

Научная статья
УДК [356.1:159.93/.95:623.55] (470+571)

ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОГНЕВЫХ ЗАДАЧ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

Сергей Николаевич Хутчев^{1✉}, Виталий Алексеевич Отрышко²

^{1,2} Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии,
Саратов, Россия

^{1✉} star196910@mail.ru

² renehuf@bk.ru

Аннотация. Успешное обучение стрельбе из стрелкового оружия во многом обеспечивается «постоянной и целенаправленной психологической подготовкой военнослужащих в ходе проведения занятий» [1, с. 3]. Её необходимость обусловлена тем, что эффективность выполнения огневых задач имеет прямую зависимость от эмоционально-психологической устойчивости стрелка, его умения контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях.

Важность психологического сопровождения обучения стрельбе для огневой выучки стрелка осознаёт большинство обучающихся и обучающихся, однако далеко не все представляют её содержание, задачи и способы их реализации.

В статье рассматривается содержание психологического сопровождения как составной части обучения стрельбе, его задачи на различных этапах подготовки стрелка и пути их решения.

Ключевые слова: стрельба, мотивация, эмоции, психические процессы, внимание, мышечная память, оптимальное психофизическое состояние

Для цитирования: Хутчев С. Н., Отрышко В. А. Психологическая подготовка военнослужащих к выполнению огневых задач стрельбой из стрелкового оружия // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2022, № 3(8). С. 52–60.

Original article

PREPARATION OF MILITARY PERSONNEL TO PERFORM FIRE OBJECTIVES BY SHOOTING FROM SMALL ARMS

Sergey N. Hutchev^{1*}, Vitaly A. Otryzhko²

^{1,2} Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia

^{1✉} star196910@mail.ru

² renehuf@bk.ru

Abstract. Successful training in shooting from small arms is largely ensured by “constant and targeted psychological training of military personnel during the training” [1, p. 3]. Its necessity is due to the fact that the effectiveness of performing fire tasks is directly dependent on the psychological preparedness of the shooter, his ability to control his emotions in stressful situations.

The importance of psychological preparation for fire training of a shooter is recognized by the majority of teachers and trainees, however, not all of them understand its content, tasks and methods for their implementation.

The article discusses the content of psychological training as a multicomponent structure in relation to shooting training, the tasks of each of the components at various stages of the shooter's training and ways to solve them.

Keywords: shooting, motivation, emotions, mental processes, attention, muscle memory, optimal psychophysical state

For citation: Hutchev SN, Otryzhko VA. Psychological preparation of military personnel to perform fire objectives by shooting from small arms. *Izvestiya of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2022;3(8):52–60. (In Russ.).

Неотъемлемой частью профессиональной подготовки военнослужащего является его обучение стрельбе из штатного оружия. Главная цель этого обучения – способность военнослужащего эффективно выполнять огневые задачи. В свою очередь, эффективность выполнения огневой задачи немыслима без высокой эмоционально-волевой устойчивости стрелка, формируемой в ходе психологического сопровождения обучения стрельбе.

Актуальность рассмотрения вопросов психологического сопровождения профессиональной подготовки военнослужащих в части выполнения огневых задач обусловлена недостаточной их разработкой в теоретическом плане и отсутствием чётких и понятных рекомендаций применительно к практике обучения стрельбе.

Наиболее полно вопросы психологического сопровождения обучения практическим действиям проработаны в области спорта высоких достижений, в частности в биатлоне и спортивной стрельбе. Однако систему психологического сопровождения, сложившуюся в этих видах спорта, не представляется возможным в полном объёме использовать при обучении военнослужащих стрельбе из штатного вооружения и тем более, при подготовке к выполнению огневых задач в условиях боевых столкновений с противником.

В огневой подготовке военнослужащих, в отличие от подготовки стрелков-спортсменов, необходимо учитывать ряд организационно-методических обстоятельств и поведенческих факторов, которые значительно влияют на содержание психологического сопровождения занятий, его формы и методы. В первую очередь, это значительный спектр стресс-факторов, присущих выполнению огневых задач в боевых условиях и относительно низкий уровень индивидуализации обучения стрельбе.

