

УДК 796.01:159.9

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕЛКА НА ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ СТРЕЛЬБЫ

Кудрявцев Р.А., Тимошенко Л.И., Кособлик Е.В., Гуц С.И.

*Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Ставрополь,
e-mail: lit-545@yandex.ru*

В статье рассмотрены вопросы влияния психологической подготовки стрелка на результаты стрельбы и методика формирования правильного психологического состояния. Предложены варианты формирования и управления психологическим состоянием стрелка в процессе учебных занятий с учетом его индивидуальных особенностей. Указанная методика воздействия на обучаемых позволяет более правильно, эффективно и быстро достигать поставленных целей. Обращено внимание на то, что психологическое состояние стрелка, сотрудника должно способствовать самостоятельно справляться с негативными эмоциями и не допускать их проявления в стрессовых ситуациях, наступающих во время ответственных стрельб или при условиях огневого контакта. Зачастую нервное и возбужденное состояние мешает правильно сосредоточиться и добиться желаемого результата спортсмену на соревнованиях. Физические действия стрелка при наличии психологических ошибок практически одинаковы, что затрудняет распознавание ошибки, а это необходимо, так как пути устранения этих ошибок различны. Психологическая ошибка «производство выстрела» предупреждается у начинающего стрелка путем многократных тренировок «вхолостую», а также путем достаточного повторения необходимых стрелковых упражнений в неограниченное время. До тех пор, пока у стрелка не «замоторится» алгоритм правильных, последовательных действий с оружием. Выявить и устранить наличие психологической ошибки «производство выстрела» у стрелка можно. В статье приведены практические наработки по данному вопросу и сделаны выводы о возможностях изменения психологического состояния стрелков путем применения специальных упражнений и методик. Разнообразие применения данных методик позволяет изменить психологическое состояние стрелка и добиться желаемого результата на тренировках и соревнованиях.

Ключевые слова: психологическое состояние стрелка, психологическая подготовка стрелка, психологические ошибки: «производство выстрела» и «ожидание выстрела», индивидуальные особенности стрелка

INFLUENCE OF SPECIFIC FEATURES OF THE SHOOTER ON ITS PSYCHOLOGICAL STATE DURING FIRING

Kudryavtsev R.A., Timoshenko L.I., Kosoblik E.V., Guts S.I.

*Stavropol branch of the Krasnodar University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Stavropol, e-mail: lit-545@yandex.ru*

In article questions of influence of psychological training of the shooter on results of firing and a technique of formation of the correct psychological state are considered. Options of formation and management of psychological state of the shooter in the course of studies taking into account his specific features are offered. The specified technique of impact on trainees allows more correctly, effectively and quickly to achieve goals. The attention that psychological state of the shooter, the employee has to promote independently is paid, cope with negative emotions and not allow their manifestation in the stressful situations coming during responsible firing practice or conditions of fire contact. Often the nervous and excited state prevent to concentrate and achieve correctly desirable result to the athlete at competitions. Physical actions of the shooter in the presence of psychological mistakes are almost identical that complicates recognition of a mistake, and it is necessary as ways of elimination of these mistakes are various. The psychological mistake «production of a shot» is warned at the beginning shooter by repeated trainings «empty» and also by sufficient repetition of necessary shooting exercises in unlimited time. Until at the shooter the algorithm of the correct, consecutive actions with weapon does not «zamotoritsya». It is possible to reveal and eliminate existence of a psychological mistake «production of a shot» at the shooter practical practices on the matter are given. In article and conclusions are drawn on opportunities of change of psychological state of shooters by application of special exercises and techniques. A variety of application of these techniques allows to change psychological state of the shooter and to achieve desirable result at trainings and competitions.

Keywords: psychological state of the shooter, psychological training of the shooter, psychological mistakes: «production of a shot» and «expectation of a shot», specific features of the shooter

Научить человека стрелять из стрелкового оружия несложно, но подготовить из начинающего стрелка стрелка-спортсмена или сотрудника, уверенного, владеющего оружием в условиях огневого контакта, дело непростое. Очень большую роль в данной работе играет психологическая подготовка стрелка.

