

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ТОЧНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

INFLUENCE OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FACTORS ON SHOOTING ACCURACY UNDER STRESS

Аннотация. Статья посвящена изучению психофизиологических факторов, влияющих на точность стрельбы в условиях стресса. Анализируются ключевые параметры, такие как уровень стресса, тревожность, внимание и эмоциональное состояние стрелка.

Ключевые слова: психофизиологический фактор, точность, стрельба, стресс.

Annotation. The article examines psychophysiological factors influencing shooting accuracy under stress conditions. Key parameters such as stress level, anxiety, attention, and the emotional state of the shooter are analyzed.

Keywords: psychophysiological factor, accuracy, shooting, stress.

Психофизиологические факторы оказывают большое влияние на точность стрельбы, особенно в стрессовых ситуациях (например, спортивные соревнования), поскольку стрельба — это сложный процесс. Стресс и тревожность существенно влияют на физическое состояние стрелка, высокий уровень адреналина повышает мышечный тонус и при этом ухудшает стабильность изготовления, точность прицеливания. Положительные эмоции способствуют повышению уверенности, снижению стресса и улучшают результаты, негативные (страх или агрессия) — отвлекают и мешают сосредоточению. Тренировка, практика и опыт помогают стрелкам научиться контролировать свои эмоции и управлять ими, что становится ключевым фактором в достижении результатов. Техника релаксации, визуализация и осознанность могут быть полезны в этом контексте, они помогают стрелкам сохранять концентрацию и уверенность даже в условиях давления. Эмоциональное состояние, будь то уверенность или страх, существенно влияет на способность принимать быстрые и точные решения.

Огневая подготовка имеет высокий показатель риска, поскольку связана с применением оружия. В целом огневая подготовка как учебная дисциплина основывается на приоритетном направлении практического применения знаний работы с оружием, а не на освоении навыков меткости [1].

Современные методики включают в себя различные тренировки и упражнения, направленные на снижение уровня стресса и улучшение психофизиологической устойчивости стрелков. Осознание этих факторов и управление ими являются ключевыми элементами для достижения высокой эффективности и успеха в огневой подготовке независимо от условий окружающей среды. Глубокое понимание влияния различных факторов, таких как погодные условия, тип оружия, уровень подготовки и психологическое состояние, позволяет более точно планировать и реализовывать тренировочные мероприятия. Контроль над ними способствует повышению точности стрельбы, снижению ошибок и увеличивает безопасность. В результате разнообразных тренировок обеспечивается уверенность и готовность к выполнению поставленных задач в любых условиях (например, экстремальные ситуации). Следует понимать, что по мере роста подготовки стрелка будут меняться и приемы психологической подготовки. То есть, если в начале обучения стрелка основное внимание уделялось исключительно стрелковым рефлексам, которые препятствовали качественной стрельбе, то при дальнейшем совершенствовании навыков психологическая подготовка формирует определенные качества, которые помогают достичь более значимых результатов при стрельбе [2].

Стрельба — это не только физический акт, но и сложный процесс, в котором значительную роль играют психофизиологические факторы. В условиях стресса, возникающего из-за соревнований, стрессовых ситуаций или боевых действий, эти факторы становятся особенно важными. Умение точно стрелять требует высокой степени концентрации, контроля над эмоциями и способности справляться с физическими и психологическими нагрузками.

Тренировки являются важной частью подготовки, которая помогает развивать навыки и укреплять уверенность. К соревнованиям отношение может быть разным: для одних — это возможность проверить свои силы и получить удовольствие от борьбы, для других — стрессовая ситуация, требующая максимальной концентрации и усилий. Важную роль играет отношение к товарищам по команде — как к поддержке и вдохновению, а также к соперникам, при взаимодействии с которыми

возникает желание проявить себя и добиться признания, особенно в контексте участия в соревнованиях [3].

Огневая подготовка должна основываться на комплексном подходе, охватывающем как физические, так и психофизиологические аспекты процесса стрельбы. Для достижения высокой точности и надежности при использовании огнестрельного оружия, особенно в стрессовых условиях, необходимо преодолевать пределы традиционной практики, которая обычно фокусируется исключительно на технических навыках обращения с оружием. Комплексный подход включает интеграцию ряда ключевых компонентов:

1. Физическая подготовка — влияет непосредственно на стабильность, параметры контроля дыхания, а также на способность быстро принимать удобные и устойчивые позиции для стрельбы. Кроме того, хорошая физическая форма позволяет переносить продолжительные физические нагрузки без снижения точности стрельбы. Упражнения на развитие координации, выносливости, силы и гибкости должны быть неотъемлемой частью тренировочного процесса.

2. Моторика и техника стрельбы — отработка базовых навыков (прицеливание, удержание оружия, нажатие на спусковой крючок, перезарядка, устранение задержек) до уровня автоматизма позволяет сократить время реакции и повысить точность, когда нет времени на обдумывание каждого действия. Постепенный переход от медленной стрельбы к стрельбе в динамике помогает развить уверенность и устойчивость в реальных сценариях.