Психологическая подготовка как одно из направлений психологического сопровождения занятий направлена на «обеспечение психоло-

гической готовности военнослужащих к эффективному выполнению задач, поддержанию их психологической устойчивости» [2, с. 9]. Не являясь отдельным предметом боевой и профессиональной служебной подготовки войск, она сопровождает весь процесс обучения военнослужащих, в том числе и огневой подготовке, начиная с подготовительных мероприятий и заканчивая подведением итогов занятий. Способствуя качественному овладению техникой стрельбы и развитию профессионально значимых личностных качеств военнослужащего, высокий уровень психологической подготовки обеспечивает надёжное выполнение различных огневых задач в сложных условиях обстановки.

Эффективность психологической подготовки достигается реализацией ряда её компонентов: мотивационного, эмоционально-волевого, психотехнического, интеллектуального, регуляционного и информационного. Разделение психологической подготовки на компоненты в некоторой степени условно. Большинство компонентов настолько взаимосвязаны, что успешная реализация некоторых из них невозможна без соответствующего уровня развития других.

Рассмотрение психологической подготовки как системы компонентов позволяет руководителям осознанно планировать включение нужных компонентов в различные структурные части стрелковых тренировок и стрельб на различных этапах обучения стрельбе. Многокомпонентная структура также необходима для анализа и доработки тех или иных направлений деятельности стрелка и должностных лиц, руководящих его подготовкой.

Содержание большинства компонентов психологической подготовки и применяемых для их реализации методов зависит от личностных качеств обучающихся, их опыта военной службы и уровня огневой выучки. Каждому компоненту присущи свои психологические задачи, которые меняют направленность и значение на разных этапах подготовки стрелка.

На этапе начального обучения стрельбе содержание психологической подготовки направляется на обеспечение необходимой мотивации обучающихся, быстрое и качественное освоение ими техники стрельбы и преодоление неконтролируемых защитных реакций организма на раздражающие факторы стрельбы. Последнее особенно важно для предотвращения возникновения устойчивого вредного рефлекса как произвольной мышечной реакции на выстрел [3].

Следует учитывать, что на данном этапе восприятие значительного объёма новой информации и освоение непривычных практических действий полностью «загружает» сознание обучающихся. Поэтому применение психологических воздействий должно быть дозировано и отвечать только самым необходимым задачам.

Для мотивационного компонента такими задачами являются: осознание военнослужащими необходимости овладения искусством меткой стрельбы и привитие им уверенности в достижении нужного результата.

Первая мотивационная задача решается в ходе мероприятий подготовки к стрельбе, во вводной части занятий и в ходе их проведения, в основном методом убеждения и личным примером командира (руководителя занятий). Для убеждения целесообразно использовать три вида мотивов: мотивы социального значения (патриотизм, национальная гордость, необходимость защиты Отечества); мотивы коллективной ответственности (ответственность за результат подразделения) и мотивы личного плана (не поразишь противника – он поразит тебя) [4].

Решение второй мотивационной задачи предполагает формирование активной жизненной позиции по отношению к своей огневой выучке. Свои физические и психические возможности по преодолению трудностей, сопутствующих обучению стрельбе, обучающиеся должны рассматривать как продукт собственных внутренних усилий и быть уверенными в своей способности их осуществлять.

В целях поддержания активной позиции военнослужащим должны ставиться относительно трудные, но соразмерные их возможностям стрелковые и психологические задачи, выполнение которых укрепит их уверенность и повы-

сит стремление к дальнейшему совершенствованию. В начале обучения психологические задачи должны ставиться обучающимся не в общей форме («не волноваться», «не реагировать на выстрел»), а иметь конкретное содержание. Например: «не закрыть глаза во время выстрела»; «не напрягать плечо в ожидании отдачи»; «проследить за отклонением мушки при спуске курка» и т. п. Уверенность военнослужащего в себе развивается, когда он раз за разом, преодолевая трудности и справляясь с поставленными задачами, показывает высокий результат стрельбы или выполнения нормативов.