Цель исследования: влияние индивидуальных особенностей стрелка на его психо-

логическое состояние во время стрельбы. При повышении уровня подготовки стрелка изменяется влияние его психологической подготовки на результаты стрельбы и методика формирования психологического состояния. При первоначальном обучении психологическая подготовка направлена на формирование необходимого психологического состояния стрелка с целью недопущения или преодоления стрелковых ошибок.

При дальнейшем развитии стрелка, когда необходимо формировать навыки тактико-огневой подготовки, в зависимости от предстоящих задач, психологическая подготовка помогает воспитывать необходимые умения и навыки и занимает важное место в подготовке стрелка.

Материалы и методы исследования

Психологическая подготовка в первую очередь помогает стрелку управлять своими эмоциями. Эмоции, которые приносят пользу, необходимо развивать (прилив энергии, эмоциональный подъём, уверенность в себе, обострение чувств). Негативные эмоции необходимо гасить (переживание неудачи, чувство робости, упадок сил, неуверенность, боязливость, излишняя возбужденность, самоуверенность).

Результаты исследования и их обсуждение

Психологическое состояние стрелка во время стрельбы проявляется разными эмоциями. Иногда стрелком овладевают чувства подъема сил, решительности, радости, приподнятого настроения, иногда – упадка сил, подавленности, замкнутости, неуверенности. На одном занятии он может быть спокойным и уверенным, на другом тревожным, несобранным, зажатым. Стрелок подвержен различным психо-эмоциональным состояниям во время занятий в зависимости от его темперамента, личных качеств и совместной работы стрелка и преподавателя (инструктора) по созданию правильного психологического состояния для стрельбы.

Эмоциональные проявления очень сильно влияют на качество стрельбы. Эмоциональное состояние стрелка оказывает воздействие на мелкую моторику, двигательную активность, восприятие и контроль своих действий, а также способность анализировать произошедшее. Те или иные эмоциональные состояния проявляются у стрелков из-за внутренних процессов и окружающей внешней обстановки в преддверии или во время тренировки, а также в соответствии с личностью стрелка.

Положительные эмоции, которые необходимо развивать, мобилизуют организм на правильную работу, способствуют правильному восприятию происходящего, контролю и анализу своих действий и результатов. Негативные эмоции, с которыми необходимо бороться до полного их исчезновения, вводят стрелка в состояние стресса, излишней напряженности, повышенной возбудимости, вследствие чего нарушаются зрительное восприятие, тактильная чувствительность, способность анализировать происходящее. Если у стрелка во время стрельбы преобладают негативные эмоции, то ему присущи психологические ошибки:

«производство выстрела» и «ожидание выстрела».

«Производство выстрела» – это психологическая ошибка, которая заключается в следующем: стрелок подсознательно, а иногда и мысленно подает себе команду на выстрел. Наличие этой психологической ошибки у стрелков приводит к разным физическим действиям, приводящим к уводу оружия с линии прицеливания:

- внутренняя подготовка к выстрелу (напряжение всего организма, верхнего плечевого пояса, кивание головой, втягивание головы в плечи, закрывание глаз и т.д.);

- сжатие оружия перед выстрелом;

- резкое надавливание или дергание спускового крючка (попытка подлаживания точки прицеливания или ненадлежащий контроль над движением указательного пальца [1]).

«Ожидание выстрела» – это психологическая ошибка, которая заключается в следующем: стрелок подсознательно, а иногда и осознанно подает себе команды на какие-либо действия во время выстрела. Некоторые стрелки реагируют на провал спускового крючка при срабатывании ударно-спускового механизма, некоторые на отдачу оружия, некоторые на звук выстрела. Скорость реакции человека очень велика и некоторые стрелки успевают увести оружие с линии прицеливания до выхода пули из канала ствола даже при ведении огня одиночными выстрелами, не говоря об автоматическом огне. Наиболее характерные физические проявления этой ошибки:

- резкое одергивание пальца со спускового крючка после выстрела (приводит к дерганию кисти и оружия);

- сжатие оружия в момент выстрела;

- закрывание обоих глаз во время выстрела;

- кивание головой, моргание, напряжение верхнего плечевого пояса и т.д.

