

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ АУТОГЕННОЙ И ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ ИЗ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

УДК 37.02

Свиридов Андрей Иванович

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
sviric666@mail.ru

Аниканов Максим Валерьевич

кандидат педагогических наук
старший преподаватель кафедры управления повседневной деятельностью
Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
anika-maxim@yandex.ru

Для цитирования:

Свиридов А.И., Аниканов М.В. Опыт применения методики аутогенной и идеомоторной тренировки при подготовке курсантов военных образовательных организаций высшего образования к выполнению упражнений стрельб из стрелкового оружия // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 1 (10). С. 31–35. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/03/009.pdf>

Аннотация. В статье рассмотрены методические рекомендации по психологической подготовке курсантов военных образовательных организаций высшего образования к выполнению упражнений стрельб из стрелкового оружия. Материал содержит практический опыт применения методики аутогенной и идеомоторной тренировки при подготовке обучающихся к стрельбе. Представленные методы обучения могут быть использованы при проведении занятий в системе командирской подготовки, в образовательной деятельности военных образовательных организаций высшего образования, а также в служебно-боевой деятельности подразделений войск национальной гвардии.

Ключевые слова: курсанты, обучающиеся, военные образовательные организации высшего образования, методика, тренировка, умения и навыки, практический опыт, упражнения стрельб, огневая подготовка, стрельба.

Одним из важнейших условий в формировании практических умений и навыков при подготовке к выполнению упражнений стрельб из стрелкового оружия является психологическая подготовка обучающихся. Основное внимание на данном этапе уделяется развитию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в период выполнения различных упражнений боевых стрельб из стрелкового оружия.

По мере роста профессиональной подготовленности курсанта (стрелка) изменяются направленность, содержание и методы обучения в целях реализации психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует такие качества, которые необходимы для достижения высокого уровня профессионального мастерства и нередко становятся приоритетным направлением. Важным составляющим психологической подготовки курсанта (стрелка) являются идеомо-

торная и аутогенная тренировки.

Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых курсантом (стрелком) психологических приемов и способов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психологические эмоциональные состояния обучающегося.

В связи с тем, что в основе данного метода лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активизации и повышению способности к саморегуляции личности, практическое его значение не вызывает сомнения.

Основные практические результаты, полученные при проведении аутогенной тренировки, связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилен-

ем рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование необходимых навыков к сознательному управлению непроизвольными процессами.

Аутогенный комплекс, имеющий направленность на восстановление и применяемый в ходе подготовки курсантов военных образовательных организаций высшего образования к выполнению упражнений стрельб, был разработан на основе работ О.А. Черниковой и О.В. Дашкевич (специальный аутогенный комплекс для тренировки стрелков-спортсменов) [4].

Аутогенную тренировку целесообразно проводить перед плановыми учебными занятиями по выполнению упражнений стрельб из стрелкового оружия не менее двух раз в неделю. Комплекс проводится в замедленном темпе, делаются паузы между упражнениями, фразы произносятся негромко, слегка приглушенным голосом, в одинаковой интонации. При выведении из состояния аутогенного расслабления интонация преподавателя должна изменяться, постепенно повышая темп речи.

На специально-подготовительном этапе используются тесты Г.Д. Бабушкина [2] для определения предстартовых эмоциональных состояний курсантов (стрелков).

Далее рассмотрим первый пример, реализуемый методом измерения небольших промежутков времени.

Для этого курсант (стрелок) выполняет следующее задание:

По команде («К тренировке приступить») обучаемый включает секундомер и самостоятельно, не глядя на него, останавливает, стремясь приблизиться к интервалу времени 13–17 секунд.