Освоение техники стрельбы на этапе начального обучения в психологическом аспекте обеспечивается информационным, интеллектуальным, и психотехническим компонентами. Задачи информационного и интеллектуального компонентов направлены на осознание военнослужащими цели и смысла каждого выполняемого действия и выработку точных и полных представлений о его выполнении. Психотехнический компонент должен обеспечить продуктивность психических процессов обучающихся, задействованных в разучивании приёмов стрельбы: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления. Его задачами являются: моторное запоминание последовательности выполняемых движений, правильная организация внимания и адекватное восприятие результата своих действий.

Основным способом реализации интеллектуального и психотехнического компонентов на данном этапе обучения является мысленное воспроизведение всей последовательности технических действий по выполнению приёмов стрельбы. Основное условие использования этого метода – представление действий без ошибок и недостатков. В некоторых случаях можно использовать мысленное воспроизведение с проговариванием вслух содержания каждого действия. Мысленную отработку технических действий целесообразно проводить регулярно по несколько раз перед практическими действиями, в том числе и непосредственно перед стрельбой [5].

Одной из самых сложных и важных задач этапа начального обучения является выработка

психоэмоциональной устойчивости обучающихся к раздражающим факторам выстрела – отдаче и звуку. Её важность заключается в том, что от успешности её решения зависит темп дальнейшего повышения уровня огневой выучки военнослужащего.

Данная задача решается в рамках эмоционально-волевого компонента в тесной связи с информационным и регуляционным компонентами. Здесь задачи эмоционально-волевого компонента направлены на формирование способности военнослужащего сознательно управлять своими действиями, направлять их на достижение поставленной цели и преодолевать возникающие физические и психические трудности.

Информационный компонент направлен на разъяснение причин реакции организма на громкий звук и отдачу в целях адекватного восприятия обучающимися процессов, происходящих при выстреле. Кроме того, военнослужащим показываются способы, снижающие влияние раздражающих факторов стрельбы на организм человека.

Задача регуляционного компонента – освоение обучающимися простейших приёмов волевых воздействий на своё состояние посредством активных методов самовнушения. В рамках регуляционного компонента обучающимся также прививаются умения в выполнении простых дыхательных и мышечных упражнений, позволяющих снять нервное напряжение перед стрельбой.

По завершении этапа начального обучения стрельбе уровень эмоциональной устойчивости военнослужащих должен позволить им сосредотачиваться на выполняемых элементах стрельбы, не реагируя на звуки выстрелов и отдачу оружия. В крайнем случае, стрелок должен научиться подавлять волевыми усилиями свои оборонительные реакции, возникающие при выстреле, преодолевать неуверенность и скованность движений. Без решения этой задачи переходить к выполнению задач психологической подготовки следующего этапа обучения стрельбе не следует.

На следующем этапе обучения – этапе базовой подготовки стрелка большинство компонентов психологической подготовки, главным

образом, направляется на развитие волевых качеств и психических функций, обеспечивающих формирование навыка меткой стрельбы.

Задача мотивационного компонента – активизация у военнослужащих стремления к повышению своей выучки, позволяющей эффективно выполнять огневые задачи в любых условиях обстановки. Такое стремление создаётся как моральным и материальным стимулированием деятельности обучающихся, так и поддержанием определённого уровня трудности выполняемых действий. Каждое новое задание (упражнение, приём) должно быть несколько сложнее предыдущего, но при условии успешного выполнения последнего.

Главными задачами эмоционально-волевого компонента на этапе базовой подготовки становятся выработка волевых качеств – целеустремлённости, решительности, настойчивости, смелости и формирование психоэмоциональной устойчивости к воздействию сбивающих факторов во время стрельбы. Основным фактором воспитания волевых качеств обучающихся является преодоление ими различных трудностей физического и психологического характера, создаваемых искусственно или возникающих естественным путём и связанных с мобилизацией воли. При этом следует учитывать, что «трудности, оставшиеся непреодолимыми, не только не формируют волю, но наоборот, снижают возможности человека к её проявлению» [6]. Преодоление трудностей должно осуществляться систематически, с постепенным увеличением физических и психических нагрузок, так чтобы мера их возрастания позволяла справляться с заданием.

