

### **МЕТОДИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ СТРЕЛКОВЫХ РЕФЛЕКСОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Стрельба – это сложный психофизиологический процесс, именно поэтому для совершенствования данного навыка необходимо уделять внимание как психологической, так и физической составляющим. Достижение высоких результатов в стрельбе зависит не только от уровня физической подготовки стреляющего, его оснащенности, но и от психологической готовности к производству правильного выстрела. Влиянию различных негативных факторов, отрицательно оказывающих воздействие на конечный результат, подвержены не только начинающие, но и имеющие хорошую подготовку люди. Чаще всего психологическая неготовность стрелка и приводит к появлению негативных рефлексов.

Существует достаточно большое количество разных стрелковых рефлексов, мешающих качественной работе стрелка и, как следствие, производству правильного выстрела. Разберем несколько из них.

Первым хотелось бы выделить феномен «дерганья» за спуск. Данный феномен показывает сложную взаимосвязь физиологических процессов человека и психологических особенностей стрелка [3]. Одни авторы ищут объяснение в сложной организации взаимодействия различных рефлексов, составляющих основу формируемых умений и навыков стрельбы, другие считают, что это проявление стрелком боязни выстрела.

Для решения феномена «дерганья» за спуск придумано много методов. Самый действенный и необычный из них – создание отрицательного подкрепления. Суть данного метода заключается в создании для стрелка негативных последствий за неправильную обработку спускового крючка. В случае, когда стрелок ускоряет нажатие на спусковой крючок, ему подается импульс электрического тока. Помимо этого метода, существует специальное устройство, состоящее из спускового крючка и иглы. Эта тонкая игла помещена за спусковым крючком, и если стрелок прикладывает усилий больше, чем требуется, то палец по инерции проходит больший путь и встречается с иглой. Если работа пальца осуществляется правильно, то будет произведен качественный выстрел и палец не соприкоснется с иглой [2].

Еще одним действенным методом является выжим спускового крючка через наложенный на него указательный палец руки тренера или инструктора. Так, при участии третьего лица выявляется правильная или неправильная работа над спуском.

Следующим негативным стрелковым рефлексом можно выделить отведение оружия вниз в момент срыва курка, или, простыми словами, «дерганье» оружия. Очевидной причиной появления данной проблемы является страх. Существует очень действенный метод борьбы с данной преградой на пути к качественному выстрелу – снаряжение в магазин холостых патронов вперемешку с боевыми, так как стрелок не будет знать, когда произойдет выстрел и произойдет ли он вообще, страх выстрела исчезнет.

Вышеописанные негативные реакции вызваны преимущественно психологической составляющей сотрудника или стрелка. По сути, с данными проблемами должен бороться обучающийся, но под руководством тренера или преподавателя, так как чаще всего сам не может диагностировать данные недоработки самостоятельно.

Существует ряд негативных факторов, связанных исключительно с физическими недоработками или даже переработками обучающегося. Эти факторы связаны преимущественно с мышцами или мышечными группами. Например, непроизвольные сокращения мышц, или, говоря научным языком, фасцикуляция в момент прицеливания или производства выстрела. Иногда они доброкачественные и периодически могут появляться у здоровых людей. Причиной проявления названных выше спонтанных мышечных сокращений могут быть мышечное перенапряжение, туннельный синдром, дефицит витаминов (магния и витамина группы D).

Некоторые малоподготовленные стрелки во время различных тренировок замечают за собой непроизвольное сокращение мышц. Чаще всего причиной появления данного негативного процесса являются резко возросшие нагрузки, как умственные, так и физические, которые заставляют организм работать на пределе возможностей [1]. Профилактикой спонтанных сокращений является ни в коем случае не снижение нагрузки, наоборот, нужно поддерживать тот же уровень, что и ранее.

