

Научная статья

УДК 37.022
EDN: WRTFHS



СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Магомед Камилович Магомедов¹, Андрей Иванович Свиридов²

^{1, 2} Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

¹ magomedov-sociologist@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3279-1279>

² sviric666@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-2026-507X>

Аннотация. В ходе выполнения служебно-боевых задач военнослужащим войск национальной гвардии, зачастую приходится сталкиваться с экстремальными ситуациями, порой выходящими за рамки человеческих возможностей. Применить в таких условиях стрелковое оружие и выполнить успешно огневую задачу без надлежащей подготовки представляется весьма затруднительно.

В данной статье были раскрыты ряд факторов, как физиологического, так и психологического характера, значительно снижающие эффективность применения стрелкового оружия в ходе выполнения огневой задачи. Представлен ряд психотехнических методик, снижающих негативные стрессовые состояния. Разработан учебный цикл, в рамках которого определены этапы формирования устойчивых практических навыков стрельбы из пистолета Макарова. Проведен сравнительный анализ и выявлена эффективность представленного учебного цикла.

Ключевые слова: огневая подготовка, стрелковое оружие, огневой контакт, курсант, военнослужащий войск национальной гвардии, учебный цикл, психоэмоциональное состояние, психотехнические тренировки, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка

Для цитирования: Магомедов М.К., Свиридов А.И. Система психологической подготовки курсантов при обучении стрельбе из пистолета Макарова // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 1 (26). С. 219–227. URL: <https://vestnik-svpi.ru/2024/03/022.pdf>. EDN: WRTFHS.

Original article

SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CADETS WHEN LEARNING TO SHOOT WITH A MAKAROV PISTOL

Magomed K. Magomedov¹, Andrey I. Sviridov²

^{1, 2} Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

¹ magomedov-sociologist@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3279-1279>

² sviric666@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-2026-507X>

Abstract. During the performance of service and combat tasks, servicemen of the National Guard troops often have to face extreme situations, sometimes beyond human capabilities. It is very difficult to use small arms in such conditions and successfully complete a firing task without proper training.

In this article, a number of factors, both physiological and psychological, have been revealed that significantly reduce the effectiveness of the use of small arms during the execution of a firing task. A number of psychotechnical techniques that reduce negative stress conditions are presented. A training cycle has been developed, within the framework of which the stages of formation of stable practical skills of shooting from a Makarov pistol have been determined. A comparative analysis was carried out and the effectiveness of the presented training cycle was revealed.

Keywords: fire training, small arms, fire contact, cadet, National Guard soldier, scientific cycle, psycho-emotional state, psychotechnical training, autogenic training, ideomotor training

For citation: Magomedov M.K., Sviridov A.I. System of psychological training of cadets when learning to shoot with a Makarov pistol. Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;1(26): 219–227. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2024/03/022.pdf>. EDN: WRTFHS.

© Магомедов М.К., Свиридов А.И., 2024

Введение

Международная обстановка на современном этапе отражает комплексный и системный кризис мировой капиталистической системы, продуцируя между ее субъектами противоречия социально-экономического и геополитического характера. Разрешение данных противоречий в силу логики исторических событий стало причиной каскада конфронтаций между государствами в различных регионах мира. Милитаризация государств, формирование общественного мнения о разрешении тех или иных противоречий военным путем успешно насаждается в социальном дискурсе. Такие тенденции привели к конфликтам в странах Ближнего Востока, Закавказья и Восточной Европы. Эскалации такого характера имеют потенциал для перехода на совершенно новый уровень противостояния и вовлечения в события новых участников.

В условиях нынешнего развития обстановки, безопасность государства и общества обретает актуальное значение и становится краеугольной потребностью, на которой зиждется перспектива дальнейшего существования государства-общества, как системы. Институт армии обретает максимальную актуальность, от состояния боевой готовности, оснащения, военнотехнического развития их будет зависеть, насколько успешно будут выполнены задачи безопасности государства и общества.

Немаловажное место в данной парадигме занимает состояние военной науки и стратегии, уровень построения различных тактик применения воинских частей, подразделений (групп), степень подготовленности личного состава, владения современным вооружением и военнотехнической техникой, с учетом тех требований предъявляемых к ведению общевойсковых широкомасштабных наступательных (оборонительных) и разведывательно-диверсионных операций.

