

35.02.14 Охотоведение и звероводство : приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 463. – URL: <http://www.garan37,6t.ru/products/ ipo/prime>.

3. Об обеспечении служебным оружием работников системы Рослесхоза : приказ Федерального агентства лесного хозяйства России от 15.07.1994 № 152. – URL: <http://www.docs.cntd.ru>.

*Бутсасенг Пхампхасук
О.М. Холодов*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ СТРЕЛКА

Зачастую в процессе тренировочных занятий и в ходе повседневной военной деятельности некоторые военнослужащие выглядят растерянными и скованными, сразу же забывают, чему их учил наставник по огневой подготовке. Это нормальная, естественная реакция человека, связанная с изменением обстановки, звуком свистящих пуль, отдачей оружия, усталостью и страхом перед предстоящей битвой. Стрельба из стрелкового оружия сопоставляется у людей с эмоциями, такими как страх и тревога, которые оставляют существенный отпечаток на центральной нервной системе любого человека. Эти чувства заставляют нервную систему испытывать состояние напряженности психики.

Особенности и признаки этого состояния [1]: возбуждение или апатия, тревога и беспокойство.

Возбуждение – это реакция организма на стрессовую ситуацию. Если выразиться научным языком, то в кровь выбрасывается адреналин, который расширяет различные кровеносные сосуды, при этом частота и сила сердцебиения увеличиваются. Вследствие этого происходит повышенная подача крови, что, в свою очередь, насыщает мышцы кислородом и питательными веществами. Кроме того, увеличивается реакция, а также полностью изменяется вся система организма.

Апатия – это состояние, обратное возбуждению, характеризуется равнодушием, пониженным вниманием. Частота сердцебиения и давление, как правило, не отличаются от состояния покоя. Причина заключается в перевозбуждении, перетренированности.

Тревога и беспокойство – это яркая психологическая характеристика, которая не связана с физиологическим состоянием стрелка. [3]

Из этого можно сделать вывод, что стрелка нужно готовить с учетом психологических особенностей.

Особенности заключаются в следующем [2]:

- тренировка волевых качеств и страха перед целью или противником;
- способность успокоить волнение и трезво оценить окружающую обстановку;
- адаптация оптимального психологического состояния и готовности к поражению цели.

Также не стоит забывать, какое влияние оказывают физическое состояние и здоровье на психологическое состояние стрелка и, как результат, ухудшение его результатов.

Факторы, влияющие на способность стрелка, связанные со здоровьем [2]: болезни, травмы; ПМС у женщин; нарушение режима сна и отдыха; перетренированность; плохое питание и пищевое отравление; солнечный удар и др. Большинство из вышеперечисленных факторов не вызывают серьезных проблем в достижении поставленной цели. Часть из них усиливает волнение, а часть ухудшает внимание, но иногда, наоборот, дают возможность взять в себя в руки и привести организм в нормальное состояние. Если стрелку мешает воздействие одного из этих факторов, то в данной ситуации нужно просто остановиться, сделать перерыв, отдышаться, успокоить нервы и голову, выкинуть все лишнее, переключить внимание на более важные вещи. Чтобы определить уровень возбуждения, нужно замерить пульс. Для этого необходимо знать свой оптимальный уровень частоты сердечных сокращений. И если во время стрельбы количество сердцебиений увеличилось на 15 ударов, то лучше остановиться. Для того, чтобы успокоить сердце, необходимо выполнить дыхательные упражнения. [1]

Важной составляющей психологической подготовки стрелка является идеомоторная и аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка – это воспроизведение ранее полученных приемов и действий. Она направлена на повторение и закрепление навыков и поддержание постоянной готовности к стрельбе, доведение всех элементов до автоматизма. Она позволяет стрелку представлять в голове отдельные элементы техники стрельбы, четко анализировать окружающую обстановку, а также выработать внимание и быструю реакцию. Идеомоторная тренировка позволяет привести в готовность весь психофизический аппарат стрелка, ответственный за реализацию двигательных навыков.

