

ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ ТЕХНИКОЙ СТРЕЛЬБЫ

FACTORS HINDERING THE MASTERY OF SHOOTING TECHNIQUES

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению факторов, мешающих курсанту в совершенстве овладеть техникой стрельбы.

Summary. The article is devoted to the consideration of the factors preventing the cadet from mastering the shooting technique perfectly.

Ключевые слова: стрельба, курсант, стрелок, боевое оружие.

Keywords: shooting, cadet, shooter, combat weapon.

Достижение положительных результатов в стрельбе требует от курсантов определенных знаний, умений и навыков. Эффективное построение образовательного процесса по дисциплине «Огневая подготовка» базируется на понимании закономерностей протекания психических процессов, присущих каждому индивиду, и их учет при построении обучающих программ.

Изучение факторов, препятствующих быстрому освоению техники стрельбы, является актуальной темой.

Производство выстрела является двигательным действием, зависящим от правильной обработки зрительной информации и на ее основе принятия решения на выполнение определенных действий мышечно-связочным аппаратом. Одним из основных факторов «неудачной стрельбы» является психологическое состояние стрелка [1].

Стрельба из боевого оружия у курсантов сопровождается эмоциями, такими как волнение, страх, тревога. Нервная система уже в момент подготовки к стрельбе находится в состоянии напряженности.

Тревога и беспокойство в физиологическом состоянии сопряжены с повышением давления, пульса, потливостью рук. Изменение этих показателей связано прежде всего с возбужденным эмоциональным состоянием. Эта черта психики подходит под определение «эмоциональная устойчивость».

Эмоциональная устойчивость — психологический показатель, который оказывает непосредственное влияние на меткость стрельбы. Способность сохранять спокойствие в стрессовой ситуации, а стрельба является для многих именно таковой, умение принимать адекватные решения и объективно оценивать ситуацию как раз и есть эмоциональная устойчивость.

У кого-то это врожденная черта, у других развивается путем многочасовых тренировок, «закаливанием» нервной системы, усилением мотивации, противостоящей негативному стрессовому воздействию. Напряжение психики у людей проявляется по-разному, но в основном это возбуждение [2].

При повышенном эмоциональном фоне в кровь выбрасывается адреналин, который расширяет кровеносные сосуды, частота и сила сердцебиения увеличиваются. Происходит повышенная подача крови, насыщение мышц кислородом. Все это должно улучшать состояние человека, но у неподготовленного стрелка происходит обратное действие. Причина заключается в перевозбуждении. Психоэмоциональное напряжение снижается с приобретением опыта. Совершенствуя техническую и психологическую подготовку, человек повышает эмоциональную устойчивость, а соответственно, и качество проводимых действий.

Психологической подготовкой стрелка называют процесс, ориентированный на формирование оптимального психологического состояния, внутренней уверенности, обуславливающей достижение хороших результатов в стрельбе, преодоление различных стрессовых ситуаций. Есть много методик для приведения организма в норму в кратчайшие сроки. Мы рассмотрим одну. Она подразумевает специальные упражнения на напряжение и расслабление мышц (при этом совершая дыхательные действия). Таким способом можно влиять на эмоциональное состояние.

Когда человек находится в состоянии стресса, мысли, ощущения и эмоции накрывают его, как волна, в таком состоянии попасть в цель практически невозможно по причине нервного возбуждения, при котором происходят непроизвольные сокращения мышц, не связанные с ощущением холода.

Борьба со страхом — вот основная проблема при стрельбе. Кто-то боится оружия, кто-то боится не попасть в цель, кто-то просто боится. Существует несколько путей преодоления страха. Воспитание уверенности в собственных возможностях, правильности действий приводит к положительным результатам. Воссоздание стрессовых ситуаций в процессе тренировки позволит подготовить организм к автоматическому реагированию на происходящие процессы. Существуют также психологические проблемы, связанные с необходимостью избавиться от лишних мыслей (отключить мозг), попасть в цель, набрать нужное количество очков, получить хорошую оценку, не сломать оружие. Такие мысли только отвлекают и не способствуют хорошей стрельбе.

Концентрация — умение фокусировать свое внимание на объекте и при этом игнорировать появляющиеся мысли. Когда сосредотачивается внимание на одном предмете, происходит переключение (потеря) других мыслей, а это способствует увеличению эмоциональной устойчивости. Таким образом,

в процессе снятия мышечного напряжения перед выстрелом и контроля за своим состоянием повышается вероятность попадания в цель.

Приведем пример, на чем сосредоточить свои мысли. Не зажимать рукоятку пистолета изо всей силы. Это приведет к напряженности мышц, к «загибанию» пистолета вниз в момент выстрела. Пистолет нужно держать естественно, без напряжения, как утюг при глажке белья. Плечи расслаблены. Оружие удерживается на линии «глаз — мишень». После выстрела пистолет сам вернется в исходное положение, и можно будет делать второй выстрел. При стрельбе, удерживая оружие двумя руками, не создавать напряженное противодействие рук. Стрелок, следуя этим рекомендациям, сосредотачивается и не отвлекается на тревожные мысли.

Рассмотрим принципы обучения стрельбе. Главными из них выступают следующие:

1. Обучение должно носить системный, последовательный и комплексный характер, строиться по принципу «от простого к сложному».
2. Обучение должно осуществляться на высоком уровне сложности.
3. Необходимо учить тому, что потребуется в последующей деятельности.
4. Психологическая подготовка стрелка [3].

Для достижения меткости в стрельбе нужно тренировать не только мышцы, но и психологическую устойчивость. Тренировки повышают мышечную координацию и улучшают устойчивость, что способствует точности выстрелов. Психологическая подготовка направлена на создание оптимального психологического состояния.

Психологическая подготовка включает в себя:

- формирование и совершенствование волевой функции — выбор цели и ее поражение;
- выработку способности преодолевать волнение как на огневом рубеже в тире, так и при применении оружия в реальных условиях;
- воспитание адаптации к звуку выстрела.

В процессе психологической подготовки стрелок должен научиться:

- умению воздействовать на себя, брать себя в руки и отключаться от различных посторонних факторов, мешающих производству меткого выстрела;
- концентрировать свое внимание, сосредоточиваясь на главном в стрельбе — устойчивом поражении цели.

Но при этом нужно учесть и тот фактор, что если у обучаемого нет желания заниматься огневой подготовкой, то никакие специалисты в этой области не будут в состоянии научить его меткой стрельбе. Основным препятствием

будет являться то обстоятельство, что обучаемый психологически не готов к процессу обучения.

Таким образом, принимая во внимание потребность силовых структур России в высококвалифицированных кадрах, следует в процессе обучения курсантов стрельбе из боевого оружия не забывать о психологических проблемах, напрямую влияющих на качество их огневой подготовки. У курсантов следует развить качества, способные помочь им обрести эмоциональную устойчивость (душевный покой) в стрессовых ситуациях. Ведь психическое состояние должно регулироваться самим стреляющим, чтобы ему самому не оказаться заложником своих эмоций в ответственный момент произведения выстрела.

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

2. Психология подсознательной подготовки стрелка [Электронный ресурс] // Shooting-UA «Учимся стрелять — методика и техника подготовки стрелка». URL: https://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_94.htm (дата обращения: 07.09.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Копылов И. А. Формирование психологической устойчивости в процессе обучения стрельбе из боевого оружия у курсантов высших учебных заведений МВД России // Аллея науки. 2018. Т. 6, № 10 (26). С. 930–934. [Вернуться к статье](#)