В процессе проведения стрелковых тренировок и стрельб можно создавать трудности следующего плана: увеличение физической и вестибулярной нагрузки, повышение интенсивности действий, сокращение временных интервалов, чрезмерный уровень ответственности за стрельбу, различного рода внушения во время стрельбы и т. п. В качестве затрудняющего фактора можно использовать неблагоприятные метеоусловия. Применяемые трудности должны быть посильны для обучающихся и не приводить к нарушениям требований безопасности.

Основные усилия психотехнического компонента на этом этапе направляются на развитие мышечного контроля и привитие обучающимся навыков управления вниманием в условиях дефицита времени. Мышечный контроль – способность своевременно реагировать на малейшие изменения мышечных усилий, прилагаемых к оружию и управлять ими, вырабатывается обучающимися в ходе разминки, технической тренировки и при выполнении упражнений стрельб. Основным способом его развития – сосредоточение обучающегося на ощущениях мышц и суставов, обеспечивающих наведение оружия и его устойчивость в прицельном положении [7]. Для выработки мышечного контроля руководителю занятия следует периодически акцентировать внимание обучающихся на тех или иных мышечных процессах. Это можно делать как до начала отработки действий, так и во время их выполнения.

Другая психотехническая функция – управление вниманием определяется умением обучающегося концентрировать своё внимание на наиболее важных элементах своих действий и своевременно переключать его на другие объекты. Способность управлять вниманием требует соответствующих тренировок и создания определённых схем его организации – на каких действиях и процессах, с какой продолжительностью и в какой последовательности сосредотачивать внимание. Схемы организации внимания при выполнении конкретных огневых задач составляются стрелком при помощи руководителя занятий. Тем самым осуществляется предварительное программирование предстоящих действий и отчётливое их представление в своём сознании, вплоть до чувственных ощущений, что способствует повышению эффективности стрельбы.

При планировании разминки и технической тренировки следует учитывать, что продуктивность развития данных психотехнических функций значительно снижается при утомлённом состоянии стрелка и при воздействии различных затрудняющих факторов. Однако, при достаточной огневой выучке стрелка, эти функции автоматизируются и осуществляются в любых условиях, даже при значительных нагрузках.

В рамках регуляционного компонента на данном этапе подготовки военнослужащим прививаются умения блокировать воздействие ощущений на эмоциональную сферу, т. е. в течение определённого времени оставаться безучастным к различного рода физическим и психическим раздражителям. Для этого они должны научиться выполнять различные приёмы психической регуляции своего эмоционального состояния и освоить те из них, которые более всего отвечают индивидуальным особенностям их характера. В первую очередь следует использовать методы релаксации, регуляции дыхания, словесного самовнушения и самоубеждения, контроль мимики лица, направленные на снятие волнения и мобилизацию организма на выполнение задач [8].

В результате прохождения второго этапа обучения стрельбе военнослужащие должны сформировать навык меткой стрельбы и приобрести необходимые способности (качества), позволяющие успешно выполнять огневые задачи, в том числе и при воздействии затрудняющих факторов. Без решения задач психологической подготовки данные цели (не будут) достигнуты.

Третий этап подготовки стрелка – этап совершенствования характеризуется значительным повышением удельного веса психологической подготовки в обучении стрельбе. На этом этапе формируются и развиваются конкретные психологические качества и умения, позволяющие с достаточной степенью надёжности выполнять огневые задачи в сложной обстановке, связанной с риском для жизни военнослужащего.

Мотивационный компонент данного этапа характеризуется тем, что большинство военнослужащих, успешно освоивших первые два этапа подготовки, как правило, в достаточной степени мотивированы на дальнейшее повышение своей огневой выучки. Для таких обучающихся мотивация обеспечивается заданиями повышенной двигательной-координационной сложности, успешное выполнение которых требует максимального проявления волевых, интеллектуальных и иных качеств военнослужащего. Задания могут включать в себя стрельбу в совокупности с другими двигательными действиями и различными психологическими воздействиями.

