

12. Вирок Сихівського районного суду м. Львова від 23 липня 2013 року, справа № 464/6129/13-к.

13. Вирок Корольовського районного суду м. Житомира від 07 липня 2014 року, справа № 296/3904/14-к; Вирок Дніпровського районного суду м. Херсона від 04.07.2013 року, справа № 666/3332/13-к; Вирок Комунарського районного суду м. Запоріжжя, справа № 333/5277/14-к.

14. Аналіз стану здійснення судочинства судами загальної юрисдикції у 2013 р. (за даними судової статистики) згідно з даними Державної судової адміністрації України.

15. Мінування хибне - покарання реальне. Повідомлення СЗГ УМВС України в Чернігівській області від 18.06.2013 р. - [Електронний ресурс]: [http://mvs.gov](http://mvs.gov.ua/mvs/control/chernihiv/uk/publish/printable_article/82993;jsessionid=C06556CBF3C6FA68FE65B7BB5E79CEBD)

ua/mvs/control/chernihiv/uk/publish/printable_article/82993;jsessionid=C06556CBF3C6FA68FE65B7BB5E79CEBD.

16. Кодекс України про адміністративні правопорушення. Закон, Кодекс від 07.12.1984 р. № 8073-Х. - Верховна Рада УРСР. (Редакція станом на 26.10.2014). - [Електронний ресурс]: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/80731-10/page>.

Плужнік О.І.,
кандидат юридичних наук, доцент
ОДУВС
Надійшла до редакції: 22.11.2014

УДК 159.9:351.743

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ З ПІСТОЛЕТА

Пригодська Ю. В.

У статті досліджено психологічні особливості навчання стрільбі. Автором наголошується, що важливими складовими частинами психологічної підготовки стрільця є ідеомоторне й аутогенне тренування. Розглянуті прийоми ідеомоторного тренування та основні принципи аутогенного тренування стрільців.

Ключові слова: психологічна підготовка стрільця, ідеомоторне тренування, аутогенне тренування.

В статье исследованы психологические особенности обучения стрельбе. Автором отмечается, что важными составляющими частями психологической подготовки стрелка является идеомоторная и аутогенная тренировки. Рассмотрены приемы идеомоторной тренировки и основные принципы аутогенной тренировки стрелков.

Ключевые слова: психологическая подготовка стрелка, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка.

This article explores the psychological characteristics of teaching shooting. The author notes that an important part of the psychological preparation shooter is ideomotor and autogenic training. Considered ideomotor training techniques and basic principles of autogenous training shooters.

Keywords: psychological preparation shooter, ideomotor training, autogenic training.

Головні завдання емоційної підготовки стрільця - створення ентузіазму і любові до стрільби, готовності до тренувальної та змагальної активності, що вимагає вольових зусиль для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод, поліпшення психологічних параметрів особи, формування і поліпшення інтелекту спортсмена.

Вдале укладання цих задач залежить від знань і педагогічного професіоналізму тренера, від володіння спортсменами системою особливих знань про нервову систему людини. Спортсмени зобов'язані знати, що це сприйняття, уявлення, інтерес, його види та характеристики, пам'ять, мислення, свобода, вольові властивості, відчуття, враження, який їхній сенс, роль і вплив на активність людини.

Важливішою з головних задач емоційної підготовки

вважається набуття стану готовності до змагань, що виражається в змобілізованості спортсмена на виконання встановлених завдань. Особливо це важливо перед серйозними, основними змаганнями. Мобілізуватися необхідно навчатися при вирішенні щоденних завдань, у процесі навчально-тренувальних занять безперервно, день у день [1, 168-173].

Розглянувши основні питання навчання стрільби зі службової зброї, слід акцентувати увагу на такому важливому моменті навчання, як психологічна підготовка стрілка [2, 63-67].