В результате такой тренировки, нами определяются способности курсанта (стрелка) к субъективному отчёту необходимого интервала времени. Таким образом, преподаватель может определить тенденцию обучаемого к недооценке (переоценке) времени, отводимого для выполнения упражнения стрельб. Проведя анализ затраченного времени в ходе тренировки позволяет определить уровень эмоционального состояния курсанта (стрелка) перед выполнением упражнений стрельб. То есть если курсант в ходе тренировки сократил время для выполнения упражнения на 1 - 2 секунды, то это означает, что он уверен в своих силах, настроен на благоприятный результат выполнения упражнения. Сокращение времени более 2 секунд означает о его эмоциональном возбуждении, чрезмерном волнении, которое негативно повлияет на результат выполнения упражнения.

Переоценка 15-секундного интервала на 2 - 3 секунды и более означает что курсант (стрелок) находится в состоянии сонливости, вялости и

«упаднического» настроения. В таком состоянии курсант (стрелок) не сможет положительно выполнить упражнение стрельб.

Во втором примере рассмотрим метод измерения частоты сердечных сокращений.

Для этого необходимо проанализировать частоту сердечных сокращений курсанта (стрелка), которая у него наблюдается обычно в покое и частоту сердечных сокращений непосредственно перед выполнением упражнений стрельб. Этот анализ позволяет определить нам необходимую частоту сердечных сокращений, позволяющих курсанту (стрелку) выполнить упражнение стрельб с наивысшим результатом.

Повышенная частота сердечных сокращений свидетельствует о том, что курсант перед стрельбой перевозбужден, сильно взволнован и переживает за результат стрельбы. Поэтому необходимо курсанта обучить быстрому и своевременному регулированию своих неблагоприятных эмоциональных состояний, возникающих непосредственно перед выполнением упражнений стрельб [1].

Таким образом, практическое применение аутогенной тренировки обусловлено следующими факторами, которые будут способствовать регуляции благоприятного состояния эмоционального возбуждения курсанта (стрелка) перед выполнением упражнений стрельб:

Во-первых, необходимо отвлекать внимание от подавляющих или слишком возбуждающих раздражителей.

Во-вторых, создавать условия не только для спокойного состояния и уравновешенности, но и бодрости, здоровой активности.

Применять аутогенную тренировку необходимо незадолго до начала выполнения упражнений стрельб, продолжительность тренировки составляет от 5 до 10 минут.

Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное воспроизведение ранее изученных приёмов и способов действий. Она направлена на закрепление двигательных навыков и поддержание у курсанта (стрелка) состояния постоянной готовности к выполнению упражнения. Применение в ходе подготовки идеомоторной тренировки позволяет курсантам (стрелкам) выработать способность четкого представления в своем сознании отдельных элементов производства стрельбы, тонко анализировать возникающие при этом мышечно-двигательные, зрительные и другие ощущения, выработать акцентированное внимание и быстроту реакции.

Наряду с самоприказами и самоубеждениями, идеомоторная настройка способствует приведению в готовность всего психофизического аппарата курсанта (стрелка), специализированных ощущений и восприятий, необходимого мышечного тонуса, оптимизирует функциональное

состояние нервных структур, ответственных за реализацию практических умений и навыков (общего физического состояния).

Особенность идеомоторной тренировки заключается в том, что она конкретизирует внимание курсанта на технической стороне предстоящей стрельбы и отвлекает его от результативного итогового момента. В тех случаях, когда идеомоторная тренировка применяется на фоне аутогенного расслабления, действенность её особенно возрастает. Это объясняется состоянием, в которое под влиянием расслабления приводят нервные клетки коры головного мозга, в них увеличивается тормозной процесс, отчего они становятся более чувствительными к воздействию внешних и внутренних факторов. Вызывая в этих условиях представления выполнения предстоящего выстрела, курсант рефлексивно подготавливает свою нервную систему к реальной предстоящей стрельбе (практическим действиям при вооружении).

Сам порядок идеомоторной тренировки заключается в том, что стрелок, оставаясь в пассивной позе, сосредоточивает свое внимание на моментах, связанных с непосредственным производством выстрела. Последовательность в действиях полностью сохраняется: курсант (стрелок) мысленно готовит своё оружие к стрельбе, проверяет хватку пистолета, поднимает его, встречает ровную мушку в прорези, вовремя включает в работу палец, выполняет выстрел и удерживает оружие.