Основные положения

Индивидуальная подготовка военнослужащего, как боевой единицы, для формирования которой закладывается серьезный потенциал интеллектуального характера, в первую очередь, выдвигает требование привить умения и навыки, совершенствуя их

до автоматизма. К первоочередным навыкам, которые необходимы на поле боя, при выполнении боевых задач, являются владение и применение стрелкового оружия различного назначения.

Анализ боевого применения стрелкового короткоствольного оружия показывает, что дистанция между сторонами огневого контакта составляет максимум 7–10 метров, а время нейтрализации противника не превышает в среднем трех секунд, данные обстоятельства актуализируют такие показатели, как недопущения применения противостоящей стороной прицельного поражающего огня, скорость выполнения первого выстрела, повышения маневренности перемещения в ходе огневого контакта [20, С. 21].

По мнению ряда специалистов, процесс формирования и совершенствования практических навыков в стрельбе лежит в психологической плоскости, нежели физиологической [8, С. 20–21].

Рассматривая более детально формирование стрелковых навыков, необходимо акцентировать внимание на психологофизиологическом аспекте. Исследования, направленные на изучение психологической реакции организма человека в стрессовой ситуации, позволили обозначить спектр закономерных проявлений: туннельное видение (утра способность к периферическому обзору, сокращение поля зрения стрелка в три раза); моторная дисфункция (неспособность выполнять сложные движения) [18, С. 24–25]; нарушение слуха – частичная глухота; повышенный стресс (повышение порога восприимчивости и артериального давления, увеличение выброса адреналина в организм); шок, граничащий с параличом; деформация восприятия времени (ощущение растягивания времени) [19, С. 56]. Поскольку вышеуказанные факторы сложно избежать, возникает необходимость учитывать их в процессе обучения стрельбе. В ходе психологической подготовки значительное внимание уделяется выработке способностей к сознательному управлению эмоционального состояния при выполнении огневых задач, в том числе и при выполнении различных упражнений стрельб.

В зависимости от степени повышения уровня стрелковых навыков военнослужа-

щего (стрелка), допускается изменение методического содержания и подхода психологической подготовки [9, С. 42–45]. Данная подготовка способствует развитию необходимого профессионального уровня владения стрелковым оружием, становясь самостоятельным и доминирующим направлением. Базовыми элементами психологической подготовки военнослужащего являются аутогенная и идеомоторная тренировки [14, С. 31–35].

Аутогенная тренировка позволяет задействовать систему выработанных военнослужащим психологических приемов, способствуя смене тонуса мышечной структуры и изменения кинетики психологических процессов. В конечном счете, способствуя трансформации ряда функции организма и психоэмоционального состояния военнослужащего в ходе выполнения стрелковых приемов (психоэмоциональное состояние, функционирование внутренних органов) [17, С. 103].

Совершенствование практической стрельбы путем применения аутогенной тренировки позволяет развить спектр необходимых качеств: хладнокровность (самообладание), контроль над рефлексорными проявлениями организма (кровообращение и т. д.); увеличение выносливости и трудоспособности посредством интенсивного сосредоточения мыслей над выполняемой работой. В итоге стрелок может находиться в более стрессо-устойчивом состоянии в эмоционально неблагоприятной обстановке [2, 8].

Аутогенную тренировку условно можно разделить на начальный и завершающий этапы. Начальный этап тренировки направлен на успокоение и нивелирование напряжения стрелка. Завершающий финишный этап способствует формированию у стрелка состояния уверенности в себе, веры в безграничные возможности организма и способности конструирования самим стрелком необходимых психологических качеств [4, с. 69–71]. При этом необходимо отметить, что стрелок зачастую не имеет представления, как будет достигнут желаемый результат, всецело полагаясь на потенциал своего организма.

Данная тренировка может содержать в себе неоднократно повторяемые стрелком специально разработанные словесные упражнения, позволяющие приобрести навыки самовнушения с целью недопущения нервного напряжения. В результате данного процесса, стрелок должен научиться фокусировать свое внимание на

конкретных ситуациях, тем самым позволив заблаговременно осмыслить производимые действия. Такой подход позволяет минимизировать негативные последствия стрессовых состояний [13, С. 3].