Физические действия стрелка при наличии психологических ошибок практически одинаковы, что затрудняет распознавание ошибки, а это необходимо, так как пути устранения этих ошибок различны. Психологическая ошибка «производство выстрела» предупреждается у начинающего стрелка путем многократных тренировок «вхолостую», а также путем достаточного повторения необходимых стрелковых упражнений в неограниченное время, пока у стрелка не «замоторится» алгоритм правильных, последовательных действий с оружием. Выявить и устранить наличие психологической ошибки «производство выстрела» у стрелка можно следующими способами:

– контроль действий стрелка по командам «вхолостую» в неограниченное время и на время (наличие физических ошибок говорит о недостаточности или непонимании обучаемым значимости тренировок «вхолостую»);

– работа с гильзой, установленной на оружии;

– зарядание оружия преподавателем (инструктором) или использование боевых и холостых патронов, обучаемый не знает, произойдет выстрел или нет, тем самым дает возможность себе, преподавателю (инструктору) и другим обучаемым увидеть наличие или отсутствие ошибок;

– видеосъемка работы обучаемого с оружием на время «вхолостую» и со стрельбой, с последующим просмотром и обсуждением.

Устранить психологическую ошибку «ожидание выстрела» можно следующими приемами:

– психологическое расслабление обучаемого (выявление и устранение причин держащих стрелка в напряжении);

– использование попеременно боевых и холостых патронов;

– психологическое воздействие на стрелка во время производства выстрела (стрелок выполняет последовательность действий: прицеливание и нажатие на спусковой крючок, а преподаватель (инструктор) задает ему простые вопросы, тем самым отвлекая его) [2].

В огневой подготовке постоянно изучаются и применяются различные способы борьбы с негативными эмоциями стрелка во время стрельбы. Основными проявлениями негативных эмоций стрелка являются «производство выстрела» и «ожидание выстрела». Эффективно бороться с негативными эмоциями позволяет изучение и использование индивидуальных особенностей стрелка во время тренировочного процесса.

Преподавателю (инструктору) необходимо определить индивидуальные особенности каждого стрелка и каким образом они влияют на работу стрелка с оружием [3].

Самой распространенной негативной особенностью стрелка является закрепощенность или излишнее напряжение. Вследствие чего возникают следующие проявления: неуклюжесть движений, скованность спины и верхнего плечевого пояса, неправильное положение головы, чрезмерное сжатие оружия, снижение тактильной чувствительности, неправильное визуальное восприятие прицельных приспособлений и мишенной обстановки. Противоположной особенностью является излишняя возбужденность, которая не позволяет стрелку

соблюдать правильный алгоритм действий на рубеже и анализировать произошедшее. Справиться с данными проблемами помогут идеомоторная и аутогенная тренировки. Идеомоторная тренировка развивает у стрелка способность выполнять алгоритм правильных действий в той или иной ситуации работы с оружием. Посредством идеомоторной тренировки стрелок приобретает необходимые навыки умелого обращения с оружием. Самым явным проявлением идеомоторной тренировки является работа с оружием «вхолостую». Аутогенная тренировка – это психологическое воздействие на стрелка для приобретения им необходимого состояния для стрельбы или борьбы с негативными эмоциями. Аутогенная тренировка может проводиться в любое удобное время не только на стрелковых тренировках, но и вне их. Стрелка обучают методикам самостоятельной аутогенной тренировки с целью борьбы с негативными эмоциями, характерными для него [4].

