

**А. П. Скачинский**

*начальник кафедры служебно-прикладной подготовки  
Могилевского института МВД*

**А. Д. Макаренко**

*курсант 2 курса факультета милиции  
Могилевского института МВД*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **PSYCHOLOGICAL FEATURES TRAINING CADETS AT THE STAGE INITIAL RIFLE TRAINING**

**Аннотация.** *В статье рассматриваются особенности психологической подготовки курсантов Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь на этапе начальной стрелковой подготовки. Представлены упражнения для снижения негативного влияния стрессового состояния при выполнении упражнений по стрельбе из боевого оружия.*

**Ключевые слова:** *огневая подготовка, психологическая подготовка, мотивация, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка.*

**Annotation.** *The article discusses the features of the psychological training of cadets of the Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs at the stage of initial shooting training. Exercises are presented to reduce the negative impact of a stressful state when performing exercises in firing from military weapons.*

**Keywords:** *fire training, psychological training, motivation, ideomotor training, autogenic training.*

В ходе учебных занятий по дисциплине «Огневая подготовка», проводимых с курсантами Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь первого года обучения, зачастую наблюдается правильное выполнение технических элементов холостой стрельбы из учебного оружия, в том числе и на оптико-электронных тренажерах. Однако при выполнении стрельбы из боевого оружия ситуация меняется. Курсанты выглядят скованными, растерянными, привычные манипуляции по снаряжению магазина патронами, приведению его в готовность к стрельбе выполняют замедленно, настороженно. Непосредственно при стрельбе наработанные элементы по удержанию оружия,

прицеливанию, обработке спуска производятся со значительным количеством ошибок, причем зачастую отсутствует критичность в оценке своих действий со стороны стреляющего [1]. Типичной реакцией первокурсника после выполнения ряда практических упражнений является непонимание, почему результативность стрельбы значительно снижается при переходе от оптико-электронного тренажера к боевому оружию.

Стрельба для обучающихся не является обыденным событием, при этом она прочно ассоциируется с риском и опасностью. Такое поведение стреляющих является следствием естественной реакции организма не только на отдачу оружия и громкие звуки выстрелов, но и на доминирующие во время стрельбы чувства страха, тревоги, боязни. Эти чувства замедляют функциональную деятельность организма, вызывают излишнюю напряженность психики. Поэтому в рамках изучения раздела «Начальная стрелковая подготовка» учебной программы «Огневая подготовка» следует уделять внимание не только формированию базовых навыков стрельбы, но и психологической подготовке обучающихся, направленной на создание оптимального психологического состояния и формирование внутренней готовности к производству выстрела в условиях стресса [2].

Стрессовые состояния, как правило, проявляются у стреляющего в виде повышения частоты пульса, потливости, некоторой раскоординации, треморе рук, ухудшении зрительного восприятия («дымка», «туннельное видение»). В результате курсанты вынужденно увеличивают время прицеливания, демонстрируют «рваный» темп стрельбы, принимают непривычные изготровки для стрельбы. Очевидно, что зависимость между изменениями в технике стрельбы и психологическим состоянием обучающегося обусловлена индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности [3].

В процессе психологической подготовки усилия преподавателя должны быть направлены на формирование умения у стреляющего отключаться от посторонних факторов, препятствующих стрельбе: влияния отдачи, звука выстрела и т. п. Обучающийся со своей стороны должен развивать способность концентрироваться на наиболее важных элементах стрельбы. Например, приоритетное внимание при выполнении выстрела без ограничения времени уделяется нажатию на спусковой крючок и дыханию. Для формирования психологической устойчивости важна уверенность в своих действиях.

Отдельно следует выделить мотивационную составляющую обучения. Необходимо помнить, что если у курсанта нет осознанного желания

заниматься стрельбой, настойчивости в достижении желаемого результата, то усилия преподавателя, в том числе в части психологической подготовки, не приведут к желаемому результату.

