

Попов Андрей Владимирович, Пахомов Алексей Николаевич

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
СТРЕЛЬБ ИЗ ДЕВЯТИМИЛЛИМЕТРОВОГО ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА**

В данной статье рассмотрены актуальные психологические проблемы, возникающие при выполнении контрольных упражнений стрельб сотрудниками полиции из девятимиллиметрового пистолета Макарова на зачётах, при промежуточных, итоговых аттестациях, периодических проверках. Выявлена и обоснована необходимость выработки у сотрудников полиции навыков психологического настроя при выполнении контрольных стрельб. Разработана методика снижения эмоционального напряжения у стреляющих.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/4/2017/3/20.html

Источник

Педагогика. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2017. № 3(07) С. 82-86. ISSN 2500-0039.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/4.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/4/2017/3/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net
Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: pednauki@gramota.net

В 1937-1938 гг. Э. И. Монозон работал в НКП в должности первого заместителя начальника Управления начальных школ. В этот период произошло его знакомство с А. С. Макаренко, которого Э. И. Монозон пригласил выступить в НКП перед его сотрудниками. Выступление педагога-новатора закончилось скандалом: он громил «педагогический Олимп», олицетворением которого как раз и были чиновники НКП, смело выступал против позиции Крупской по многим вопросам воспитания. Это выступление А. С. Макаренко, как рассказывал нам Эле Исаевич, дорого обошлось самому Монозону: его исключили из партии и сняли с работы. Лишь по настоянию Н. К. Крупской его удалось устроить на скромную должность инспектора-методиста учреждений «для приема и воспитания испанских детей».

Таким образом, приведенные примеры показывают, что в первые советские десятилетия вятские педагоги поддерживали тесные связи с одним из руководителей Народного комиссариата просвещения РСФСР, видным политическим и педагогическим деятелем Н. К. Крупской. Изучение этих связей позволяет более полно представить картину развития образования в одном из регионов нашей страны, а именно в Вятской губернии (ныне – Кировская область).

Список источников

1. Государственный архив Кировской области. Ф. 1148. Оп. 1.
2. Есипов Б. П. Что нам давало общение с Н. К. Крупской // Воспоминания о Надежде Константиновне Крупской: сб. статей / сост. Г. С. Цовьянов. М.: Просвещение, 1979. С. 191-196.
3. Левин К. Н. Берите пример с вятичей // Народное просвещение. 1920. № 62-64. С. 6-10.
4. Полвека в пути / отв. ред. Ю. М. Рябов. Киров, 1970. 438 с.
5. Помелов В. Б. Педагоги и психологи Вятского края. Киров, 1993. 84 с.

N. K. KRUPSKAYA AND THE EDUCATION OF VYATKA REGION

Pomelov Vladimir Borisovich, Doctor in Pedagogy, Professor
Vyatka State University, Kirov
vladimirpomelov@mail.ru

The article reveals in detail the business connections of the prominent Russian teacher and public figure N. K. Krupskaya with the well-known teachers – natives of Vyatka region – S. A. Alypov, N. A. Dernov, B. P. Esipov, I. T. Ogorodnikov, N. A. Zarovnyadny, E. I. Monoszon and others.

Key words and phrases: N. K. Krupskaya; Vyatka region; People's Commissariat of Education of the Russian Soviet Federative Socialist Republic; Academy of Pedagogical Sciences of the Russian Soviet Federative Socialist Republic; Russian Academy of Education; A. S. Makarenko; S. A. Alypov; N. A. Dernov; Yu. N. Dernov; B. P. Esipov; I. T. Ogorodnikov; N. A. Zarovnyadny; E. I. Monoszon.

УДК 623.5; 159.96

Психологические науки

В данной статье рассмотрены актуальные психологические проблемы, возникающие при выполнении контрольных упражнений стрельб сотрудниками полиции из девятимиллиметрового пистолета Макарова на зачётах, при промежуточных, итоговых аттестациях, периодических проверках. Выявлена и обоснована необходимость выработки у сотрудников полиции навыков психологического настроя при выполнении контрольных стрельб. Разработана методика снижения эмоционального напряжения у стреляющих.

Ключевые слова и фразы: контрольные стрельбы; контрольные упражнения стрельб; эмоциональное напряжение; стресс; психологическая подготовка стрелка.