ми. Главными мотивами к качественному выполнению заданий здесь являются: необходимость мастерского владения оружием при высокой вероятности его боевого применения; приобретение уверенности в своей способности выполнять самые сложные огневые задачи и стремление к победе в огневом противоборстве с противником.

Главной задачей эмоционально-волевого компонента становится формирование способности к сохранению самообладания в нестандартных и опасных ситуациях, при резких изменениях обстановки. Основным методом решения этой задачи является систематическое проведение технических тренировок и стрельб в условиях воздействия стресс-факторов: опасности, внезапности, неопределённости, неожиданности, новизны (необычности), дефицита времени и болевых ощущений.

Уровень воздействия данных факторов на психику обучающихся должен быть на порядок выше, чем затрудняющих факторов предыдущего этапа. Во время второго этапа обучения стрельбе трудности физического и психологического плана вызывали неприятные ощущения и определённое эмоциональное напряжение ещё до начала стрельбы. Это давало возможность обучающимся нивелировать их воздействие волевыми усилиями и (или) при помощи приёмов психической регуляции. На третьем этапе внезапное и неожиданное воздействие сбивающих факторов должно приводить к резкому повышению психической напряжённости непосредственно во время выполнения огневой задачи.

Для руководителя занятия наиболее сложным является моделирование фактора опасности, потому что требования безопасности не позволяют создавать ситуации, связанные с реальным риском для жизни военнослужащих. Однако, в данном случае важна не реальная опасность, а осознание её обучающимися, их образное представление последствий неблагоприятного разрешения ситуации. Здесь важны реалистичность представления обучающимися самой ситуации и воздействия руководителя на их эмоциональную сферу. Для представления последствий огневого воздействия противника

можно использовать документальные снимки и видеоматериалы с погибшими и ранеными, характером поражений человека различными боеприпасами. В результате воображаемая опасность приводит к появлению реальных эмоциональных переживаний [9].

Воздействие стресс-факторов на стрелка, как правило должно осуществляться в комплексе: на фоне вызванного чувства опасности, во время стрельбы могут применяться различные способы имитации, словесного воздействия, изменения условий стрельбы и мишенной обстановки и т. п.

Комплексное использование стресс-факторов во время стрельбы должно быть направлено не только на укрепление выдержки и самообладания военнослужащего, но и на развитие у него способности принятия быстрых и целесообразных решений по применению оружия в различных ситуациях.

Способность программировать свои действия и быстро принимать обоснованные решения по их корректированию применительно к текущей ситуации, а также прогнозировать дальнейшее развитие событий обеспечивается интеллектуальным и психотехническими компонентами психологической подготовки.

Задачи интеллектуального компонента — накопление и анализ опыта выполнения огневых задач, выработка способности к объективной оценке результатов своего огня и огневого воздействия противника, формирование представлений о различных вариантах своих действий и выбор наиболее целесообразных. Данные задачи реализуются путём регулярных тренировок и выполнений стрелковых упражнений с элементами внезапности и новизны, предварительного детального мысленного «проигрывания» последовательности своих действий и коллективного разбора различных огневых ситуаций с поиском оптимальных вариантов их решения.

Основными задачи психотехнического компонента на этом этапе являются: поддержание на должном уровне продуктивности когнитивных психических процессов и сохранение устойчивости навыка меткой стрельбы при воздействии стресс-факторов. Одним из методов

реализации данных задач является психотехническая тренировка – мысленная проработка стрелковых действий и связанных с ними психологических процессов и состояний, характерных для выполнения огневых задач в различных ситуациях.

Представляя свои действия и сосредотачивая внимание на ключевых моментах сохранения устойчивости оружия и производства стрельбы, мысленно задавая при этом нужный уровень прилагаемых усилий и их продолжительность, стрелок тем самым закрепляет в мышечной памяти программу действий, обеспечивающих меткую стрельбу. Психотехническая тренировка в условиях воздействия сбивающих факторов повышает устойчивость мышечной программы, способствуя надёжности выполнения огневой задачи.

