

ТЕХНІКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ВИКОНАННЯ ПОСТРІЛУ

Конев О. Ю.

У даній науковій статті визначаються особливості техніки та психології виконання пострілу. Акцентується увага на вдосконаленні якостей стрільців, які сприяють досягненню максимальних результатів під час стрільби.

Ключові слова: техніка пострілу, психологія виконання пострілу, стрільці, очікування пострілу, бойова зброя, стрільби.

В данной научной статье определяются особенности техники и психологии выполнения выстрела. Акцентируется внимание на усовершенствовании качеств стрелков, которые способствуют достижению максимальных результатов вовремя стрельб.

Ключевые слова: техника выстрела, психология выполнения выстрела, стрелки, ожидание выстрела, боевое оружие, стрельбы.

This article defines the features of the scientific techniques and psychology-run shot. The attention is focused on the improvement of the quality of shooters that contribute to achieving the best results in time of firing.

Keywords: shot technique, psychology-run shot, arrows, shot waiting, military weapons, shooting.

Удосконалення техніки виконання пострілу є одним з головних пріоритетів і резервів покращення результативності на стрільбах. Очевидно, що стрільці повинні володіти спеціальними якостями, взаємозв'язаний комплекс яких приводить до досягнення максимальних результатів під час стрільб. Такими якостями є: висока точність відтворення рухів і положень тіла під час підготовки до стрільби; тонка координація дрібних рухів, яка забезпечує стійкість системи "стрілець-зброя"; здатність тонко дозувати зусилля м'язів, за рахунок яких безпосередньо здійснюється реалізація пострілу; витривалість до статичних навантажень; здатність керувати своїм психологічним станом і поведінкою. Водночас влучний

постріл і техніка його виконання безпосередньо пов'язані з підготовчими етапами, до яких ми відносимо: техніку утримання прицілу в районі виконання пострілу, техніку натискання на спусковий гачок і психологію виконання пострілу. Відповідно до цього дуже часто виникає риторичне питання: як правильно навчити людину стріляти зі зброї? Спробуємо розібратися з цим питанням у контексті цієї наукової статті.

Виходячи з цього, метою статті є визначення особливостей щодо техніки та психології виконання пострілу з огляду на технічні навички, психологічні особливості кожного стрільця.

Окремі аспекти техніки та психології виконання пострілу досліджувались у працях О.М. Калиніченко, А.О. Лопатьєвої, В.Т. П'яткова-Мельника, О.М. Лопаєвої, О.В. Дьякової та інших учених.

Розглянемо деякі технічні аспекти виконання пострілу та їх особливості, пов'язані з індивідуальними якостями стрільців. По-перше, важливу роль відіграє застосування методу візування при виконанні прицільного пострілу. Можна зробити припущення, що на підсвідомому рівні стрільці-початківці зосереджують увагу на цілі, а не на мушці в прорізі, як радять їм це робити тренери та інструктори. При застосуванні візування також потрібно враховувати таку специфіку, як монокулярний та бінокулярний зір людини [1, 17].

По-друге, у ході підготовки й практичного виконання технічних дій з реалізації пострілу досить швидко відбувається автоматизація рухів стрільців. З цього приводу А.А. Юр'єв відзначає той факт, що сам постріл супроводжується сильним звуковим ефектом і віддачею зброї. На його думку, це викликає зміни в організмі стрільця, під впливом проходження рефлексорних реакцій. Як приклад, він приводить стандартну ситуацію: якщо початківцю-стрільцю давати навчальні патрони, то він

буде спокійно заряджати зброю, цілитися й натискати на спусковий гачок, однак, як тільки він виконає один-два постріли вже бойовими патронами, відчує удар у плече внаслідок віддачі зброї, то він починає вести себе інакше [2, 278]. Знаючи та очікуючи, що постріл супроводжується ударом в плече, стрілець разом з натисненням на спусковий гачок мимоволі буде напружувати м'язи й подаватиме плече вперед, щоб протидіяти удару [3, 20]. Отже, у цьому разі в стрільця на базі безумовного рефлексу буде сформовано умовний рефлекс на очікуваний удар.