Необходимо отметить высокое психотерапевтическое значение данного метода, в основе которого лежит концепция тренинга нервных процессов торможения и возбуждения, способствуя усилению и повышению способности саморегуляции и контроля индивида.

В ходе данной тренировки наблюдается значительная позитивная динамика в способностях визуализации той или иной ситуации, прогрессия бессознательных способностей сознания и памяти, формирование способностей саморегуляции ряда произвольных функций и развитие навыков осознанного контроля и управления непроизвольными функциями и процессами организма.

Идеомоторная тренировка включает в себе мыслительный процесс, направленный на визуализацию ранее отработанных приемов и действий, позволяя комбинировать вышеуказанную работу с выработанными навыками действий, мобилизуя и повышая степень готовности к выполнению стрелковых упражнений. Данная тренировка в ходе процесса обучения способствует формированию у военнослужащего на сознательном уровне концентрированных образов и представлений о выполнении отдельных составных частей техники стрельбы. Неотъемлемой частью на данном этапе является присутствие анализа ощущений состояния организма стрелка, на основе которых повышает концентрацию внимания и ускоряет реакцию организма.

В процессе идеомоторной тренировки необходимо выделить следующие функции визуализации: программирующую, тренирующую и регуляторную. Программирующая функция основывается на представлении эталонного (образцового) выполнения приема или действия. Тренирующая функция базируется на представлениях оптимизации и облегчения реализации планируемых действий. А регуляторная функция подразумевает возможность изменения, контроля действий, а также формирования сложных приемов, путем связки более простых элементов. Данная тренировка в результате позволит повысить эффективность, скорость и точность выполнения приемов [15].

В процессе применения идеомоторной тренировки удержания пистолета и при-

цельной стрельбы, реализуется следующий алгоритм действий, который многократно мысленно повторяется обучаемыми:

обучаемые находятся на рубеже открытия огня напротив мишеней;

одним движением отстегнуть клапан кобуры и достать пистолет так, чтобы пистолетная рукоятка плотно прилежала к ладони, особенно шейка рукоятки к основанию запястья;

имитировать присоединение магазина к основанию рукоятки пистолета, выключить предохранитель, удерживая ребристую поверхность затвора отвести его резко до конца назад и без сопровождения отпустить, удерживать пистолет под углом 45–60 градусов;

по команде руководителя стрельбы «Огонь» навести пистолет на мишень, положить указательный палец на хвост спускового крючка так, чтоб легла на крючок подушечка первой фаланги указательного пальца, а не изгиб фаланги или же кончик пальца;

удерживая пистолет на линии огня, совместить мушку и целик так, чтобы мушка пришлась посередине прорези, а вершина ее была наравне с верхними краями целика [11, С. 84];

в ходе прицеливания устранить свободный ход курка, на естественном выдохе осуществить дожатие, не дергая, пока не сорвется с боевого взвода, не ожидая выстрела [7, С. 87];

акцентировать внимание на одновременном и согласованном удержании пистолета, мушки и целика в плоскости ведения огня;

при необходимости сфокусировать внимание на хвате пистолета и удержании на линии огня;

выполнить упражнение 3–4 раза.

Идеомоторная тренировка фокусирует внимание не на результате обучаемого, а на технической составляющей производства выстрела. Включение обучаемым самоанализа, регуляции мышечных и визуальных ощущений, сосредоточив внимание и быстроту реакции в ходе выполнения приемов стрельбы.

Стабильность человеческой психики, в ходе работы в критической ситуации, обеспечивается регулируемы́ми, целенаправленными и осознанными действиями, а также включением ряда неосознаваемых механизмов [5, С. 71–73]. В конкретной стрессовой ситуации военнослужащему крайне необходимо повысить степень управляемости организмом и выполнить поставленную огневую задачу в критической обстановке [3, С. 10–11].

Для достижения вышеуказанных целей в ходе выработки устойчивой практики действий в критической обстановке, на сегодняшний день актуализировано внедрение данного метода в подготовку личного состава. За последние годы наблюдается тенденция расширения диапазона применения описываемого метода за пределами лечебно-профилактических практик. Имея хорошие перспективы применения в адаптированной форме для психологической подготовки военнослужащих при обучении стрельбе из стрелкового оружия, в том числе из пистолета [6, С. 51].