Попов Андрей Владимирович

Пахомов Алексей Николаевич

Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России
madamaxinja@gmail.com; leha.pahomov.74@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ ИЗ ДЕВЯТИМИЛЛИМЕТРОВОГО ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Практические стрельбы являются основным видом огневой подготовки и направлены на поддержание и совершенствование навыков уверенного владения оружием сотрудниками полиции. Данные упражнения определены приказом МВД России от 13.11.2012 г. № 1030 ДСП «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Контрольные стрельбы – совокупность упражнений, выполняемых стрелком, отражающая сформированность у сотрудников полиции устойчивых навыков действий с оружием (пистолетом Макарова) [2].

Контрольные стрельбы проводятся руководителем (помощником руководителя) стрельб среди сотрудников полиции не реже одного раза в год.

Выполнение контрольных стрельб является неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудника полиции и проводится для подтверждения квалификации при сдаче квалификационного экзамена и, как следствие этого, успешного прохождения аттестации.

Произведение метких выстрелов требует от сотрудника полиции определенного уровня подготовки, в том числе и психологической.

Связь между психологическим состоянием стрелка и изменениями в технике стрельбы зависит от многих факторов, в том числе от индивидуальных особенностей организма обучаемого, уровня его подготовленности, а также других условий, в которых находится стрелок.

Выполнение контрольных стрельб сотрудниками полиции осуществляется в обстановке, характеризующейся высокой степенью ответственности за результат, в условиях повышенного контроля (комиссионно), поэтому на контрольных стрельбах, в отличие от тренировочных, стрелок, как правило, показывает низкий результат.

Низкие результаты стрельбы зачастую объясняются психологическими и личностными особенностями стреляющего.

Цели статьи:

- рассмотреть особенности психологического состояния стрелка при выполнении контрольных упражнений стрельб;
- выявить и рассмотреть психологические трудности, возникающие у сотрудников полиции при выполнении контрольных упражнений стрельб;
- разработать методику психологической подготовки сотрудников полиции к выполнению контрольных упражнений стрельб.

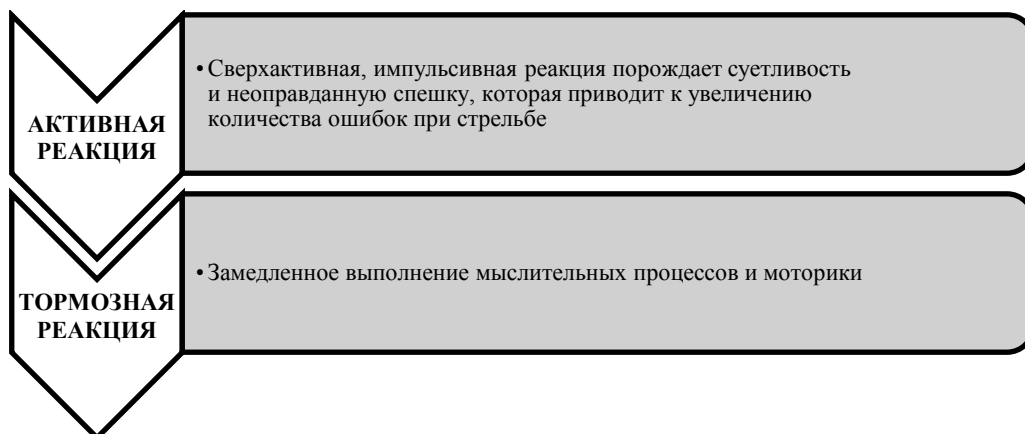
Согласно опросу, проведенному среди стреляющих, выполнявших заданные упражнения контрольных стрельб на полигонах и стрельбищах, а также в тирах, 71% респондентов признали, что причиной невыполнения или неудачного выполнения сотрудником полиции контрольных упражнений стрельб с использованием пистолета Макарова является сильное эмоциональное напряжение. 18% стрелков из числа опрошенных сослались на недостаточную физическую и техническую подготовку, 11% недостаточно знали контрольные упражнения стрельб, выполняемые из пистолета Макарова.

Эмоциональное напряжение выражается в совокупности психофизиологических факторов, а также личностных особенностей стреляющего (эмоциональное состояние, темперамент стреляющего, уровень его стрессоустойчивости).

Стресс является следствием эмоционального напряжения, а также основной причиной низких результатов при проведении контрольных стрельб и характеризуется двумя основными видами эмоциональной реакции стреляющего: активной и тормозной (см. Схему 1) [1].

Схема 1.

Виды и особенности эмоциональной реакции стрелка при проведении контрольных стрельб



Основными составляющими эмоциональных реакций являются сила потребности и прогностическая оценка эффективности действий, направленных на её удовлетворение.