Следующей по распространенности негативной особенностью стрелка является боязнь звука выстрела. Определить эту особенность не сложно – стрелок вздрагивает, моргает, пугается, даже когда стреляет не сам, а просто слышит звуки выстрела. С опытом у большинства стрелков появляется привыкание к звуку выстрела и негативные эмоции, проявляющиеся при этом, исчезают. Некоторые стрелки, которые особо остро воспринимают звуковые эффекты, не в состоянии самостоятельно преодолеть эту проблему, даже имея большой настрел. Оказать помощь стрелку в решении данной проблемы можно несколькими способами:

– использование беруш или наушников с разными уровнями шумоподавления;

– выполнение упражнений и задач без стрельбы вблизи огневого рубежа;

– корректирующая беседа с обращением внимания на поведение опытных стрелков при выстрелах и сравнением выстрела с другими резкими шумами;

– личный пример преподавателя (инструктора).

Менее распространенными, но сильно влияющими на качество работы с оружием, негативными индивидуальными особенностями стрелка являются: боязнь зрительного восприятия вспышки выстрела и боязнь физического ощущения отдачи оружия [5].

Боязнь зрительного восприятия вспышки выстрела встречается у стрелков, способных к более острому визуальному восприятию происходящего либо мысленно дорисовывающих различные картинки. Выражается данная особенность в основном следующими физическими проявлениями: стрелок за-

жмурируется перед выстрелом, изменяется мимика лица, может напрягаться верхний плечевой пояс. Избавляться от данной проблемы можно следующими способами:

- использование стрелковых очков, у стрелка появляется чувство защищенности органов зрения;
- видеосъемка действий стрелка с последующим просмотром;
- наблюдение стрелком за стрельбой других стрелков с такой же негативной особенностью;
- наблюдение стрелком за стрельбой опытных стрелков.

Боязнь физического ощущения отдачи оружия встречается у стрелков, которые думают, что оружие в момент выстрела вырвется из рук либо нанесет травму. Проявляется данная особенность в следующем: стрелок сжимает оружие перед выстрелом, напрягает верхний плечевой пояс, вследствие чего оружие уходит с линии прицеливания. Решать данную проблему необходимо следующими способами:

- при правильном положении для стрельбы и удержании оружия путем механического воздействия на незаряженное оружие показать стрелку, что отдача оружия не имеет большой энергии, как он себе представляет;
- стрельба из оружия разных калибров, начиная с пневматики;
- стрельба из различных положений, с использованием упоров, с одной руки, с двух рук;
- стрельба при наличии одного патрона в магазине, стрелок понимает, что оружие после выстрела больше не выстрелит ни при каких условиях и спокойней работает на огневом рубеже. Данный прием достаточно эффективно помогает бороться со многими негативными индивидуальными особенностями стрелка.

Изменения в психологическом состоянии стрелка проявляются: изменениями осанки, мимики, жестов, движений, дыхания, речи. Наилучшее психологическое состояние стрелка выражается: в чувстве подъема сил, в уверенности в себе, в способности выполнить правильный алгоритм действий с оружием, нацеленности на необходимый результат [6].

Преподаватель (инструктор), изучая стрелков, должен рекомендовать каждому из них определенную последовательность работы по подготовке к стрелковой тренировке и в ходе стрелковой тренировки с целью постоянной борьбы с негативными эмоциями и развитием положительных эмоций, учитывая индивидуальные особенности каждого стрелка. Процесс изучения

индивидуальных особенностей стрелков преподавателем (инструктором) проводится постоянно [7]. Данная работа позволяет преподавателю (инструктору) более тщательно изучить конкретного стрелка, с которым проводится обучение в данный момент, и более качественно влиять на его становление, а также накопить опыт для работы с последующими обучаемыми. Преподаватель (инструктор), опираясь на полученный опыт, должен, учитывая индивидуальные особенности стрелка, предугадывать возможные негативные эмоции, с которыми столкнется стрелок, и предпринимать меры к их своевременной нейтрализации [8].