Обучение практическим навыкам выполнения стрельбы из пистолета, необходимо вести в комплексе, в том числе подвергая военнослужащего психологической подготовке [12, С. 289–290].

Необходимо подчеркнуть, что вышеуказанные тренировки в комплексе позволяют нивелировать вредные стрелковые рефлексy. Для уравнивания психоэмоционального состояния стрелка, в том числе позитивное воздействие оказывает применение ряда физических упражнений и дыхательную гимнастику.

В результате анализа проведения стрелковых тренировок и стрельб было сделано интересное наблюдение. При обращении с учебным пистолетом или же при выполнении учебной стрельбы из пистолета на тренажере обучаемые проявляли состояние спокойствия. А при обращении с боевым оружием и находясь на огневом рубеже у некоторых обучаемых наблюдается ступор, скованности или состояние психомоторного возбуждения, при этом не отдавая отчета совершаемым действиям, в том числе забывая порядок действий. Вышеуказанные состояния, в целом нормальная реакция стрелка на действия, включающие себя нестандартные ощущения (отдача стрелкового оружия, внешнее звуковое воздействие), а также присутствие хоть и мнимой доли опасности и риска для военнослужащего [10, С. 49–50].

В связи с вышесказанным, нами предлагается использовать учебный цикл, состоящий из трех этапов:

Первый – подготовительный (обеспечение становления необходимых навыков стрельбы – проводится в течение 3 месяцев обучения, не только на плановых занятиях, но и в часы самостоятельной работы).

1. Изучение и выполнение приемов стрельбы поэлементно (хват, зарядание, удержание ровной мушки, выполнение спуска).

2. Проведение аутогенной и идеомоторной тренировки, как перед проведением занятий, так и самостоятельно еженедельно (при необходимости ежедневно) – внутренняя актуализация.

2.1. Экспозиционная фаза (программирование аутогенной тренировки).

2.2. Обсервативная фаза (визуальное наблюдение за выполнением двигательного цикла с особым акцентированием на основных моментах выполнения отдельного приема).

2.3. Идеомоторная фаза (3–5-кратное повторение «внутреннего» представления каждого отдельного приема) [1, С. 19].

3. Использование лазерных тренажеров для обучения прицеливания на завершающем этапе.

Второй – закрепляющий (создание условий для сохранения приобретенных навыков стрельбы и реализация оптимальных возможностей в достижении отличных результатов стрельбы – проводится в течение 4–6 месяцев обучения).

1. Тренировка выполнения приемов стрельбы в целом.

2. Аутогенная и идеомоторная тренировка, как перед проведением занятий, так и самостоятельно еженедельно:

Внешняя реализация.

2.1. Имитационная фаза (выполнение элементов идеомоторного управления в четкой временной последовательности в общих чертах).

2.2. Фаза практической тренировки (упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

3. Выполнение упражнения стрельб с использованием лазерных тренажеров.

4. Контрольная стрельба.

Третий – восстановительный (поддержание тренированности в течение всего периода обучения).

1. Закрепляющая тренировка выполнения приемов стрельбы в целом.

2. Аутогенная и идеомоторная тренировка, как перед проведением занятий, так и самостоятельно еженедельно.

3. Контрольная стрельба.