По-третє, розглянемо загальноприйняте висловлювання "рівна мушка, повільний спуск". Це є зрозумілим для людини, яка вже має певні навички при виконанні пострілу, а заміна висловлювання "повільний спуск" на "м'який спуск" сприяє скорішому розумінню як правильно виконувати постріл для людини або групи людей, які перший раз узяли зброю до рук. Як показує досвід, чіткий контроль за мушкою в прорізі цілика та утримання її всередині мішені є одним з основних факторів виконання пострілу. Людина фізично не в змозі сфокусувати свій зір одночасно на трьох рівновіддалених предметах. Загальновідомо, що мушка повинна розташовуватися посередині прорізу цілика. Вершина її знаходиться на одному рівні з верхніми краями цілика, поряд із цим утримуються однакові просвіти в прорізі. Намагаючись роздивитися мішень, як правило, стрільці обов'язково втрачають контроль над прицілом. Отже, передусім необхідно зосередити увагу на мушці, її постійний чіткий контроль з однаковими просвітами в прорізі цілика та утримання її всередині мішені дає можливість зробити якісний, технічно правильний постріл. Загалом прицілювання необхідно поєднувати з утриманням прицілу в районі виконання пострілу та плавним, м'яким натисканням на спусковий гачок. Разом з тим, вважаємо за необхідне відзначити, що цей вид прицілювання підходить як для первинних вправ з однієї руки, так і для швидкісної стрільби з пістолета.

Як показує практика, під час тренування по підготовці виконання пострілу є багато можливостей. Обґрунтоване, чітке пояснення, як виконувати постріл і як працювати зі зброєю, дає можливість стрільцю, який навчається, розуміти й упевнено виконати влучний постріл [3, 278]. Одна з таких можливостей, пов'язана з технічною (безпатронною) підготовкою до виконання пострілу. Стрілець повинен зосередитися на мушці в прорізі, утримуючи її рівною в районі виконаного пострілу та м'яко натискати на спусковий гачок. Ключовою навичкою в стрільбі з пістолета є й уміння правильно спускати спусковий гачок [4, 278]. На практиці основні помилки стрільців-початківців пов'язані з безконтрольністю прицілу та різким і технічно неправильним натиском спускового гачка. Стрільцю-початківцю необхідно навчитися абсолютно незалежно рухати вказівним пальцем, без найменшого руху, без зміни мускульної напруги зап'ястя руки, що тримає зброю, при цьому необхідно психологічно бути впевненим у правильності своєї роботи. Зусилля пальця повинно бути направлено паралельно стволу зброї чітко назад. Неприпустимими є занайменші переміщення фаланги пальця щодо спускового гачка. Отже, постріл необхідно проводити, тобто м'яко натискувати на спусковий гачок, при цьому приціл (рівну мушку з ціликом) утримувати в районі виконаного пострілу.

Одним із вирішальних факторів успіху на стрільбах є психічна готовність стрільця, яка формується в процесі

психологічної підготовки людини. У контексті викладення обраної теми вважаємо за необхідне перейти до психологічних аспектів виконання пострілу. Згідно з викладеним визначимо декілька основних причин невідповідності до стрільби: "боязнь пострілу", "очікування пострілу", "вицілювання". Усі ці психологічні стани сприяють безконтрольній роботі м'язів у момент виконання пострілу. Дуже часто постріл асоціюється в стрільців з почуттям тривоги й страху, які часом домінують у роботі центральної нервової системи. Ці почуття загальмовують усю її функціональну діяльність і викликають стан зайвої напруженості психіки й усіх систем організму стрільця. Характерними ознаками такого стану є: пітливість долонь, підвищення частоти пульсу і дихання; порушення координації рухів і, як наслідок, втрата стійкості й рівноваги при приготуванні до стрільби; збільшення тремору рук і коливань зброї; погіршення зорового сприйняття [5, 278].

Усі ці фізичні й психологічні зміни в сукупності негативно впливають на результат стрільби й призводять до таких негативних змін в елементах здійснення пострілу: значно збільшується час прицілювання; змінюється характер тиску на спусковий гачок; порушуються часові характеристики стрільби.

Загальновідомим є те, що в природі існують тільки два природжені страхи в кожній людині: падіння і гучного звуку. Зіткнення з одним із цих психологічних явищ викликає в людини природну безумовну реакцію. Це суперечить кінцевій меті стрільби - здатності стрільця виконати спокійний постріл і здатності ефективно застосовувати зброю в різних ситуаціях. Водночас людська психіка зазнає в реальній обстановці численних змін, які призводять до глибоких і руйнівних наслідків. За статистичними даними, тільки до 25 % стрільців використовують одержані в результаті попереднього навчання технічні навички в реальних бойових умовах [6, 77]. При виконанні бойових задач змінюється психіка людини щодо сприйняття інформації, а також механізму ухвалення рішень [7, 278]. Саме тому необхідно використовувати психологічні, технічні і тактичні тренування стрільби в умовах, наближених до бойових, доводити техніку до автоматичного виконання при використанні мультимедійного тиру зі звуковим ефектом, де моделюються певні ситуації чи виконання пострілу під час складних обставин після фізичного навантаження тощо. Також необхідно відпрацьовувати ситуації з бойовою зброєю, швидко реагувати, приймати впевнені рішення в обстановці, що склалася, бути зібраним і логічно послідовним, знати, як правильно виконати ту або іншу поставлену перед ним задачу.

