

Ловкость представляет собой комплексное, интегральное качество, в основе которого лежат способности: 1) к ориентации в пространстве и времени; 2) к дифференциации (различению) динамических усилий.

Курсантам с хорошо развитой ловкостью (координацией) легче усвоить изучаемое техническое действие, однако в процессе обучения все курсанты должны выйти на достаточно высокий уровень физической подготовленности и полученные на занятиях знания и умения превратить в навык.

Ловкость существенно зависит от деятельности анализаторов, в частности, двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше его возможности в быстром овладении движениями и их перестройке.

При ориентировании человека в окружающей среде, особенно при оценке собственных движений, существенная роль принадлежит способности двигательного анализатора различать направления и расстояния.

Точность пространственных, временных и силовых характеристик движений выражается в «экономичности» работы. Люди с высоким уровнем этих способностей расходуют на выполнение стандартной работы меньше энергии. Подобная «экономичность» обусловлена включением в работу мышечных групп, непосредственно участвующих в реализации двигательных актов.

Ловкость характеризуется специфичностью, т. е. способность к быстрому овладению одними движениями не всегда связана со способностью быстро обучаться другим движениям. На практике это значит, что способность ловко управлять телом и отдельными его частями не имеет между собой жесткой связи. В то же время, если движения сходны по своим биомеханическим характеристикам, эффект переноса тренированности существует. Следовательно, способность к выполнению сложнокоординационных движений тесно связана с ранее накопленным двигательным опытом. Чем большим объемом двигательных навыков располагает курсант, тем быстрее он освоит новое движение. Отсюда можно сделать вывод, что каждое новое движение строится на выборе простых движений, освоенных ранее.

Методы рассказа и показа являются основными при изучении учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Она является одной из основных в Академии МВД и преподается курсантам на протяжении всех 4 лет обучения. В дальнейшем в целях поддержания и развития полученных двигательных навыков сотрудники ОВД ежегодно сдают зачеты, где демонстрируют приемы самообороны и выполняют контрольные нормативы по физической подготовке.

УДК 159.99

**В.В. Царь**, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки факультета милиции Академии МВД Республики Беларусь

## **СТРЕЛКОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Большинство преподавателей по огневой подготовке хорошо знают, насколько важна психологическая подготовка для достижения хороших результатов. Часто повторяемое утверждение, что «стрельба состоит на 90 процентов из умственной работы и 10 процентов физической» – это преувеличение, но оно подчеркивает, насколько важна психологическая подготовка в процессе обучения курсанта, а также в работе преподавателя.

Широко распространено мнение о том, что обучение стрелковой психологии должно преподаваться только после того, как курсант приобрел значительный опыт в огневой подготовке. Однако это парадокс, с которым сталкиваются преподаватели. Многие считают, что психологической подготовке нет места в базовом обучении меткой стрельбе. Это ошибочное мнение, которое необходимо исправить. Курсантам можно и нужно изучать стрелковую психологию во время первых занятий в тире. Преподаватели должны разбираться в стрелковой психологии и стремиться внедрить психологические моменты в практические занятия.

Стрелковая психология в огневой подготовке предполагает связь между курсантами и преподавателями, понимание мотивации, работу с эмоциями и умение использовать внимание, чтобы упорядочить и контролировать процесс меткого выстрела. Для преподавателя необходимы хотя бы основополагающие знания в психологии меткого выстрела.

Начальным этапом подготовки является мотивация. Процесс удержания пистолета и выполнения из него выстрела интересен для курсантов. Для них оружие ассоциируется с приключениями, оружием войны или спортивным инвентарем. Преподаватель прилагает усилия, чтобы поощрить его и направить интерес в сторону реальной мотивации к обучению стрельбе. Однако в процессе обучения длинные, строгие, скучные лекции по мерам безопасности, повышение голоса, неуважительное отношение не мотивируют. Но в тире при совершении многочисленных выстрелов доверительные и уважительные отношения в коллективе меняют ситуацию. Благоприятная психологическая среда – первый шаг в развитии мотивации, которая может привести курсантов к продолжительным занятиям стрельбой и, возможно, к успехам в будущем.