Признавая наличие сложных, биомодальных эмоций, в которых присутствуют как положительные, так и отрицательные переживания стреляющего, а также разность между необходимой и имеющейся информацией, П. В. Симонов – советский психофизиолог – объясняет их с помощью «формулы эмоционального напряжения».

Эмоциональное напряжение характеризуется потребностью сотрудника полиции пройти аттестацию при имеющемся дефиците информации об условиях и порядке выполнения контрольных стрельб [3].

Таким образом, эмоциональное напряжение можно выразить формулой

$$\mathcal{E}_n = \Pi * (I_n - I_{in}),$$

где \mathcal{E}_n – эмоциональное напряжение;

Π – потребности стрелка;

I_n – необходимая информация;

I_{in} – имеющаяся информация.

Разность между необходимой и имеющейся информацией называется дефицитом информации у стреляющих при выполнении контрольных упражнений стрельб.

Таким образом, целесообразно сделать вывод, что эмоциональное напряжение – это производная потребности стрелка в выполнении поставленных задач при дефиците имеющейся у него информации в соответствии с поставленными целями и задачами.

Исходя из вышеизложенного, выразим вышеописанное формулой

$$\mathcal{E}_n = \Pi * D_{in},$$

где \mathcal{E}_n – эмоциональное напряжение;

Π – потребности стрелка;

D_{in} – дефицит информации.

Состояния эмоционального напряжения являются основными психофизиологическими проблемами при выполнении контрольных упражнений стрельб сотрудниками полиции и подразделяются на следующие виды (согласно проведенному социологическому опросу среди сотрудников полиции):

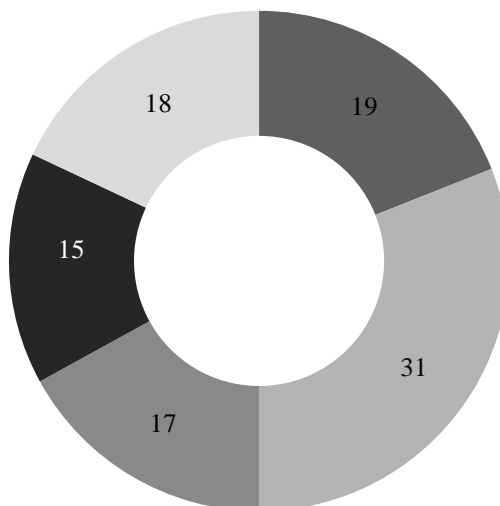
- учащенное дыхание, потливость ладоней и повышение частоты пульса (31% опрошенных);
- потеря равновесия (устойчивости), а также раскоординация движений при изготовке (19% опрошенных);
- «дымка», то есть ухудшение зрительного восприятия, а также замедление или ускорение двигательной реакции или реакции на движущийся объект (17% опрошенных);
- увеличение колебаний оружия из-за тремора рук (15% опрошенных);
- испуг от звука выстрела из ПМ (18% опрошенных).

Наглядно данные показатели можно представить на диаграмме (см. Диаграмму 1).

Диаграмма 1.

Виды психофизических проблем

- Раскоординация движений и потеря устойчивости и равновесия при изготовке – 19%
- Повышение частоты пульса, потливость ладоней и учащенное дыхание – 31%
- Ухудшение зрительного восприятия ("дымка"), а также замедление или ускорение двигательной реакции или реакции на движущийся объект – 17%
- Увеличение тремора рук и колебаний оружия – 15%
- Боязнь звука выстрела из огнестрельного оружия – 18%



Перечисленные выше психофизиологические изменения имеют отрицательное воздействие на технику стрельбы.

Отрицательное психофизическое воздействие затормаживает проявление у стрелка еще не до конца сформированных двигательных навыков и приводит к следующим изменениям в технике стрельбы:

- при стрельбе по появляющимся целям замедляется или ускоряется скорость работы с оружием (скорость подъема ПМ), снижается точность подъема ПМ и переноса руки с оружием на следующую цель;
- характер нажима на спусковой крючок изменяется и выражается либо задержкой выстрела, либо рывком;
- нарушаются темп стрельбы и ее ритм;
- время прицеливания увеличивается.

В соответствии с выявленными актуальными психофизическими проблемами, рассмотренными выше, целесообразно разработать методiku их решения, в частности более детально следует рассмотреть методы психологической подготовки стрелка к проводимым стрельбам.