Важным элементом психологической подготовки на этапе совершенствования огневой выучки является регуляционный компонент. Его главная задача – выработка обучающимися умения в достижении оптимального психофизиологического состояния и его поддержание в течение выполнения огневой задачи.

Оптимальное психофизиологическое состояние характеризуется мобилизацией всех физиологических и психических возможностей организма стрелка для выполнения огневых задач [10]. При этом повышается работоспособность и эмоциональная устойчивость, улучшаются сенсорные реакции и когнитивные процессы, снижается внутренняя напряжённость и влияние физического утомления.

Данное состояние проявляется в субъективных ощущениях: у военнослужащего появляется чувство «слитности» стрелка с оружием, быстрота, точность и лёгкость его наведения. Оружие становится «послушным» и одним движением выводится в прицельное положение, колебания «ровной» мушки минимальны. При стрельбе мышечный тонус стрелка оптимален – напряжены только мышцы, выполняющие работу по наведению оружия, его устойчивому удержанию и производству стрельбы, остальные мышцы в расслабленной готовности.

Оптимальное психофизиологическое состояние достигается подготовленными стрелками при

выполнении нескольких условий. Во-первых, у обучающегося в сознании должна быть сформирована точная модель своего наилучшего психофизиологического состояния. Во-вторых, он должен обладать необходимым уровнем физической подготовки и техники стрельбы. Третье условие – способность вызывать приподнятое настроение, используя различные методики самовнушения.

Следует учитывать, что у каждого военнослужащего оптимальное психофизиологическое состояние сугубо индивидуально, и каждый должен найти свой путь к нему. Необходимо специально запоминать положительные физические и эмоциональные ощущения, проявляющиеся при особо «удачной» стрельбе и для их фиксации в сознании и последующего воспроизведения подбирать наиболее подходящие слова и словосочетания.

Вызывать оптимальное состояние следует во время целенаправленной разминки путём выполнения двигательных, дыхательных и релаксационных упражнений в сочетании с методами самовнушения. Одним из объективных показателей оптимального состояния готовности является частота сердечных сокращений, которая у каждого обучающегося в данном состоянии индивидуальна.

На всех этапах стрелковой подготовки военнослужащих, особенно при организации занятий, немаловажное значение имеет диагностический компонент психологической подготовки. Для руководителя, проводящего обучение военнослужащих стрельбе, основными задачами этого компонента являются выявление индивидуальных психологических особенностей обучающихся и оценка уровня их психологической подготовленности на разных этапах. Качественная диагностика даёт возможность осуществлять правильный подбор психологических воздействий и приёмов, регулирующих внутреннее состояние обучающихся и оценивать их эффективность. Выявление военнослужащих с повышенной тревожностью или обострённой оборонительной реакцией на выстрел до начала обучения стрельбе или в самом начале обучения позволяет оказывать им своевременную помощь по преодолению страха перед выстрелом.

Достоверный вывод о психологической подготовленности военнослужащих к выполнению огневых задач целесообразно делать путём сравнения их результатов стрельбы в обычных условиях и в условиях моделирования стресс-факторов, характерных для боевой ситуации.

Психологическая подготовленность может оцениваться как хорошая лишь в том случае,

когда обеспечивается сохранение параметров стрельбы (быстрота обнаружения цели и открытия огня, точность и кучность стрельбы, боевая скорострельность, отсутствие ошибок и негативных психических реакций и т. п.) в условиях психической напряжённости, соответствующей выполнению огневой задачи в обстановке огневого контакта с противником.

Список источников

1. Курс стрельб из стрелкового оружия, гранатометов, огнеметов и боевых машин войск национальной гвардии Российской Федерации: приложение к приказу начальника Главного управления подготовки войск (сил) Федер. службы войск национальной гвардии Рос. Федерации от 25.06.2020 г. № 4. М.: ГУПВ(с) ФС ВНГ РФ, 2020. 467 с.

2. Наставление по организации в войсках национальной гвардии Российской Федерации военно-политической (политической) работы: утв. приказом ФС ВНГ РФ от 20 апреля 2021 г. № 132. М.: ГВПУ ФС ВНГ РФ, 2021. 51 с.

