

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ

Психологическое состояние стрелка оказывает большое влияние на результат выстрела. Стрелки высокого уровня могут управлять своим состоянием и показывать высокие и стабильные результаты. Эту способность они приобретают в процессе тренировок, совершенствуя техническую подготовку одновременно с психологической.

В данной связи следует отметить, что в теории практической стрельбы для производства точного выстрела от стрелка требуется выполнение следующих элементов: принятие изготовки, формирование хвата оружия, прицеливание, управление дыханием и спуск курка. Указанные элементы тесно взаимосвязаны между собой. При этом для меткого выстрела прежде всего необходимо обеспечить наибольшую неподвижность оружия. Изготовка стрелка позволяет придать устойчивость оружию и навести его в цель, т. е. прицелиться.

Основная особенность скоростной стрельбы, к которой относится и практическая, заключается в изготовке и хвате оружия. Таким образом, изготовка для скоростной стрельбы из пистолета значительно отличается от изготовки для медленной стрельбы и должна соответствовать определенным требованиям: характеризоваться повышенной устойчивостью в направлении плоскости стрельбы, чтобы позволять быстро и уверенно двигать руками с пистолетом, существенно не нарушая условий равновесия тела; обеспечивать после выстрела быстрое перемещение пистолета или смену позиций.

Обычное психическое состояние, как известно, не способствует максимальному проявлению навыков и качеств стрелка. Необходимо, чтобы его психологическое состояние перед стартом и во время соревнований достигало оптимального уровня возбуждения. Такое состояние называется состоянием боевой готовности. Оно не приходит само собой, в него нужно учиться входить. Следовательно, для управления процессом повышения спортивного мастерства необходимо овладеть всем комплексом средств и методов психологической подготовки. Составной и обязательной частью комплексной подготовки стрелка выступает психологическая подготовка, одной из основных задач которой при проведении тренировок является изучение психофизиологических изменений в организме стрелка в предстартовом периоде, их влияние на технику стрельбы, а также индивидуальный подбор средств и методов для регуляции психического состояния. Во время соревнований и перед стартом необходимо у стрелка сформировать оптимальное психическое состояние для достижения максимального результата.

В процессе тренировок необходимо вести постоянные наблюдения за техникой стрельбы и реакцией стрелка на участие в соревнованиях, так как эта связь индивидуальна в разные периоды в зависимости от степени его подготовленности.

Задачи психологической подготовки стрелка решаются при помощи специальных средств, среди которых: стрельба по заданию (стрелок должен выполнить определенное количество выстрелов с определенным результатом); контрольная стрельба; аутогенная тренировка; тренировка в различных метеоусловиях и разных временных интервалах дня; моделирование соревновательных условий на тренировке и др.

Дозирование физической нагрузки определяется индивидуально с учетом адекватных изменений физиологических характеристик организма (ЧСС, частота дыхания и др.), кратковременные изменения которых могут быть достигнуты при помощи бега, приседаний, отжиманий и других физических упражнений, после которых сразу же выполняется часть стрелкового упражнения по заданию преподавателя. Целесообразно во время проведения психологической подготовки на занятиях не только фиксировать результат, но и вести наблюдения за техникой стрельбы. Моделирование соревновательной деятельности позволяет научить стрелка приемам саморегуляции состояния.

Таким образом, психологическая подготовка любого стрелка, в том числе в практической стрельбе, должна обеспечивать его результативное выступление на соревнованиях. Соответственно, комплексная подготовка стрелка, включающая в себя психологическую подготовку, позволит снизить неблагоприятное воздействие сбивающих факторов и стабилизировать технику стрельбы в условиях соревнований.

## ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ ЗАЛОЖНИКОВ

Актуальность представленного тезиса обусловлена тем, что сотрудниками ОВД выполняются служебные обязанности в экстремальных условиях, которые возникают в процессе освобождения заложников. Для решения комплекса задач, возникающих в данных условиях, осуществляется подготовка специальной операции, результативность проведения которой определяется способностью руководителей ОВД правильно оценивать обстановку, выбирать наиболее эффективные оперативно-тактические приемы при освобождении заложников.

Разнообразие ситуаций при захвате заложников не позволяет осуществить разработку универсального плана и тактики освобождения заложников. На складывающийся сценарий влияет ряд факторов, среди которых: место происшествия, наличие оружия у преступников, принятые преступниками решения, выдвинутые преступниками требования, количество и характер средств, которыми располагают сотрудники ОВД, и т. д.

Исходя из практического опыта различных подразделений ОВД были выработаны наиболее рациональные и эффективные тактические действия при проведении спецоперации по освобождению заложников.