Процесс визуализации и дальнейшего преобразования мыслительных образов в

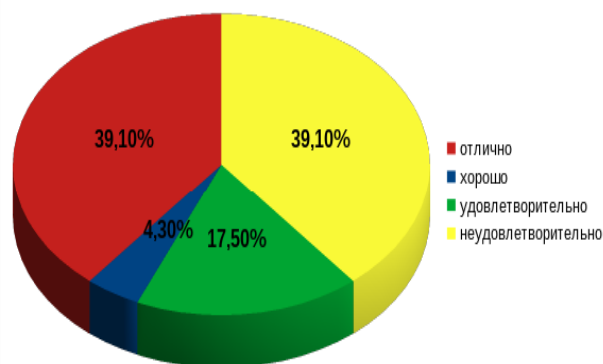
совокупность действий, должна, в конечном счете, преследовать достижения эффективности и эталонной реализации [16, с. 143]. При этом проявляя хладнокровность, выраженную в самоконтроле в производимых действиях, оценке окружающей обстановки, адекватности реагирования на изменения ситуации. Немаловажное значение в данном процессе имеет значение правильность и последовательность выстраивания микрозадач, для достижения основной задачи, а также тренировать систему мышления, создавая алгоритм поэтапного осмысления действий, синхронизируя их с совершаемыми действиями. При этом подчиняя совокупность ощущений и мыслей на решения конкретной задачи или действий, при этом, не упуская из виду основную задачу, как конечный результат. Данный уровень подготовки, возможно, достигнуть в результате комплексной и упорной тренировки.

В рамках определения результативности вышеуказанного учебного цикла было проведено поэтапное экспериментальное исследование в период с декабря 2021 по сентябрь 2023 г. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации и проходило в три этапа: подготовительный, закрепляющий и восстановительный.

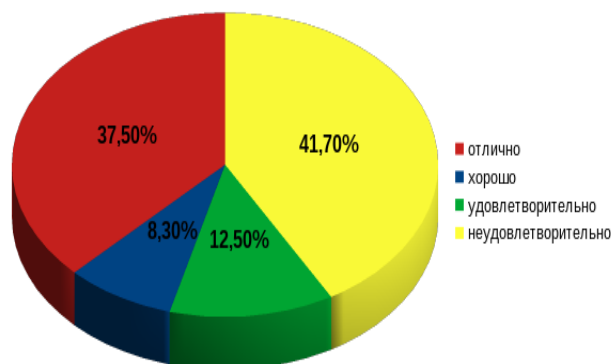
В исследовании принимали участие 46 курсантов 1 курса, обучающихся по специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности». Участники исследования были разделены на две учебные группы – экспериментальная и контрольная. Форма обучения – очная, возраст испытуемых 18–22 года.

В вышеуказанные группы распределение происходило случайным образом, что позволило обеспечить однородность групп и получить репрезентативные и объективные результаты. Испытуемые ранее не имели опыта стрельбы из стрелкового оружия.

На подготовительном этапе определяется уровень подготовки курсантов, для этого была проведена контрольная стрельба, в ходе которой были получены следующие первичные результаты (рисунок 1 а, б).



а)



б)

Рисунок 1 – Результаты первичной контрольной стрельбы:
а – экспериментальная группа, б – контрольная группа

Figure 1 – Results of primary control shooting:
a – experimental group, b – control group

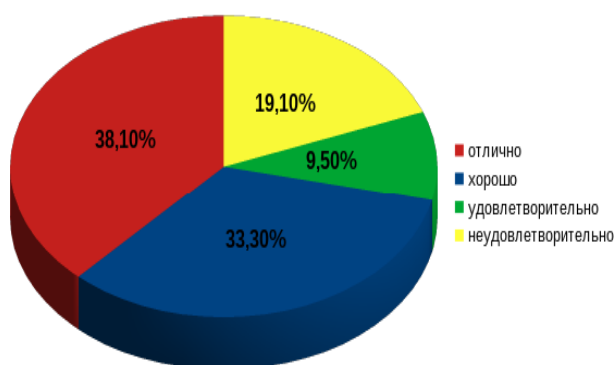
Анализ стрельбы испытуемых в экспериментальной и контрольной группах показывает примерно одинаковые результаты.

Далее в течение 3 месяцев с испытуемыми экспериментальной группы в период проведения практических занятий, консультаций и самостоятельной подготовки, путем применения аутогенных и идеомоторных техник формировались практические навыки выполнения приемов изготовления, удержания оружия – выноса на линию прицеливания и огня, осуществления плавного спуска, возврата оружия на линию огня после выстрела, осуществления стрельбы

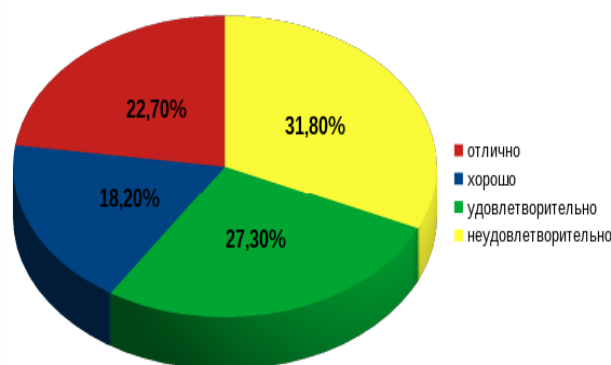
путем использования короткого хода спускового крючка.