После непродолжительной тренировки курсанты чётко воспроизводят представления, так как об этом можно судить по их словесным отчетам и по некоторым наблюдениям. Так, время, затраченное на серию из трёх выстрелов из подготовленного вооружения, отклоняется от реально затрачиваемого незначительно (на 1–3 секунды). При регистрации пульса в ходе идеомоторной тренировки можно наблюдать четкие изменения ритмики сердца, непосредственно связанные с моментами ожидаемых выстрелов. Приемы использования идеомоторного эффекта в условиях тренировки и практической работы также способствуют предварительной подготовке эмоционального аппарата к физической нагрузке, усиливают её эффективность [3].

Курсант, владеющий приёмами и правилами идеомоторной тренировки и посвящающий ежедневно вне условий стрелкового тира 5–10-минутной тренировке, имеет возможность в любой обстановке поддерживать и совершенствовать технику выполнения упражнений стрельбы, отрабатывая кинестетические, мышечно-двигательные и другие представления, тренируя свойства внимания, необходимые для результативной стрельбы.

Рассмотрим организацию и содержание идеомоторной тренировки. Вначале такую тренировку с курсантами (стрелкам) следует прово-

дить под руководством преподавателя в помещении, где нет посторонних раздражающих факторов или на свежем воздухе.

Третий пример. Курсанту необходимо принять положение сидя, полузакрыть глаза и ждать сигнала преподавателя к выполнению мысленного действия. После подачи команды «Огонь» преподаватель включает секундомер, а курсанты мысленно представляют себе выполнение трёх выстрелов, соблюдая временные интервалы. По окончании выполнения третьего выстрела курсант открывает глаза. Это служит сигналом преподавателю для фиксации затраченного им времени. Оптимальным будет время, равное 15 секундам, то есть полученное от сложения трёх выстрелов. Как правило, подготовленные стрелки допускают ошибку в диапазоне ± 1 –3 секунды, а с меньшей степенью подготовленности – в диапазоне ± 5 –9 секунд.

По окончании проведения идеомоторной тренировки преподаватель, используя метод срочной информации, называет время, затраченное на выполнение данного упражнения. Курсанты анализируют последовательность своих действий и определяют, за счет чего затратили больше или меньше времени на упражнение. Затем они повторно выполняют тренировку. Расхождение во времени между представлением и истинным временем (15–17 секунд) у стрелков бывает различное. Курсанты, показывающие при представлении меньше 15 секунд, торопятся и полностью не прорабатывают свои действия. А те, кто затрачивает больше 17 секунд, наоборот, медлительны и не соизмеряют по времени свои практические действия. Возможно и то, что быстрота их реакции в данный период находится еще не в оптимальных пределах.

Идеомоторную тренировку можно проводить и самостоятельно, имея при себе секундомер, с помощью которого можно определять время, затраченное на выполнение одного идеомоторного упражнения. Вторая половина разминки – «настройка» – подготавливает курсанта к специфическим особенностям его практической деятельности. Это основная часть нервно-координационной и психологической настройки, к которой относятся:

- специальная физическая направленность – поднятие, удержание и опускание пистолета;
- техническая направленность – отработка отдельных элементов техники: изготовления, дыхания, прицеливания и спуска;
- тактическая направленность – выбор темпа, ритма стрельбы, интервала отдыха между выстрелами, подбор прицельных приспособлений, вариантов обработки спуска в зависимости от метеорологических условий;
- психологическая направленность – настрой на хороший выстрел, концентрация внимания на выполнении отдельных элементов техники и со-

гласованности устойчивости оружия, прицеливания и спуска [3].

Авторы считают, что данная разминка должна проводиться с курсантами (стрелками) выполнением стрельбы «вхолостую» в свободных помещениях или стрелковых тирах, а также на свежем воздухе, в местах, обеспечивающих соблюдение требований безопасности при обращении с оружием.

