ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

УДК 355.543.2

А. О. Артёмишин,
курсант 4-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Э. А. Гончаренко,
старший преподаватель
кафедры служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЯЗНИ ВЫСТРЕЛА И УЛУЧШЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО НАВЫКА КУРСАНТА

Начиная каждое практическое занятие, преподаватель, находясь в учебной аудитории с курсантами, обозначает тему, цели и учебные вопросы на текущее занятие. Для лучшего их понимания и осознания курсантам рекомендуется производить записи в рабочих тетрадях. Далее преподаватели проводят инструктаж взвода с заполнением ведомости по мерам безопасности.

Отработка учебных вопросов практического занятия осуществляется в галерее тира. На этом этапе курсанты отрабатывают элементы упражнений, постепенно переходящие в полноценное выполнение упражнения с учебным оружием, четко моделируя каждое свое действие с оружием и каждый выстрел, стремясь приблизиться к технике «идеального выстрела». Нужно сказать, что такой тренировочный процесс ограничен временными рамками проводимых занятий и зачастую этого недостаточно для устойчивого формирования у курсанта стрелкового навыка [1; 2].

Именно поэтому во время проведения практических занятий по дисциплине «Огневая подготовка» с курсантами второго курса проводился педагогический эксперимент в стрелковом тире учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Произвольно были сформированы 2 группы среди обучающихся на факультете дневного обучения: экспериментальная (А) и контрольная (Б), — по 25 человек каждая.

Курсантам экспериментального взвода (А) давалась рекомендация в часы самостоятельной подготовки проводить словесное проговаривание всех технических элементов того упражнения, над которым они работают на практических занятиях. Такой вид занятий называется идеомоторной тренировкой [3]. Заниматься ею желательно при сниженном уровне бодрствования, очень результативно проведение таких занятий перед сном, когда курсант способен

влиять на формирование каких-либо представлений в своем сознании. Преподаватели отмечали, что те курсанты, которые игнорировали эти рекомендации и работали лишь непосредственно на занятиях по огневой подготовке, показывали результаты гораздо ниже ожидаемых (табл. 1).

Таблица 1

Результаты выполнения стрелковых упражнений во время эксперимента

№ п/п	Взвод	Упражнение 6.1.2 из пистолета Макарова (после физ. нагрузки) (4 патрона)		Упражнение 5.1 из пистолета Макарова (со сменой магазина) (4 патрона)		Упражнение 1.3 из пистолета Марголина (с места, время не ограничено)		Упражнение 1 из автомата Калашникова (5 патронов)	
		Рез.	Оцен.	Рез.	Оцен.	Рез.	Оцен.	Рез.	Оцен.
1	А	3,13	7,86	2,22	6,04	16,42	5,61	3,63	6,86
2	Б	2,72	6,96	2,12	5,52	16,84	5,76	2,91	6,51

Следующий этап идеомоторной тренировки продолжает осуществляться в стрелковой галерее и на огневом рубеже уже с боевым оружием. При выполнении стрелковых упражнений стрельб на огневом рубеже курсанты продолжают вызывать мышечные рефлексы для правильного воспроизведения двигательных активностей, проговаривая про себя свои опорные команды для выполнения стрелкового упражнения, к которым относятся следующие: доклады на команды руководителя стрельб, а также опорные команды «Бегу», «Изготавливаюсь», «Извлекаю оружие», «Мушка», «Целик», «Дыхание», «Плавный спуск». Такая тренировка направлена на полную концентрацию курсанта и позволяет сознанию не замечать лишние шумы, дает почувствовать, что в данный момент есть только стрелок, мушка, целик и мишень. Более того, благодаря опросу обучающихся курсантов удалось выявить такую закономерность: при использовании словесной аутогенной тренировки на огневом рубеже курсанты стали чувствовать себя намного увереннее, эмоциональный фон стал более контролируемым и боязнь выстрела минимизировалась.

Следующим этапом идет такой элемент, как проведение самоанализа каждым стреляющим. В письменном и схематичном изображении курсанты переносят выполненное стрелковое упражнение в свою тетрадь по дисциплине «Огневая подготовка». Причем всем обучающимся преподавателем даются рекомендации расписывать недочеты при стрельбе наиболее подробно, что позволит в последующем поставить правильные задачи с целью их устранения.

Проведенный анализ результатов эксперимента показал, что данные результаты свидетельствуют о различиях в двух исследуемых категориях людей. Во-первых, это подтверждает необходимость индивидуального подхода к тренировке, во-вторых, курсанты (девушки) показали лучшую стрелковую подготовку во время проведения эксперимента, так как они более дисциплинированны и требовательны к себе при подготовке к практическим занятиям (табл. 2).

Таблица 2

Результаты выполнения стрелковых упражнений курсантами второго года обучения при изучении дисциплины «Огневая подготовка»

№ п/п	Результаты выполнения упражнения из ПМ после физической нагрузки (кол-во пробоин в мишени / средний балл)		Результаты выполнения упражнения из ПМ со сменой магазина (кол-во пробоин в мишени / средний балл)		Результаты выполнения упражнения из МЦМ с места (кол-во очков в мишени / средний балл)		Результаты выполнения упражнения из АК из положения лежа		Средний балл успеваемости
Курсанты (девушки)	3,3	7,8	2,7	6,6	20,3	6,9	2,7	5,8	7,2
Курсанты (юноши)	3,1	7,5	2,4	6,05	19,3	6,4	2,7	6,05	6,6

Освоив метод идеомоторной тренировки, курсант овладевает более рациональными двигательными навыками, более эффективно их автоматизирует и в условиях психологической напряженности сможет внести коррективы и справиться со стрессом во время работы с оружием. Такой тип тренировочных мероприятий вполне реально использовать вне специальных помещений, в любое свободное время. Немаловажен тот факт, что для этого не требуется специального технического оснащения и экипировки оружием самого обучающегося.

1. Гончаренко Э. А., Скачинский А. П. Огневая подготовка : учеб. пособие / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». 2-е изд. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2023. 292 с. Вернуться к статье

2. Гончаренко Э. А. Психолого-педагогический контроль эффективности стрелковой подготовки у курсантов специализированного учреждения образования методами психодиагностики // Мир спорта. 2017. № 2 (67). С. 47–51. Вернуться к статье

3. Торопов В. А. Теория и практика эффективного обучения сотрудников ОВД стрельбе из личного оружия : автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.08 / С.-Петерб. ун-т МВД России. СПб., 2001. 27 с. Вернуться к статье