На втором закрепляющем этапе учебного цикла, на протяжении 4–6 месяцев, проводится тренировка выполнения стрельбы в целом, с последующим использованием, в том числе лазерных тренажеров. Психотехнические тренировки проводятся с испытуемыми как перед проведением занятий, так и самостоятельно с еженедельной периодичностью.

Результаты контрольной стрельбы второго этапа учебного цикла показывают нижеприведенные результаты (рисунок 2).



а)



б)

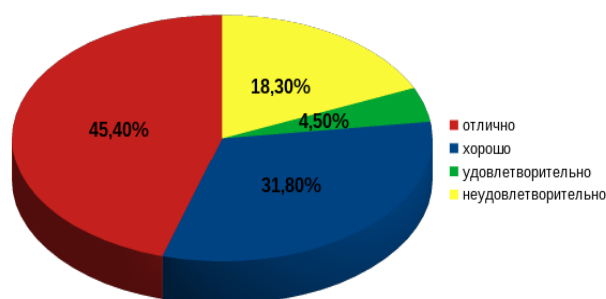
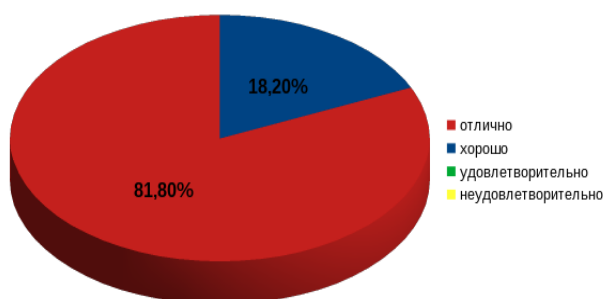
Рисунок 2 – Результаты контрольных стрельб на втором этапе учебного цикла:
а – экспериментальная группа, б – контрольная группа

Figure 2 – Results of control shooting at the second stage of the training cycle:
a – experimental group, b – control group

Сравнительный анализ контрольной стрельбы второго этапа, в экспериментальной и контрольной группах, показал улучшение результатов испытуемых экспериментальной группы. По таким оценочным показателям, как «отлично» на 15,4 %, «хорошо» на 15,1 %. Также можем наблюдать снижение в таких оценочных показателях, как «удовлетворительно» на 17,8 % и «неудовлетворительно» на 12,7 % в экспериментальной группе в сравнении с показателями контрольной группы.

Третий – восстановительный этап учебного цикла заключается в поддержании тренированности в течение всего периода обучения. На данном этапе курсанты закрепляют полученные навыки в выполнении приемов стрельбы, и применяют психотехнические тренировки перед проведением стрельб и ходе проведения занятия.

Контрольная стрельба третьего этапа учебного цикла демонстрирует следующие результаты (рисунок 3).



а)
Рисунок 3 – Результаты контрольных стрельб на третьем этапе учебного цикла:
а – экспериментальная группа, б – контрольная группа

Figure 3 – Results of control shooting at the third stage of the training cycle:
a – experimental group, b – control group

Сравнительный анализ контрольной стрельбы третьего этапа, в экспериментальной и контрольной группах, иллюстрирует увеличение разрыва в показателях экспериментальной и контрольной групп. По оценочным показателям, как «отлично» на 36,4 %, что в два раза больше, чем результаты, показанные на втором этапе подготовки. Также показательным фактором можно отметить отсутствие в экспериментальной группе испытуемых выполнивших упражнение на удовлетворительно и неудовлетворительно.