Психологічні особливості навчання стрільби полягають у формуванні й удосконаленні в стрільців спонукальної вольової функції - вибору цілі та її враження за проміжок часу, визначений умовами виконання вправи; у вихованні у стрільців можливості перебороти природне хвилювання як на вогневому рубежі в тирі, так і при можливому застосуванні зброї в бойових умовах; у виробленні адаптації до звуку пострілу й віддачі.

Отже, психологічна підготовка стрільців сприяє закріпленню в останніх таких якостей: уміння керувати собою, відключатися від різних сторонніх факторів, що заважають здійсненню влучного пострілу; здатність концентрувати свою увагу, зосереджуючись на головному в стрільбі - максимально точному виконанні основних

елементів здійснення пострілу; упевненість у своїх силах, сміливість і рішучість; стійкість до впливу несприятливих факторів; здатність використання аутогенного та ідеомоторного тренування.

Відзначимо, що важливими складовими частинами психологічної підготовки є ідеомоторне та аутогенне тренування. Ідеомоторне тренування являє собою уявне відтворення раніше вивчених і освоєних прийомів (дій, елементів). Воно спрямоване на закріплення рухових навичок і підтримку в того, якого навчають, стану постійної готовності до виконання певного набору дій. Застосування в ході навчання ідеомоторного тренування дозволяє стрільцям виробити чітке уявлення у своїй свідомості окремих елементів здійснення пострілу, тонко аналізувати виникаючі при цьому м'язово-рухові, зорові й інші відчуття, виробити уважність й швидкість реакції. Натомість, аутогенне тренування - багаторазове повторення спеціальних словесних вправ, спрямованих на оволодіння методикою самонавіяння з метою запобігання зайвої нервово-психологічної напруги й підтримки відмінної форми [8]. Оволодіння обома зазначеними видами психологічної підготовки сприяє адаптуванню стрільців та якісному виконанню ними пострілу.

Отже, психологічна підготовленість і техніка виконання пострілу вимагають від початківців-стрільців індивідуально-психологічної та психофізичної готовності. Проблематика, розглянута в даній науковій статті, є актуальною й вимагає більшого вивчення та вдосконалення, оскільки від техніки виконання пострілу та психологічної підготовки стрільців залежить вміння контролювати внутрішній стан у критичних ситуаціях, постійно підвищувати свою майстерність і психологічну підготовленість при поводженні зі зброєю.

Література

1. Калиніченко О.М. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних

стрілецьких видів зброї / О.М. Калиніченко, А.О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання. - 2010. - № 2. - С. 16-41.

2. Юрьев А.А. Пулевая стрельба / А.А. Юрьев. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 431 с.

3. Калиніченко Н.А. Основные условия повышения точности прицеливания при стрельбе из винтовки с диоптрическим прицелом: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1969. - 24 с.

4. Вогнева підготовка працівника ОВС України: навч. посібник з метод. рекомендац. / За заг. ред. С.М. Банах, В.Р. Булачек, І.С. Вінарчук. - Львів. - 2014. - 186 с.

5. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч. посіб / М.М. Філіппов. - К.: Мауп, 2003. - 136 с.

6. Котенев И.О. Психологические реакции работников милиции в чрезвычайных обстоятельствах и постстрессовые состояния: предупреждение и психологическая коррекция / И.О. Котенев // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 1996. - № 1(3). - С. 76-84.

7. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. - М.: Издательство политической литературы, 1989. - 304 с.

8. Лопатєва О.М. Психологічна підготовка курсантів для виконання практичних вправ стрільби з бойової зброї на заняттях з вогневої підготовки в Академії митної служби України. - [Електронний ресурс]: http://www.rusnauka.com/15_NPN_2009/Psihologia/46757.doc.htm.

*Конєв О.Ю.,
доцент кафедри тактико-спеціальної
та вогневої підготовки
ОДУВС*

Надійшла до редакції: 19.09.2015