Специалистами, занимающимися спортивной подготовкой стрелков, выделяются следующие важные составные части психологической подготовки: идеомоторная и аутогенная тренировки [4]. Идеомоторная тренировка направлена на закрепление двигательных навыков и формирование у стрелка состояния готовности к выполнению упражнения путем мысленного воспроизведения ранее изученных приемов и действий.

Так, на начальном этапе тренировки приемов стрельбы путем разделения двигательных действий на отдельные элементы обучающийся должен концентрироваться на правильности выполнения каждого этапа, отвлекаясь от результативности стрельбы и снижая, таким образом, психологическую напряженность. При этом осознанное мысленное многократное воспроизведение своих действий позволяет сформировать идеальную, с точки зрения стреляющего, структуру своего поведения и в то же время критичное отношение к своим ошибкам. Данный метод получил название «психологического самообмана». Создание повышенного эмоционального фона во время проведения стрельб с использованием нестандартных ситуаций позволяет укреплять психологическую устойчивость стреляющего.

Исходя из опыта педагогической практики и отзывов начинающих стрелков, достаточно эффективно зарекомендовал себя метод «успеха», связанный с запоминанием эмоционального состояния обучающегося, выполнившего упражнение по стрельбе с высокой результативностью. Мысленное воспроизведение не только элементов стрельбы, но и своих переживаний сразу после эффективного выстрела позволяет закрепить состояние психологической устойчивости, создает в памяти «след» мысленных переживаний, приводящих к положительному результату. Этим «следом» целесообразно пользоваться непосредственно при подготовке к выполнению упражнения как психопрофилактическим средством, мысленно воспроизводя результативное психологическое состояние, что увязывает идеомоторную тренировку с аутогенной.

При аутогенной тренировке, направленной на снижение нервно-психологического напряжения путем выполнения специальных словесных упражнений, формируется умение фиксировать свое внимание на конкретных субъективных телесных ощущениях в соответствии с собственными мысленными словесными формулами [5].

Применяя определенные словесные формулировки, связанные с представлениями о мышечном расслаблении, ощущении тяжести и

тепла в тех или иных мышечных группах, и многократно воспроизводя эти представления, обучающийся приобретает способность сознательно добиваться определенного мышечного расслабления, что положительно сказывается на его психологической уверенности.

Для выполнения начальных упражнений по стрельбе в неограниченное время достаточно эффективным зарекомендовало себя аутогенное упражнение «солнечное сплетение». Упражнение начинается с последовательного расслабления мышц рук, ног, живота, спины и лица. После достижения состояния расслабленности и покоя внимание направляется на то, чтобы вызвать ощущение тепла в области солнечного сплетения: воображаемый глоток теплой воды опускается вниз, концентрируясь в районе солнечного сплетения. Упражнение занимает около 5–6 минут. Рекомендуются начинающим, испытывающим излишнюю физическую активность при стрельбе.

Подобные методы саморегуляции, применяемые для психологической подготовки стреляющих, зависят от индивидуальных особенностей организма и имеющегося стрелкового опыта.

Способность управлять своим психологическим и психофизическим состоянием и показывать стабильные результаты стрельбы вырабатывается только в процессе систематических учебно-тренировочных занятий. При этом обучающийся должен проявлять следующие волевые качества: настойчивость, решительность, выдержку, дисциплинированность.

Таким образом, психологические особенности начальной стрелковой подготовки курсантов состоят в выработке способности преодолевать стрессовое состояние и адаптации к негативным индивидуальным реакциям организма на выстрел.

#### **Список основных источников**

1. Колесников, А. С. Психологическая подготовка стрелка / А. С. Колесников // Молодой ученый. — 2019. — № 23 (261). — С. 367–371.
2. Умаров, М. Б. Особенности психологической подготовки стрелка / М. Б. Умаров. — М. : ФиС. — 1960. — 80 с.
3. Ревин, Д. А. Психологическая подготовка стрелка / Д. А. Ревин, Р. В. Рождаев // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». — Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2015. — Вып. 3. — С. 393–396.
4. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер / Л. М. Вайнштейн. — М. : ФиС, 1969. — 248 с.
5. Черникова, О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. — М. : ФиС, 1971. — 47 с.