Добившись необходимых результатов в работе обучаемых с оружием во время учебных занятий, необходимо формировать способность стрелков работать с оружием в условиях стресса. Условия огневого контакта, соревнования или контрольные стрельбы всегда оказывают на стрелка дополнительное психологическое воздействие. Стрелки в зависимости от своего характера или индивидуальных особенностей по-разному проявляют себя в стрессовых ситуациях, что в свою очередь оказывает сильное влияние на результаты стрельбы. Проводя контрольные стрельбы, вовлекая стрелков в различные соревнования или отработывая элементы тактико-огневой подготовки, преподаватель (инструктор) должен наблюдать за изменениями психологического состояния стрелков и возникающими у них негативными эмоциями на фоне стрессовых ситуаций. Анализируя полученную информацию, преподаватель (инструктор) своевременно вносит коррективы в учебный процесс и дает рекомендации обучаемым, для достижения необходимых результатов в работе с оружием [9].

Правильное психологическое состояние для стрельбы или выполнения тактико-огневых задач формируется совместно с формированием необходимых волевых качеств. Сила воли позволяет стрелку бороться негативными эмоциями и развивать положительные эмоции. Без развития волевых качеств нельзя ждать от стрелка или сотрудника хороших результатов в стрельбе или необходимых правильных действий в условиях огневого контакта. Во время учебных занятий преподаватель (инструктор) находится рядом со стрелком и помогает ему в процессе обучения. Но на огневом рубеже во время соревнований, а тем более в условиях огневого контакта преподавателя (инструктора) рядом нет. Поэтому основная задача преподавателя (инструктора) научить стрелка посредством приобретенных знаний, умений, навыков и волевых

качеств решать стрелковые и тактико-огневые задачи самостоятельно. Необходимые волевые качества формируются у стрелка в процессе учебных занятий посредством выполнения нормативов, упражнений, контрольных стрельб, различных тактико-огневых задач. Последовательность выполнения, напряженность и количество заданий подбирается для каждого стрелка индивидуально в зависимости от его индивидуальных особенностей. Результатом данной работы должна стать способность стрелка, сотрудника самостоятельно справиться с негативными эмоциями и не допускать их проявления в стрессовых ситуациях, наступающих во время ответственных стрельб или при условиях огневого контакта.

Заключение

Обучение стрельбе в составе группы без учета индивидуальных особенностей стрелка проводится повсеместно. Данная схема обучения дает свои положительные плоды при обучении стрельбе больших групп стрелков, но без учета индивидуальных особенностей стрелка или затягивается время обучения или не все стрелки достигают необходимого уровня подготовки. Только правильное и своевременное влияние на эмоциональное состояние стрелка, формирование его волевых качеств с учетом его индивидуальных особенностей позволяют подготовить высококвалифицированного стрелка или сотрудника уверенного выполняющего тактико-огневые задачи.

Список литературы

1. Кудрявцев Р.А., Тимошенко Л.И., Тарасов В.А. Особенности психологического воспитания начинающих стрелков // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56–1. С. 330–338.
2. Кудрявцев Р.А., Тимошенко Л.И., Рыжов А.В. Психологические причины и педагогические приемы устранения стрелковых ошибок // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58–3. С. 150–154.
3. Рабазанов С.И., Трепалин В.А. Формирование навыков владения табельным оружием в образовательных организациях МВД России // Человеческий капитал. 2017. № 2 (98). С. 54–55.
4. Рабазанов С.И., Лопатин Е.А. Особенности обучения дисциплине «огневая подготовка» лиц, впервые принимаемых на службу в МВД России // Человеческий капитал. 2017. № 5 (101). С. 81–84.
5. Давиденко А.И. Применение инновационных форм и методов обучения курсантов и слушателей действиям с оружием в различных моделируемых ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2011. № 4 (14). С. 43–44.
6. Карабаш Д.В. Готовность курсантов вузов МВД России к работе, направленной на безопасность личности в современных условиях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Краснодарский государственный университет культуры и искусств. 2011. С. 143–149.
7. Бондарев А.В. Особенности подготовки сотрудника ОВД к применению огнестрельного оружия и физической силы // Проблемы современного общества и пути их решения: материалы Международной научно-практической конференции. Кубанский государственный университет. 2017. С. 339–344.
8. Яков А.А. Психологическая адаптация стрелков к соревновательной обстановке // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. № 3 (29). С. 87–89.
9. Яков А.А. Тренировка для развития специальной выносливости стрелка: материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х т. 2016. С. 141–144.