Психологическая подготовка стрелка – это комплекс мер, разработанный для создания оптимального психологического состояния стреляющего, формирования его постоянной внутренней готовности, которая в последующем будет выражаться в точной отработке и совершенствовании навыков техники стрельбы в нестандартных, стрессовых условиях.

Существуют следующие методы психологической подготовки стрелка:

1. выработка способности к преодолению волнения в тире, на огневом рубеже и при применении ПМ в реальных условиях;
2. выработка и совершенствование побудительной волевой функции – выбор цели и ее поражение за короткий промежуток времени;
3. воспитание привыкания (адаптации) к звуку выстрела;
4. систематическая тренировка для исключения проявления негативных индивидуальных реакций (частичная глухота, отказ моторных реакций и др.), выработка помехоустойчивости посредством развития туннельного видения.

Грамотное применение сотрудником полиции вышеуказанных психологических приемов может позволить снизить напряжение в критической ситуации и исключить невыполнение контрольных упражнений стрельб.

В результате психологической подготовки стреляющих у них должны выработаться следующие качества:

- концентрация внимания, сосредоточенность на цели и её поражении;
- уверенность в себе и своих силах, смелость, решительность, инициативность, находчивость;
- умение контролировать свои эмоции, брать себя в руки и отключаться от различных посторонних факторов, мешающих производству меткого выстрела;
- устойчивость центральной нервной системы к воздействию неблагоприятных факторов;
- способность использования аутогенной и идеомоторной тренировки;
- использование методики дыхательных упражнений для регуляции психофизиологического состояния стрелка.

Неотъемлемыми элементами психологической подготовки стрелка являются аутогенная тренировка и идеомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка характеризуется многократным повторением словесных упражнений специального характера, направленных на овладение методикой самовнушения с целью предотвращения излишнего нервно-психологического напряжения.

Основной принцип аутогенной тренировки заключается в обучении стрелка способности фиксировать свое внимание на конкретных субъективных (главным образом физических) ощущениях в точном соответствии с собственными мысленными словесными формулами. В коре головного мозга усиливаются процессы затормаживания, и ее клетки становятся особенно чувствительными к воздействию внешних и внутренних стимулов. Поэтому предварительное осмысливание процесса выполнения выстрела позволяет сотруднику полиции овладеть своими эмоциями, отключив внутренние страхи, и, таким образом, подготовить свою нервную систему к предстоящему выполнению упражнения наилучшим образом. Когда при аутогенном расслаблении применяется идеомоторная настройка, его действенность особенно усиливается.

Сотрудник полиции, выполняющий контрольные упражнения стрельб, а также просто производящий стрельбу, должен быть постоянно психологически готов к уверенным действиям в случае возникновения нестандартной, критической, а также стрессовой ситуации, предполагающей применение пистолета Макарова. При нахождении в экстремальной (стрессовой) ситуации стрелок, во-первых, должен научиться оперативно оценивать обстановку и принимать быстрое и правильное решение. Ему необходимо постоянно контролировать обстановку, предвидя возможные факторы ее колебания, а также управлять своим психическим поведением.

Идеомоторная тренировка характеризуется мысленным представлением (воспроизведением) изученных ранее упражнений, действий и приёмов. Идеомоторная тренировка направлена на развитие мышечной памяти и закрепление двигательных навыков, а также поддержание у сотрудника полиции состояния постоянной готовности к стрельбе (выполнению того или иного упражнения).

Идеомоторная настройка способствует приведению в готовность всего психофизического аппарата стрелка (специальных ощущений, восприятий и необходимого мышечного тонуса) и создает оптимальное состояние нервных структур, ответственных за реализацию целенаправленных двигательных навыков. Применение в ходе обучения данного вида тренировки помогает стрелкам выработать способность четко представлять в своем сознании алгоритм выполнения элементов техники стрельбы, тонко анализировать возникающие при этом мышечно-двигательные, зрительные и другие ощущения, выработать внимание и быстроту реакции. Характерная особенность идеомоторной тренировки заключается в конкретизации внимания стреляющего на правильность выполнения контрольных упражнений стрельб, что, в какой-то степени, отвлекает от результативного момента стрельбы.

При помощи идеомоторной тренировки стреляющий отрешается от внешних психофизических раздражителей и входит в состояние транса, что помогает ему сосредоточиться на выполнении контрольных упражнений стрельб.

Хотя идеомоторная тренировка и не заменяет реального выполнения упражнений и действий при стрельбе, ее применение в процессе обучения дает определенные преимущества. Мысленное выполнение приемов стрельбы подразумевает представление их идеального выполнения, если, конечно, эти приемы усвоены правильно и не искажены техническими недостатками.