3. Отрыжко В. А. Нарушения устойчивости удержания пистолета при стрельбе, основные причины и их последствия // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 4(4). С. 9–15.

4. Лымарев В. Н. Феномен и структурное содержание профессиональной мотивации военнослужащих Росгвардии как психолого-педагогическая проблема // Национальная безопасность и молодежная политика: киберсоциализация и трансформация ценностей в VUCA-мире: материалы междунар. научно-практич. конференции (г. Челябинск, 21–22 апреля 2021 года). Челябинск: Изд-во Южно-Уральского гос. гуманитарно-педагог. ун-та, 2021. С. 132–135.

5. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <http://shooting-ua.com> (дата обращения: 18.07.2022).

6. Шпак М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. М.: Добровольное общество содействия армии авиации и флоту, 1979. 72 с.

7. Куделин А. И. Мышечная модель выстрела // Спортивное оружие. 2004. № 12. С. 66–69.

8. Веремьев А. С. Саморегуляция как метод преодоления психологического барьера при стрельбе из боевого оружия // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XXV Всерос. научно-метод. конференции (г. Иркутск, 27–28 февраля 2020 года). Иркутск: Изд-во Восточно-Сибирского ин-та Министерства внутренних дел Рос. Федерации, 2020. С. 86–90.

9. Ильин Е. П. Психология страха. СПб.: Питер, 2017. 352 с.

10. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Изд. 5-е перераб. и доп. Р. н/Д: Феникс, 2006. 352 с.

References

1. Application to the order of the Head of the Main Directorate of Training of troops (forces) of the Federal Service of the National Guard Troops of the Russian Federation of 25th June 2020, no. 4 “Course of shooting from small arms, grenade launchers, fl amethrowers and combat vehicles of the National Guard troops of the Russian Federation”. Moscow: The Main Directorate of Troops (Forces) of the Federal Service of the National Guard of the Russian Federation; 2020. (In Russ.).

2. Order of the Federal Service of the National Guard Troops of the Russian Federation of 20th April, no. 132 “Manual on the organization of military-political (political) work in the troops of the

National Guard of the Russian Federation”. Moscow: The Main Military-Political Directorate of the Federal Service of the National Guard Troops of the Russian Federation; 2021. (In Russ.).

3. Otryzhko VA. Violations of the stability of holding a pistol during firing, the main causes and their consequences. *Izvestiya of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2021;4(4):9-15. (In Russ.).

4. Lymarev VN. The phenomenon and structural content of the professional motivation of the military personnel of the Russian Guard, as a psychological and pedagogical problem. In: *National security and youth policy: cybersocialization and transformation of values in the VUCA world*. Chelyabinsk: Publishing house of the South Ural State Humanitarian and Pedagogical University; 2021. p. 132-135. (In Russ.).

5. Itkis MA. *Special training of an athlete's shooter* [Internet]. Available from: <http://shooting-ua.com> [Accessed 18th July 2022]. (In Russ.).

6. Shpak MP. *Physical and psychological preparation of the shooter-athlete*. Moscow: Voluntary Society for Assistance to the Army Aviation and Navy; 1979. (In Russ.).

7. Kudelin AI. Muscular model of the shot. *Sports weapons*. 2004;12:66-69. (In Russ.).

8. Veremyev AS. Self-regulation as a method of overcoming the psychological barrier when firing from military weapons. In: *Training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies*. Irkutsk: Publishing house of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; 2020. p. 86-90. (In Russ.).

9. Ilyin EP. *Psychology of fear*. Saint Petersburg: Peter; 2017. (In Russ.).

10. Alekseev A. V. *Overcome yourself! Mental training in sports*. Rostov-on-Don: Phoenix; 2006. (In Russ.).

Информация об авторах

С. Н. Хутчев – кандидат педагогических наук, доцент кафедры огневой подготовки;

В. А. Отрыжко – доцент, доцент кафедры огневой подготовки.

Information about the authors

S. N. Hutchev – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Fire Training;

V. A. Otryzhko – Associate Professor, Associate Professor of the Department of Fire Training.