В процессе обучения важно научиться концентрировать внимание. Прицеливание является реальным объектом внимания. Эффективная концентрация внимания на правильном прицеливании – ключ к хорошей технике меткого выстрела. Задача преподавателя – научить курсанта видеть правильное прицеливание до момента выстрела. Преподаватель может научить концентрировать внимание, напоминая, как сосредоточиться на правильном прицеливании в определенном порядке, особенно на начальном этапе обучения. Как только этот навык усвоен, преподаватель может предложить контролировать прицеливание, используя визуальные и умственные усилия.

Правильная техника стрельбы позволяет добиться минимально необходимого напряжения мышц. Это означает, что курсант должен научиться уменьшать мышечное напряжение или расслабляться.

Преподаватель может объяснить курсантам суть «расслабляющей паузы», прежде чем они начнут выполнять очередной выстрел, научить делать 2–3 вдоха и выдоха, стараясь расслабиться перед очередным выстрелом. В последующем дыхательные упражнения становятся частью релаксационных занятий.

Ведение дневника курсантом в процессе обучения является ключевой частью умственной и психологической готовности к выстрелу. Дневник служит так называемым отчетом о практической стрельбе курсанта на протяжении всего процесса обучения.

Важной частью записей в дневнике является написание замечаний о том, какие ошибки допустил курсант во время стрельбы. Эти письменные комментарии должны сосредоточиться на двух вещах: во-первых, что правильно сделал курсант во время стрельбы, во-вторых, какие конкретно ошибки были им допущены и что необходимо для предотвращения их в будущем. Одним словом, дневник – это тренировка ума, потому что письменный анализ стрельбы – это работа над ошибками. Описание успешной стрельбы усиливает уверенность в своих действиях. Выявление ошибок и причин плохой работы – первый шаг для решения существующей проблемы.

Дневник может вестись в произвольной форме. Как показывает практика, начинающие сотрудники не готовы вести дневник. Однако после определенного количества практических занятий у курсанта появляется заинтересованность в его ведении. Оно способствует развитию самодисциплины у обучающихся. Кроме того, развивается самодисциплина курсантов в процессе совершения выстрела. Успех на каждом практическом занятии, максимизация времени на огневом рубеже, устранение отвлекающих факторов – все это и есть вопросы самодисциплины. Регулярное посещение практических занятий и контроль своих эмоций – залог высокой самодисциплины.

Первые шаги в процессе обучения эмоциональному контролю обычно делаются, когда качество выстрелов начинает снижаться. После неудачного выстрела или плохой отметки курсант может поддаться неуправляемому импульсу. Каждый преподаватель должен уметь предотвратить такое поведение. Если все-таки импульсивное поведение происходит, то преподаватель должен вмешаться и убедиться, что каждый курсант контролирует себя и не допускает выброса неконтролируемых эмоций. Преподаватель должен помочь понять суть идеального поведения – «оставаться спокойным, несмотря ни на что», научить их безупречно контролировать свои реакции, эмоции, научить принимать отвлекающие факторы, несмотря на окружающую обстановку.

Преподаватели развивают у курсантов чувство полной ответственности за все свои действия с оружием. В свою очередь курсанты обязаны ответственно относиться к требованиям преподавателей и своим результатам. На протяжении обучения преподаватели выявляют ошибки курсантов во время стрельбы. При выполнении очередного выстрела, преподаватель задает наводящие вопросы, чтобы помочь понять причины плохого результата. В последующем это поможет курсанту ответственно относиться к каждому выстрелу, помня к чему приводят его возможные ошибки при стрельбе.

План выстрела – это пошаговое описание того, что делает курсант при подготовке к выстрелу. В нем описано каждое действие. В последующем этот план позволяет сформировать ответственность за каждый произведенный выстрел. Подготовленные курсанты могут иметь очень подробный план выстрела, но даже на первоначальной подготовке следует научиться составлять его хотя бы в простой форме. Например, план выстрела может быть следующим:

- взять пистолет в руку, сформировав правильный хват;
- проверить изготовку к стрельбе;
- сделать три вдоха;
- затаить дыхание на полувыдохе или полувдохе;
- разместить палец на спусковом крючке;
- совместить мушку с целиком, начиная грубое прицеливание;
- удерживать оружие в районе прицеливания, плавно нажимая на спусковой крючок;
- удерживать оружия после выстрела.

Руководствуясь планом, курсант развивает у себя последовательность действий и улучшает результат стрельбы.