Можно порекомендовать следующий порядок действий при производстве прицельного выстрела, который стрелок должен мысленно повторять в процессе идеомоторной тренировки:

1. Встать лицом к мишени, принять правильную изготовку для стрельбы. Извлечь пистолет из кобуры и проверить правильность хвата его рукоятки.
2. По команде «Заряжай!» зарядить пистолет. Доложить о готовности к стрельбе. При этом пистолет удерживается в руке под углом примерно 60° к горизонту.
3. По команде «Огонь!» извлечь пистолет Макарова из кобуры, затем, вынося оружие на уровень глаз, одновременно выключить предохранитель и дослать патрон в патронник.
4. Когда оружие наведено на цель, совместить мушку с районом прицеливания и, не дожидаясь их устойчивого положения, задержать дыхание и плавно нажимать на спусковой крючок.
5. Добываясь постоянной согласованности обработки спуска курка с прицеливанием, все внимание сосредоточивать на удержании ровной мушки. Контролируя этот параметр, плавно нажимать на спусковой крючок до тех пор, пока не произойдет выстрел.
6. Произведя выстрел, снова навести оружие в район прицеливания и, удерживая ровную мушку 2-4 секунды, провести анализ результата выстрела.
7. Продолжить выполнение упражнения, последовательно выполняя пункты 4-7.

Сотрудник полиции, овладевший приемами идеомоторной тренировки и ежедневно уделяющий ей несколько минут, имеет возможность в любой обстановке поддерживать на должном уровне и постоянно совершенствовать свою технику стрельбы.

Методика психорегуляции дыхания является неотъемлемой частью успешной стрельбы. То, что дыхание и психика взаимосвязаны, люди заметили очень давно: волнение выражается в порывистом поверхностном дыхании, расслабление и спокойствие – в глубоком, ровном. Зная эти закономерности, можно использовать дыхательные упражнения для коррекции психофизиологического состояния стрелка. Различают два типа дыхания: «утреннее» – с более продолжительным вдохом, используется для мобилизации психических резервов и приведения мышечного корсета в тонус, и «вечернее» – с более продолжительным выдохом, которое применяется для снятия психического напряжения и общего расслабления.

Анализируя психофизиологическое состояние стрелков, приходим к заключению, что выполнение контрольных упражнений стрельбы производится ими в состоянии эмоционального напряжения. Эмоциональное напряжение, выраженное общим состоянием стресса стреляющего, целесообразно было бы преодолеть, применяя технику «вечернего дыхания», при которой происходят общее расслабление и нормализация психофизиологического состояния.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать соответствующие **выводы**:

1. Сильное эмоциональное напряжение стрелка является фактором снижения эффективности результатов его стрельбы.
2. Помимо физической подготовки и умения применять личное оружие в критических ситуациях, при подготовке стрелка должным образом должна быть осуществлена и его психологическая подготовка.
3. Опытные стрелки могут управлять своим психологическим и психофизическим состоянием и показывать стабильные и высокие результаты стрельбы. Эта способность вырабатывается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых одновременно совершенствуются техника стрельбы и общее психофизиологическое состояние стреляющего с помощью аутогенных и идеомоторных тренировок, а также правильной техники дыхания. Минимизируются риски непопадания в цель при выполнении контрольных упражнений стрельбы из пистолета Макарова.

Список источников

1. Волков А. В., Кадамша С. А. Особенности огневой подготовки сотрудников спецподразделений МВД России: учебно-методическое пособие. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2014. 39 с.
2. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 13.11.2012 г. № 1030 ДСП // Сервис электронного документооборота МВД России с пометкой «Для служебного пользования». 15.11.2012 г.
3. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. М., 2016. 320 с.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXECUTION OF CONTROL EXERCISES ON SHOOTING FROM THE NINE-MILLIMETER MAKAROV GUN

**Popov Andrei Vladimirovich
Pakhomov Aleksei Nikolaevich**

*Volgodonsk Branch of Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
madamaxinja@gmail.com; leha.pahomov.74@mail.ru*

The article considers the current psychological problems that arise in the course of execution of control exercises on shooting by police officers from the nine-millimetre Makarov gun during tests, intermediate, final attestations, and periodic inspections. The need for police officers to develop psychological structuring skills when performing control shooting is identified and substantiated. The technique to reduce the emotional tension of shooters has been developed.

Key words and phrases: control shooting; control shooting exercises; emotional tension; stress; psychological preparation of shooter.