Аутогенная тренировка – это многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение методикой самовнушения с целью предотвращения излишнего напряжения и поддержания отличной спортивной формы. [3]

Основная цель аутогенной тренировки – обучить стрелка концентрации внимания на конкретных физиологических ощущениях в точном соответствии словесным мыслям. В коре головного мозга увеличиваются процессы замедления, ее клетки становятся чувствительными к восприятию внешних и внутренних факторов.

Аутогенные тренировки необходимо начинать за шесть месяцев или больше, в начале тренировки нужно освоить основы. Основная цель – расслабиться и внедрить себя в состояние дремоты. Как правило, на освоение первого этапа уходит от 1-3 недель. [1] Далее следует представлять образы в голове, подкрепляя их словесными формулами. Для более быстрого и благоприятного представления о соревнованиях необходимо собрать максимальное количество информации о стрельбище. Зная эту информацию, стрелку нужно только представить себя на нем и начать привыкать к окружающей обстановке. Далее стрелок должен запомнить и записать на месте те мероприятия, которые негативно влияют на его психологическое состояние и выводят из внутреннего покоя, распределить эти моменты по вероятности появления и по силе их воздействия на нервную систему и психику. Потом необходимо представить эти моменты во время стрельбы на соревнованиях. Причем необходимо отработать не более 1-2 факторов. После нескольких повторений, когда стрелок уверен, что его организм адаптировался к данной ситуации, имеет смысл переходить к новой мысленной ситуации.

После освоения описанной методики необходимо к моделированию обстановки соревнования в момент проведения учебной тренировки или соревнований невысокого уровня. Между выстрелами необходимо прикрыть глаза и представить себя на соревнованиях высочайшего уровня (например, чемпионат России или кубок мира), после этого стрелок открывает глаза и старается сделать выстрел наиболее правильно и профессионально. Но также есть у этой тренировки и обратная сторона медали. Часто стрелок начинает думать об предстоящих крупномасштабных соревнованиях, и появляются волнение и легкая паника. Бояться этого не нужно – наоборот, данное возбуждение необходимо использовать с пользой для дела. Не допускайте каких-либо панических чувств и ощущений. Польза данных тренировок заключается в тренировке психики и ее настрое на четкое и сложное выполнение предстоящей работы.

Также необходимо отметить поведение стрелка не только во время проведения стрельб, но и в экстремальной ситуации во время ведения перестрелки. Перестрелка активизирует инстинкт самосохранения и защитные реакции, приводит стрелка в состояние осмысленных действий. Если же стрелок не подготовлен физически и психически, могут иметь место мно-

жество негативных реакции. В зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации негативные реакции могут привести к испугу, а испуг перерасти в страх или панику.

Поэтому в процессе подготовки нужно имитировать такие ситуации, которые помогали бы стрелку адекватно вести себя при ведении перестрелки, создать ситуацию для успешного поражения противника. Принятие решения осуществляется на основе опыта и анализа действий противника. Поскольку время на принятие решения слишком ограничено театром военных действий, мыслительные процессы стрелка происходят крайне сжато. В экстремальных ситуациях происходят постоянные изменения пространственных и временных характеристик стрелка и его противника. Поэтому при прочих равных условиях действия атаки и обороны могут быть успешными только во время наименьшей готовности противника к контратаке. Поэтому огромное влияние уделяют психологической подготовки военнослужащего.

Библиографический список

1. Топоров, В.А. Служебное оружие; устройств; применение и обучение / В.А. Топоров, С.А. Колдунов.– СПб., 1997. – 112 с.
2. Оружейная правда. Тренажеры для стрельбы. URL: <http://scatt.ru> (дата обращения: 04.08.2017).
3. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М. Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

С.Ю. Пчелинцев

ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

На современном этапе формирования нового облика Вооруженных сил Российской Федерации проблема совершенствования профессиональной адаптации военных кадров продолжает иметь большую теоретическую и практическую значимость, что обуславливается возросшими требованиями к профессионализму военных специалистов.

Условия физической адаптации к обучению курсантов военных вузов гораздо сложнее, чем в гражданских вузах – это связано с тем, что курсанты с первых дней нахождения в вузе обязаны наряду с обучением