Основная причина промаха при стрельбе, например, из пистолета Макарова, с психологической точки зрения – это неверное представление стрелка о технике прицеливания и производстве выстрела как о необходимости немедленного спуска спускового крючка именно в тот определённый момент, когда ему кажется, что он поймал «нужный момент». Рывок – клевок – отклонение линии прицеливания вниз – полёт пули ниже цели или вправо-влево от неё. Вот таково психологическое содержание действий неподготовленного стрелка и его итог – промах.

Опытные преподаватели, обучающие курсантов, знают, что не нужно стремиться исключить волнение словесными разъяснениями и убеждениями, так как это невозможно и поэтому бесполезно, а необходимо именно научить курсанта контролировать все свои действия и движения. А это означает, что нужно дать ему полную ориентировку в технике стрельбы: правильной изготовке, правильной хватке пистолета, правильному прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. В каждом из перечисленных действий повторяется слово «правильное» не случайно, ибо при всей кажущейся простоте этих практических действий многое как раз делается неправильно. И главная ошибка, ведущая к промаху в стрельбе, как выше нами упоминалось, именно в технике прицеливания.

Если все двигательные действия (изготовка, хватка, нажатие на спусковой крючок) доступны самоконтролю со стороны обучающегося и у него не вызывает затруднения легко их регулировать, то перцептивное действие прицеливания (зрительно-мышечное действие контроля подготовки и производства самого выстрела) требует создания четкой, последовательной основы для правильного его выполнения.

Следование стрелка этим методическим рекомендациям позволяет акцентировать его внимание полностью и отвлекает от часто беспокоящей мысли о колебании руки с оружием. Внезапно прозвучавший выстрел, должен не испугать, а порадовать стрелка, ибо он свидетельствует о правильности его действий (не думал о конечном результате стрельбы, не мучился страхом промаха, не тревожился, когда же прозвучит долгожданный выстрел, не напрягался в изготовке к стрельбе, и вообще не беспокоился ни о чем, кроме последовательного следования методическим рекомендациям и концентрации внимания

на технике прицеливания).

Рассмотрим порядок проведения одного из подготовительных занятий.

В вводной части занятия преподаватель знакомит с особенностями методики обучения стрельбе, основанной на психологической теории П.Я. Гальперина, объясняет, почему с ее помощью удастся достичь высоких результатов в стрельбе на занятиях по огневой подготовке. Когда обучающиеся узнают, что по этой методике практически каждому гарантировано успешное овладение навыками меткой стрельбы, у них появляется интерес к различным занятиям, желание во что бы то ни стало воспользоваться представившейся возможностью стать подготовленным стрелком. Так создается мотивационная основа к подготовке к стрелковым тренировкам и стрельбам.

После этого, курсантам предоставляются средства обучения, такие, как схемы, учебно-тренировочные карты, справочный материал и т. д., и на каждую пару обучающихся выдается один пистолет Макарова.

В основной части занятия каждая пара обучающихся работает самостоятельно, и поэтому целесообразно, чтобы в составе пары был один (1-й номер) – «наиболее подготовленный» (сообразительный), а другой (2-й номер) – был «менее подготовленный», но это не обязательно, так как в ходе обучения составы пар обучающихся могут меняться в зависимости от быстроты и качества усвоения действий разными обучающимися.

Ход занятия. Один (1-й номер) – вслух читает задачу, а другой номер (2-й номер) – решает её. Вначале он пытается решить её без помощи средств обучения, а если затрудняется или допускает ошибку, то 1-й номер, контролирующий его действия с помощью имеющихся средств обучения, останавливает его и вслух доводит последовательность правильных действий. Затем они могут меняться местами, и продолжают работать, пока не решат правильно все предложенные задачи. На практике в результате решения нескольких задач без боеприпасов обучающиеся запоминают произвольно почти всю последовательность правильных действий.