Заключение

Таким образом, психологические аспекты подготовки военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии, требуют дальнейшего изучения в силу своей перспективности, а также внедрения в практическую плоскость применения, в хо-

де проведения учебно-тренировочных мероприятий. Данная работа, по мнению авторов, должна иметь комплексный и системный подход. При этом имеется необходимость учитывать исходные физические и психологические показатели военнослужащих, определить последовательность их увеличения, постепенно, но верно приближаясь такому уровню нагрузок, позволяющий выработать, тот уровень профессиональной подготовки бойца, который бы позволил успешно выполнить предстоящую огневую задачу. Необходимо отметить, что реализация данной работы требует применения современных и качественных методик в ходе проведения занятий, и соответствующего методического и профессионального уровня руководителей занятия (стрельб).

Список источников

1. Бариеников Е. М. Формирование защитных приемов для деятельности человека в экстремальных условиях среды обитания / Е. М. Бариеников, Е. Е. Бариеников // Актуальные проблемы обеспечения деятельности человека в экстремальных условиях. 2014. С. 17–20.

2. Бережная Е. С. Аутогенная тренировка в спортивной стрельбе // Аллея науки. 2019. Т. 1. № 28. С. 874–876.
3. Витушкин А. В. Необходимость применения приемов саморегуляции в обучении стрельбе курсантов вузов ФСИН России // Теория и практика социогуманитарных наук. 2022. № 2 (18). С. 9–13.
4. Домрачева Е. Ю. Гражданское оружие в Российской Федерации / Е. Ю. Домрачева, О. Ю. Иляхина, А. П. Поздняков // Проблемы правоохранительной деятельности. Белгород. 2019. № 3. С. 68–71.
5. Карякина Т. Н. Методы саморегуляции функциональных состояний личности / Т. Н. Карякина, О. В. Голубь // Медико-биологические аспекты адаптации и социализации. 2006. С. 71–73.
6. Косыгина С. В. Условия применения идеомоторных техник для развития эмоционального самоконтроля у курсантов Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя // Психология и педагогика служебной деятельности. 2018. № 4. С. 49–53.
7. Миронченко В. Н. Огневая подготовка. М. : Воениздат, 2011. 416 с.
8. Наздрачев В. В. Методика совершенствования боевой подготовки курса образовательных учреждений МВД России: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наздрачев Виктор Вячеславович. М. : Московская академия МВД РФ, 2000. 24 с.
9. Николаев Н. О. Психические свойства стрелка в процессе огневой подготовки сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации // Концепт. 2016. № 2 (февраль). С. 41–45.
10. Отрыжко В. А. Техника управления спуском курка и ее разучивание / В. А. Отрыжко, Н. Н. Поплавская // Проблемы правоохранительной деятельности. 2022. № 1. С. 47–53.
11. Попов А. В. Психологические особенности выполнения контрольных упражнений стрельб из девятимиллиметрового пистолета Макарова / А. В. Попов, А. Н. Пахомов // Педагогика: вопросы теории и практики. 2017. № 3. С. 82–86.
12. Попов А. А. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к применению огнестрельного оружия: педагогический аспект воспитания // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59–1. С. 287–290.
13. Романов Е. И. Некоторые аспекты психологической подготовки сотрудников полиции с использованием психотехнической подготовки / Е. И. Романов, Р. И. Носатый, Ю. В. Корсаков // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 6. Т. 7. С. 2–9.
14. Свиридов А. И. Опыт применения методики аутогенной и идеомоторной тренировки при подготовке курсантов военных образовательных организаций военного образования к выполнению упражнений стрельб из стрелкового оружия / А. И. Свиридов, М. В. Аниканов // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 1. С. 31–35.
15. Система эмоционально-волевой подготовки спортсмена. URL: <http://www.shooting-ua.com> (дата обращения: 13.10.2023).
16. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Киев: Олимпийская литература, 2001. 336 с.
17. Шарандова Е. К. Физиологические критерии динамики овладения методикой аутогенной тренировки / Е. К. Шарандова, Ю. П. Потехина, П. А. Продиус // Вестник новых медицинских технологий. 2016. С. 102–107.
18. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59. 2004. P. 20–28.
19. Jain A. and Stephan E. Stress in patrol duty: How stressed are police officers. Berlin: Logos. 2000.
20. Ungerer J. Psychophysiological study on the influence of Operational Tempo on SWAT – Unit members. Diploma Thesis, University Mannheim, Cologne. 1999.

