

*Тарасенко А.А.,  
кандидат педагогических наук,  
начальник кафедры тактико-специальной подготовки,  
Бел ЮИ МВД РФ имени И.Д. Путилина  
Россия, г. Белгород*

## **ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА СТРЕЛКОВ ИЗ ВИНТОВКИ ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается психорегулирующая тренировка стрелков из винтовки по движущейся мишени. Психорегулирующая тренировка стрелков по движущейся мишени представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована спортсменам, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений.*

***Ключевые слова:** тренировка, методика, стрелок, прицеливание, винтовка, психорегуляция, огневая подготовка, оружие, движущаяся мишень.*

***Abstract:** this article discusses psychoregulatory training of rifle shooters on a moving target. Psychoregulatory training of shooters on a moving target is a variant of autogenic training adapted to the conditions of sports. It is addressed to athletes who are well versed in muscle relaxation, almost healthy, paying great attention to the development of movement coordination.*

***Key words:** training, technique, shooter, aiming, rifle, psychoregulation, fire training, weapons, moving target.*

Эта методика начала формироваться в апреле 1966 года. По предложению психиатра А.В. Алексеев, это называется «психорегулирующая тренировка» (PRT), которая отличается от аутогенной тем, что не использует внушение «чувства тяжести» в различных частях тела, а также тем, что содержит не только успокаивающую, но и возбуждающую часть.

В него вошли элементы из техник Э. Якобсона и Л. Персиваля. Психологическая основа этого метода - бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц. Но, возникнув из АТ, она пошла по своему пути.

С самого начала работы со спортсменами стрелками, которые стреляют по движущейся мишени, психологам пришлось решать две однозначные задачи. Не только для достижения успокоения в случаях, когда есть феномен предсоревновательного перевозбуждения, но и для достижения состояния высокой активности при стрельбе по движущейся мишени, состояния соревновательной мобилизации. Так возникли две части PRT. Первый - «успокаивающий», второй - «мобилизующий».

Обе части PRT были созданы в результате сотрудничества с высококвалифицированными спортсменами. В первую очередь это были дзюдоисты, затем штангисты и стрелки - которые стреляют из винтовки по движущейся мишени. Объективные данные о влиянии PRT на психическое состояние были записаны с использованием сопротивления электрокутеину (ECR), температуры кожи, мышечного тонуса, частоты сердечных сокращений и скорости поглощения кислорода (OAS).

С годами эта техника совершенствовалась и совершенствовалась. Окончательный вариант успокаивающей части PRT был разработан в 19721 году. Этот вариант ORT был особенно эффективен в борьбе с невротическими расстройствами, такими как бессонница.

Исследования показали, что PRT в большей степени, чем фармакологические препараты, ускоряет процесс засыпания, уменьшает количество пробуждений за ночь, продлевает сон и, что наиболее важно, увеличивает процент так называемого «быстрого сна», который является считается наиболее значительной частью структуры ночного сна.

Физиологической основой психорегулирующих тренировок стрелков по движущейся мишени является тот факт, что мышечная система за счет проприоцептивных импульсов является одним из основных стимуляторов головного мозга (по некоторым данным, на скелетные мышцы приходится 60% общего потока).

Таким образом, расслабляя мускулатуру, можно ослабить этот тонизирующий эффект (о чем свидетельствует уменьшение ощущения электрического раздражения и реакции на него, а также рефлекса коленного сустава) и, нагружая мышцы, этот тонус можно повысить. Действительно, следует отметить, что если маленькие дети уже способны произвольно растягивать мышцы, ситуация с произвольным расслаблением мышц (то есть их расслабление по сравнению с состоянием покоя) хуже.

Идеомоторная и аутогенная тренировки — элементы психолого-педагогического воспитания.

Идеомоторная подготовка — это мысленное воспроизведение освоенных приемов и действий, направленное на совершенствование двигательных навыков, доведение их до уровня автоматизма и информирование курсантов о состоянии готовности к выполнению упражнения. Это позволяет стрелку сосредоточиться на технической части предстоящей стрельбы и отвлечься от результата. Эта тренировка не заменяет фактического воспроизведения движения и в то же время дает определенные преимущества. Это связано с тем, что умственная деятельность создает идеальную идею для стрелкового упражнения и помогает выявить собственные ошибки.

Идеомоторная тренировка не только избавляет от тревожных мыслей об ожидаемых неудачах, но также является важной тактической установкой. Это хорошая основа для ранней разработки более сильного психопрофилактического средства - аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка (концентрация внимания) - это система психологических приемов (словесных упражнений), которые сознательно практикуются людьми и которые способствуют изменению мышечного тонуса и протекания психологических процессов.

В то же время появляется возможность специфически влиять на определенные функции собственного тела и свое психическое состояние.

Выполняя специальные упражнения на расслабление и напряжение, а также дыхательные практики, вы можете влиять на все компоненты эмоциональных реакций, включая характер эмоций. Когда человек находится под воздействием внешних активных факторов или находится в состоянии стресса, мысли, чувства и эмоции захлестывают его, и попасть в цель практически невозможно. Состояние нервного возбуждения и связанные с ним непроизвольные сокращения мышц (тремор) известны каждому.

Рассматривая проблему стрельбы в более широком смысле, следует отметить, что основная задача - это борьба со страхом. Есть несколько способов побороть страх:

- самообразование, личностное и профессиональное, формирование уверенности в собственных силах, в личной неуязвимости;
- развитие профессионализма и укрепление уверенности в коррекции своих действий в экстремальных ситуациях, при переходе от тревожности к концентрации внимания;
- моделирование опасных ситуаций на занятиях;
- сохранять приятные эмоции после рискованных, но успешных действий.

Основная психологическая проблема стрельбы - это возможность быстро отключить свой мозг от всех ненужных мыслей, начиная от желания попасть на «10» и получить хорошую оценку, заканчивая подавлением собственного страха быть убитым в боевой обстановке.

Необходимо понимать, что произвольное мышление, вызывая мышечные сокращения, не способствует поражению цели. При стрельбе на стрельбище также необходимо блокировать свои ощущения, не воспринимать внешние раздражители, они не должны вызывать никаких мыслей.

В боевой обстановке отключение от внешней среды исключено. Однако в этом случае необходимо заблокировать переход ощущений в эмоции, ввиду того, что последние стимулируют совершенно ненужную мышечную активность.

Кроме того, эмоции нагружают мозг бесполезной работой, которая мешает процессу мышления, и в этом случае чрезвычайно важно быстро думать.

#### **Список использованной литературы:**

1. Вейн А.М., Власов Н.А., Алексеев А.В. Психотерапия расстройств сна при неврозах. В сб.: Актуальные вопросы психотерапии. Краснодар, 1975. С.65-67.

2. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка – спортсмена /М.А. Иткис.- М.: ДОСААФ,1982.-128с.

3. Колесников, А.С. Психологическая подготовка стрелка / А.С. Колесников. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 23 (261). — С. 367-371.

4. Пуни А.Ц. «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте». М., «ФиС» М., 1969 г., 88 с.