3. Психофизиологическая устойчивость — один из важнейших факторов, определяющих эффективность стрельбы на соревнованиях или в стрессовых условиях. Необходимо тренировать способность сохранять концентрацию, контролировать дыхание и сердечный ритм, справляться с адреналиновыми выбросами и эмоциональным напряжением. Для этого используются дыхательные упражнения, визуализация, моделирование стрессовых ситуаций (например, стрельба после физической нагрузки или в условиях ограниченного времени и т. д.).

4. Стрессоустойчивость и принятие решений — тренировки должны включать элементы, которые максимально приближены к реальным условиям, такие как стрельба в условиях шума, изменяющегося освещения, использование различных установок (например, качающаяся платформа и т. д.), многозадачность и давление со стороны (противника). Такие тренировки помогают стрелкам выработать устойчивые навыки и стратегии, которые уменьшают негативное влияние на точность, снижая уровень стресса.

Стресс — это один из факторов, влияющих на результаты стрелка. Он может возникать по разным причинам (участие в соревнованиях, реальные условия и т. д.). Стресс активизирует нервную систему, вызывая выброс адреналина и кортизола, что влияет как на физическое, так и на психологическое состояние стрелка. В отличие от стресса, тревожность — это более стабильное эмоциональное состояние, которое может негативно сказываться на результатах.

В ситуации стрельбы беспокойство может привести к чрезмерной самокритике и опасению неудачи, что, в свою очередь, влияет на координацию движений и способность сосредоточиться. Это можно объяснить тем, что беспокойство вызывает напряжение мышц и снижает возможность расслабления стрелка, что крайне важно для достижения высокой точности при стрельбе.

Волнение всегда присутствует во время участия в соревнованиях по стрельбе на различных этапах, и это воздействие может как положительно, так и отрицательно повлиять на исход стрельбы в момент прохождения упражнения. Состояние стрелка оказывает минимальное влияние на его физические навыки и реакцию после продолжительных тренировок. Важнее сосредоточиться на технических моментах, таких как правильная изготовка, удержание оружия, а также использование подручных средств.

Регулярные тренировки не только повышают точность и качество стрельбы, но и снижают стресс перед выполнением упражнения, при этом внимание играет ключевую роль в организации психической деятельности. Таким образом, внимание — это направленность сознания человека на избранные предметы или явления. Внимание оказывает активное организующее влияние на деятельность, но для этого оно должно быть направлено на ее выполнение до начала работы [3]. Также можно отметить, что в процессе подготовки внимание выступает в качестве основного механизма, отвечающего за организацию и координацию психической деятельности, при этом обеспечивая концентрацию и контроль. Концентрация и контроль во время выполнения упражнения также играют важную роль в стрельбе во время выполнения упражнения. Они помогают стрелку сосредоточиться непосредственно на выполнении упражнения во время стрельбы и при этом игнорировать внешние отвлекающие факторы.

Постоянное обучение, практика и самосовершенствование помогают стрелкам лучше обращаться с оружием и достигать хороших результатов. Понимание этих факторов и умение справляться со стрессом,

тревогой и эмоциями помогают стрелкам становиться более уверенными, особенно в сложных ситуациях.

Список основных источников

1. Пулевая стрельба как прикладной вид спорта // Научно-издательский центр «Аспект». – URL: <https://na-journal.ru/4-2024-fiz-kultura-sport/10944-pulevaya-strelba-kak-prikladnoi-vid-sporta> (дата обращения: 20.04.2025).

2. Наука-2020. Безопасность личности: исследования, проекты, практики. – 2021. – № 2 (47). – URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_2\(47\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_2(47)2021.pdf) (дата обращения: 20.04.2025).

3. Психологическая подготовка спортсмена — стрелка // Учимся стрелять. – URL: https://shooting-ua.com/books/book_223.htm (дата обращения: 20.04.2025).

УДК 623.5

В. А. Панков

*старший преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД*

РОЛЬ БИНОКУЛЯРНОГО ВОСПРИЯТИЯ В СРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ: ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ

THE ROLE OF BINOCULAR PERCEPTION IN SHOOTING TRAINING, PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS AND INNOVATIVE APPROACHES

***Аннотация.** В статье раскрывается роль бинокулярного прицеливания как важнейшего навыка в стрелковой подготовке военнослужащих, сотрудников силовых структур и спортсменов. Анализируются физиологические и психофизиологические особенности бинокулярного восприятия, влияющие на точность и быстроту прицельных действий в стрессовых условиях. Рассматриваются современные методы тренировки, включая визуальные упражнения, VR-технологии и тренажеры, а также педагогические подходы к поэтапному формированию этих навыков.*