References

1. Barienikov E. M., Barienikov E. E. Formirovanie zashchitnyh priemov dlya deyatel'nosti cheloveka v ekstremal'nyh usloviyah sredy obitaniya. In: Actual problems of ensuring human activity in extreme conditions. 2014: 17–20. (In Russ.).
2. Berezhnaya E. S. Autogenic training in sports shooting. In: *Alleya nauki*. 2019. Vol. 1;28: 874–876. (In Russ.).
3. Vitushkin A. V. The need to apply self-regulation techniques in shooting training for cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia. In: *Teoriya i praktika sociogumanitarnykh nauk*. 2022;2 (18): 9–13. (In Russ.).

4. Domracheva E. Yu., Ilyahina O. Yu., Pozdnyakov A. P. Civilian weapons in the Russian Federation. In: Problemy pravoohranitel'noj deyatel'nosti. Belgorod. 2019. № 3. S. 68–71. (In Russ.).
5. Karyakina T. N., Golub' O. V. Methods of self-regulation of functional states. In: Mediko-biologicheskie aspekty adaptacii i socializacii. 2006: 71–73. (In Russ.).
6. Kosygina S. V. Conditions for the use of ideomotor techniques for the development of emotional self-control among cadets of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. Ya. Kikot. In: Psihologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti. 2018;4: 49–53. (In Russ.).
7. Mironchenko V. N. Ognevaya podgotovka. Moscow: Voenizdat, 2011. (In Russ.).
8. Nazdrachev V. V. Metodika sovershenstvovaniya boevoj podgotovki kursa obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii. Moscow: Moskovskaya akademiya MVD RF, 2000. (In Russ.).
9. Nikolaev N. O. Mental properties of the shooter in the process of fire training of an employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation. In: Koncept. 2016;2 (fevral'): 41–45. (In Russ.).
10. Otryzhko V. A., Poplavskaya N. N. Trigger release control technique and its learning. In: Problemy pravoohranitel'noj deyatel'nosti. 2022;1: 47–53. (In Russ.).
11. Popov A. V., Pahomov A. N. Psychological features of performing control exercises of shooting from a nine-millimeter Makarov pistol. In: Pedagogika: voprosy teorii i praktiki. 2017;3: 82–86. (In Russ.).
12. Popov A. A. Formation of psychological readiness of employees of internal affairs bodies to use firearms: pedagogical aspect of education. In: Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018;59–1: 287–290. (In Russ.).
13. Romanov E. I., Nosatyj R. I., Korsakov Yu. V. Some aspects of psychological training of police officers using psychotechnical training. In: Mir nauki. Pedagogika i psihologiya. 2019;6. Vol. 7: 2–9. (In Russ.).
14. Sviridov A. I., Anikanov M. V. Experience in the application of autogenic and ideomotor training techniques in the preparation of cadets of military educational organizations of military education to perform small arms shooting exercises. In: Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2020;1: 31–35. (In Russ.).
15. Sistema emocional'no-volevoj podgotovki sportsmena. Available from: <http://www.shooting-ua.com> [Accessed 13th October 2023]. (In Russ.).
16. Uejnberg R. S., Gould D. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kul'tury. Kyiv: Olimpijskaya literatura, 2001. (In Russ.).
17. Sharandova E. K., Potekhina Yu. P., Prodius P. A. Fiziologicheskie kriterii dinamiki ovladeniya metodikoj autogennoj trenirovki. In: Bulletin of new medical technologies. 2016;102–107. (In Russ.).
18. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59. 2004. R. 20–28.
19. Jain A. and Stephan E. Stress in patrol duty: How stressed are police officers. Berlin: Logos. 2000.
20. Ungerer J. Psychophysiological study on the influence of Operational Tempo on SWAT – Unit members. Diploma Thesis, University Mannheim, Cologne. 1999.

Информация об авторах

М. К. Магомедов – кандидат социологических наук

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 26.12.2023;
одобрена после рецензирования 17.01.2024;
принята к публикации 25.03.2024.

Information about the authors

M. K. Magomedov – Candidate of Sciences (Sociological)

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 26.12.2023;
approved after reviewing 17.01.2024;
accepted for publication 25.03.2024.