Постановка целей также тренируется в стрелковой психологии, потому что наличие цели в подсознании помогает расставить приоритеты, чтобы цель могла быть достигнута. Реалистичность и сфокусированность целей на высоких приоритетных достижениях способствует

прогрессу. Цели должны быть сформулированы с учетом неопытности курсантов. Когда они учатся ставить цели на практических занятиях, расставляя приоритеты своих возможностей, тогда и проявляется рост их результатов.

УДК 159

**С.О. Шамардин**, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки факультета милиции Академии МВД Республики Беларусь

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОДСТВА ПРИЦЕЛЬНОГО ВЫСТРЕЛА**

Стрельба из пистолета – специфический вид деятельности. На начальном этапе обучения курсантов по дисциплине «Огневая подготовка» задача преподавателя – помочь обучающимся в понимании и освоении основных приемов производства прицельного выстрела, своевременно показать допускаемые ошибки и пути к их устранению. Для точности выполнения какого-либо действия необходимо сформировать правильное представление о нем. Можно объяснить, как происходит управление движениями, на что нужно направлять внимание и волевые усилия при работе над выстрелом, но пока курсант не осознает и не убедится в правильности своих действий, до тех пор его работа будет протекать только механически, не оказывая заметного влияния на развитие своих личных качеств.

Одним из важных элементов подготовки курсантов является тренировка без патронов. Это высокорезультативная форма обучения. Техническая тренировка необходима и не может быть заменена другой формой подготовки, в том числе и практической стрельбой. С ее помощью развивается силовая выносливость, улучшается мышечный контроль и согласованность действий при выполнении выстрела, повышается устойчивость оружия.

Однако при переходе от тренировки без патрона к практической стрельбе возникают сложности. Действия стреляющего при стрельбе с патроном не усложняются, но усложняются условия их выполнения, порождающие психологические помехи: ожидание выстрела и его громкий звук, отдача оружия, большое желание поразить центр мишени. Психологические помехи затрудняют контроль над техническими действиями по производству выстрела. Производство технически правильных действий требует концентрации внимания на их вы-

полнении, однако, как только патрон вставлен в патронник и оружие навели на цель, из сознания стрелка часто вытесняется необходимость контроля за устойчивостью оружия, неподвижностью мушки в прорези целика и плавностью обработки спуска. Стремление к точному попаданию и высокому результату стрельбы вполне естественно. Но реализация этого стремления затрудняется чаще всего стремлением ускорить приближение выстрела с целью использовать благоприятный момент совмещения мушки с точкой прицеливания. Желание произвести выстрел в этот момент вытесняет из сознания курсанта контроль за правильностью действий, результатом становятся промах.

Для совершенствования прицеливания целесообразно уменьшение дистанции стрельбы, как на начальных этапах обучения, так и при дальнейшей работе над техникой выстрела. С уменьшением дистанции мишень увеличивается, а колебания ствола оружия кажутся небольшими, становится легче сосредоточить внимание на удержании ровной мушки, исчезает скованность и боязнь выстрела. Увеличивать дистанцию нужно постепенно, от занятия к занятию, давая курсантам возможность привыкнуть к новому видению мушки на мишени.

Нередко при выполнении упражнений для стрельб у курсантов можно наблюдать преобладающее характерное расположение отрывов в левой нижней четверти мишени. Это следствие нарушений работы кисти, сжимающей рукоятку оружия, поджима рукоятки при завершении спускового усилия средним и безымянными пальцами и неравномерности нажатия указательным пальцем на спусковой крючок. Спусковое усилие, конечно, должно быть плавным, замедленным, но эта плавность относится только к завершающей части спуска, вся предшествующая часть должна совершаться первым же решительным усилием.

Проблема в том, что независимое автономное движение указательного пальца – это достаточно сложный психомоторный процесс, освоить который могут далеко не все в равной степени. Устойчивость оружия даже у самых опытных стрелков никогда не бывает идеальной. Поэтому говорить о точном выстреле в стрельбе из пистолета Макарова, значит ставить перед начинающим стрелком трудновыполнимую задачу.

Основная трудность при обучении курсантов состоит в том, чтобы убедить их, что стрельба – это не просто освоение действий, из которых складывается выполнение прицельного выстрела. Это кропотливая работа, требующая настойчивости, внимания и добросовестного отношения. Если сам обучающийся не проявит заинтересованности, терпения и необходимых усилий, то не будет и нужного результата.