После того, как обучающиеся молча, уверенно и правильно выполняют алгоритм правильных действий, изложенный в схемах, учебно-тренировочных картах, справочном материале, чётко понимают смысл каждого отдельно-взятого действия, руководитель занятия приступает к идеомоторной тренировке по элементам, а затем в целом.

Далее преподаватель лично контролирует действия обучающихся при выполнении стрельбы, особое внимание, обращая на строгое соблюдение требований безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, выполнение спуска спускового крючка пистолета, умение

правильно корректировать стрельбу. Остальные обучающиеся находятся на исходном рубеже, наблюдая и анализируя действия выполняющих упражнение стрельб.

Если обучающиеся допускают ошибки в выполнении каких-либо действий при стрельбе, то руководителю необходимо определить причины таких ошибок, как индивидуальных, так и групповых, при необходимости внести изменения и дополнения и заново отработать с ними практические действия, начиная с этапа проговаривания и мысленного представления алгоритма необходимых практических действий. При этом полностью соблюдаются все последующие этапы перевода действий в умственный план. Акцентируется внимание на целевую ориентировку обучающихся, руководитель занятия проговаривает с обучающимися и совместно обсуждает, что будет, если они неправильно выполнят те или иные практические действия при прицеливании и выполнении выстрела, нарушат их последовательность [3].

Таким образом, сформированные при использовании данной методики практические умения и навыки необходимы для качественного

выполнения упражнений стрельб из стрелкового оружия в различных условиях обстановки и из разных положений. В дальнейшем полученные знания, умения и навыки совершенствуются в ходе плановых учебных занятий и тренировок «вхолостую» или с боевым патроном. Отработка техники стрельбы «вхолостую» (стойка, хватка, прицеливание, спуск спускового крючка – в комплексе) является основным этапом подготовки стрелка. Здесь главной задачей становится вдумчивая, неторопливая работа стрелка по самоанализу каждого своего практического действия по прицеливанию и производству выстрела, а не стремление, «во что бы то ни стоило», попасть в цель.

Для этих целей в военных образовательных организациях высшего образования целесообразно применять методы аутогенной и идеомоторной тренировки, которые должны найти своё практическое применение в обучении в качестве одних из методов психологической подготовки курсантов военных образовательных организаций высшего образования к выполнению упражнений стрельб из стрелкового оружия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин И.А. Аутогенная тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1980. 169 с.
2. Бабушкин Г.Д. Общая и спортивная психология. Омск: СибГАФК, 2000. 192 с.
3. Особенности психологической подготовки курсантов ВООВО войск национальной гвардии к выполнению стрельб из стрелкового оружия: учебное пособие / Самойленко П.П., Иванов Е.А., Свиридов А.И. [и др.]. СПб.: СПВИ войск национальной гвардии, 2019. 105 с.
4. Черникова О.А. Аутогенная тренировка. Петрозаводск: ГЦОЛИФК, 1968. 33 с.

EXPERIENCE IN APPLYING THE TECHNIQUE OF AUTOGENIC AND IDEOMOTOR TRAINING IN PREPARING CADETS OF MILITARY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF HIGHER EDUCATION TO PERFORM SHOOTING EXERCISES FROM SMALL ARMS

Sviridov Andrey Ivanovich

Senior Lecturer of the Department of fire training
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops
Saint-Petersburg, Russian Federation
sviric666@mail.ru

Anikanov Maksim Valeryevich

PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogic sciences)
Senior Lecturer of the Department of daily activity management
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops
Saint-Petersburg, Russian Federation
anika-maxim@yandex.ru

Abstract. The article deals with methodological recommendations for the psychological training of cadets of military educational organizations of higher education to perform shooting exercises from small arms. The material contains practical experience in applying the methods of autogenic and ideomotor training in preparing students for shooting. The presented training methods can be used in conducting classes in the system of commander training, in the educational activities of military educational organizations of higher education, as well as in the service and combat activities of National Guard Troops.

Keywords: cadets, students, military educational organizations of higher education, methods, training, skills, practical experience, shooting exercises, fire training, shooting.