Во избежание подобного рода сокращений требуется:

- не заниматься физическими упражнениями сразу после еды;
- осторожно выполнить упражнения для растяжения мышц перед физической нагрузкой или перед сном;
- употреблять достаточное количество жидкости (особенно содержащей калий) после физических упражнений;
- не употреблять психостимуляторы (кофеин, никотин, эфедрин, псевдоэфедрин);
- не принимать никотинсодержащую продукцию (так как никотин активно выводит из организма все витамины, особенно кальций и витамин D, важность которых описана выше, утрачивается способность к быстрому восстановлению, замедляется кровоснабжение, организм лишается важных веществ, питающих мышцы, сухожилия и связки).

Часто у начинающих и опытных стрелков возникает проблема медленной фокусировки зрения на цели или усталость глаза. Данная проблема опять же связана с физическими особенностями стрелка. Все люди разные и по-своему индивидуальны: у одних зрение идеальное, глаза не устают, что очень способствует развитию человека как стрелка, у других же может быть плохое зрение и без очков им не обойтись. Итог – разный уровень показателей при равном уровне нагрузке.

Проблема медленной фокусировки зрения на цели или усталость глаза сильно влияет на качество стрельбы, а конкретно на ее составную часть – прицеливание. Данная проблема появляется из-за больших или непривычных нагрузок. Помимо этого на качество прицеливания влияет и окружающая среда, обстановка.

Бороться с вышеуказанной проблемой нужно, используя различные гимнастики для глаз. Например, методика Аветисова состоит из трех комплексов.

Комплекс 1:

- закройте глаза и расслабьтесь. Теперь откройте веки. Сделайте небольшую паузу;
- поморгайте 15-20 секунд;
- закройте глаза и легко надавите на веки. Повторите 4 раза;
- закройте глаза и легко надавите на надбровные дуги. Также повторите действие 3-4 раза.

Комплекс 2:

- 10 раз посмотрите сначала на пол, а потом на потолок;
- 10-12 раз переводите взгляд слева направо;
- 10-12 раз вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем против.

Комплекс 3:

- подойдите к окну и найдите точку, которая максимально удалена от вас. Теперь вытяните руку с выставленным указательным пальцем. Перемещайте взгляд с найденной дальней точки на его кончик и обратно. Упражнение нужно выполнить 10-12 раз;
- коснитесь носа указательным пальцем. Отведите руку, проследив ее путь глазами. Данное упражнение нужно повторить 10-12 раз;
- повторите предыдущее действие, но дотроньтесь носа рукой, а ее путь отслеживайте поочередно то правым, то левым глазом;
- на окне нарисуйте крупную и четкую точку. Сфокусируйтесь на ней. Переведите взгляд на объект, расположенный на улице на внушительном расстоянии (не менее 200-300 метров). Повторять упражнение следует в течение хотя бы 5 минут.

Тренировка помогает снять усталость с глаз и при систематическом выполнении позволяет быстрее адаптироваться к изменениям.

Подводя итог, хочется еще раз подчеркнуть поставленную проблему и ее актуальность. Негативные стрелковые рефлексy при подготовке сотрудников органов внутренних дел, сильно влияют на качество стрельбы и уровень подготовки. Нужно уделять особое внимание своевременному выявлению и устранению данных «пороков».

### **Библиографический список**

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2001. – 411 с.

2. Васильев, М.А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке / М.А. Васильев // Современное образование. – 2021. – № 2.

3. Тирских, А.А. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия / А.А. Тирских // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности : материалы межвузовского научно-практического семинара. – Иркутск, 2018.

DOI 10.51980/2022\_12\_167

*Д.А. Черменев*

### **К ВОПРОСУ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРСКОГО ТИПА ПО ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Служба в ОВД, как правило, проходит в весьма экстремальных и опасных для жизни условиях. Данный факт подразумевает, что сотрудники правоохранительных органов должны иметь соответствующий уровень специальной подготовки и уметь обращаться с огнестрельным оружием. Но для реализации всех задач, поставленных перед органами внутренних дел, этого явно будет недостаточно.

Освоение навыков точной стрельбы или приемов самообороны невозможно без комплексного обучения тактическим действиям в различных условиях оперативно-служебной обстановки. Поэтому неотъемлемой частью общей подготовки любого сотрудника органов внутренних дел является тактико-специальная подготовка, именно она предполагает моделиро-