель данного упражнения — формирование у стреляющего умения осознанно контролировать прицеливание. Исходное положение — стоя во фронтальной изготовке для стрельбы. Курсант, удерживая учебный пистолет Макарова двуручным хватом, выполняет прицеливание в мишень, указательным пальцем правой руки выбирает свободный ход спускового крючка. Преподаватель располагается справа впереди от стреляющего по срезу ствола учебного пистолета Макарова. Для имитации отдачи при выстреле преподаватель открытой ладонью производит удар по срезу ствола, направленный вдоль оси ствола, контролируя положение оружия после воздействия, распределение усилия в хвате оружия между кистями обучающегося, сохранение равновесия и линии прицеливания. После 5–8 имитационных действий с равномерными паузами, как при серии выстрелов, следует неожиданно для стреляющего не нанести удар по срезу

ствола, а пронести кисть мимо оружия, что может вызвать неосознанное движение корпуса тела вперед либо качание ствола оружия вперед и вниз, тождественное по ощущениям срыву крючка при выстреле. Далее цикл имитационных действий следует повторять до устранения неосознанных движений и колебаний [2].

Профессиональная деятельность сотрудников в большинстве случаев проходит в экстремальных условиях, при которых организм подвергается воздействию различных стрессовых факторов. В некоторых случаях в стрессовых ситуациях возникают условия, в которых сотруднику органов внутренних дел необходимо незамедлительно принять решение при оценке обстановки. Оценка обстановки, оказывающая стрессовое влияние на сотрудника органов внутренних дел представляет особый тип стрессора. Также в экстремальных условиях сотрудник органов внутренних дел подвергается комплексному воздействию и других различных стресс-факторов, которые в зависимости от их силы оказывают или могут оказывать отрицательное влияние на его когнитивные способности.

Для этого в процессе тренировки существует ряд упражнений для развития стрессоустойчивости. Могут специально создаваться определенные помехи, которые в дальнейшем помогут стрелку приспособиться к фактическим боевым условиям стрельб. Например, выполнение одного и того же упражнения в разных стрелковых тирах, по возможности на незнакомых стрельбищах, с созданием специальных помех (радио-, аудиоимитация громких разговоров, криков и т. д.), тренировка при изменяющихся условиях освещения (погодных условиях).

Такие тренировки с усложнением упражнений, путем создания условий, максимально приближенных к реальным, с внедрением элементов психоэмоциональных отвлекающих факторов, физических нагрузок представляют собой ценное средство контроля реальной дееспособности стрелков в сложных экстремальных условиях [3].

Таким образом, рассмотрев данную тему, можно сказать, что необходимо понять суть и причины появления волнения и научиться его преодолевать в процессе выполнения двигательной активности. Для этого необходимо разнообразие как стрелковых, так и подготовительных упражнений, которые помогут курсантам сформировать правильные двигательные навыки, повысить эмоциональную устойчивость, уверенность при работе с боевым оружием.

1. Колесников А. С. Психологическая подготовка стрелка // Молодой ученый. 2019. № 23 (261). С. 367–371. [Вернуться к статье](#)

2. Скачинский А. П., Курашов С. В., Шматюк А. П. Отдельные аспекты совершенствования навыков стрельбы из пистолета Макарова [Электронный ресурс] // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и

методические аспекты : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (председ.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2021. 1 электрон. опт. диск (CD-R). С. 293–299. [Вернуться к статье](#)

3. Шарипова Д. С. Влияние эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсменов по пулевой стрельбе в ситуации соревновательной деятельности // Вестн. Перм. ун-та. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 4 (20). С. 71–77. [Вернуться к статье](#)