У процесі навчально-тренувальних занять часто доводиться спостерігати, наскільки впевнено в кабінеті стрільці поводяться з навчальною зброєю. На вогневому рубежі - зовсім інша ситуація. Деякі стрільці, досить сильно стискаючи в руці пістолет, заряджений бойовими патронами, виглядають розгубленими й скутими. Стрільба з пістолета асоціюється в них з почуттям страху, який часом домінує в роботі центральної нервової системи. Ці почуття загальмовують всю її функціональну діяльність і викликають стан зайвої напруженості психіки й усіх систем організму стрільця [3, 35-38].

Характерними ознаками такого стану є:

- підвищення частоти пульсу, спітнілі долоні й прискорене дихання;
- розкоординація рухів і, як наслідок, утрата стійкості й рівноваги при приготуванні;
- збільшення тремору рук і коливань зброї;
- погіршення зорового сприйняття, а також уповільнення або прискорення рухової реакції або реакції на рухомий об'єкт.

Всі ці фізичні й психологічні зміни в сукупності вкрай негативно впливають на техніку стрільби. Вони загальмовують прояв в учня ще не остаточно сформованих рухових навичок і призводять до наступних змін у техніці стрільби:

- значно збільшується час прицілювання;
- змінюється характер впливу на спусковий гачок (затримка пострілу або ривок);
- порушуються тимчасові характеристики стрільби (темп стрільби і її ритм);
- при стрільбі по цілях, що з'являються, змінюється (сповільнюється або прискорюється) швидкість підйому зброї, знижується точність підйому руки зі зброєю й перенесення її на наступну ціль [4, 87-104].

Взаємозв'язок між змінами в техніці стрільби й психологічним станом стрільця залежить від його індивідуальних особливостей, рівня підготовленості, а також від інших умов, в яких він знаходиться.

Досвідчені стрільці можуть управляти своїм психологічним і психофізичним станом і показувати стабільні й високі результати стрільби. Ця здатність виробляється в процесі навчально-тренувальних занять, на яких одночасно вдосконалюється техніка стрільби [8, 122-124].

Таким чином, психологічні особливості навчання стрільби полягають у:

- формуванні та вдосконаленні в стрільців спонукальної вольової функції - вибору мішені та влучення в неї за короткий проміжок часу;

- виробленні в стрільця здатності долати хвилювання як на вогневому рубежі в тирі, так і при застосуванні зброї в реальних умовах;

- вихованні адаптації до звуку пострілу.

Тренування з метою виключення прояву негативних індивідуальних реакцій (тунельне бачення, відмова моторних реакцій, часткова глухота тощо).

Психологічна підготовка стрільця - це процес, спрямований на створення його оптимального психологічного стану та формування постійної внутрішньої готовності, яка сприяє реалізації найбільш досконалої техніки стрільби в умовах стресових ситуацій [5, 333].

У процесі психологічної підготовки стрільця в останнього повинні закріпитися наступні якості:

- уміння впливати на себе, опанувати себе й відволікатися від різних сторонніх чинників, що заважають виконанню влучного пострілу;

- здатність концентрувати свою увагу, зосереджуватись на головному в стрільбі - стійкому ураженні цілі;

- впевненість у своїх силах, сміливість і рішучість, винахідливість та ініціативу;

- стійкість центральної нервової системи до впливу несприятливих факторів;

- здатність використання аутогенного та ідеомоторного тренування.

Необхідно особливо виділити таку важливу не тільки для стрільця якість, як наполегливість, яка відіграє вирішальну роль у досягненні бажаного результату. Наполегливість заснована на самовихованні, що дозволяє управляти своєю поведінкою й психічним станом, пізнати самого себе, визначивши сильні і слабкі сторони свого характеру. Наявність такої важливої якості дозволяє стрільцю об'єктивно оцінити свої досягнення, виявити недоліки при стрільбі, а отже, швидше усунути їх у процесі навчально-тренувальних занять. Необхідно пам'ятати, що якщо в студента немає чітко вираженого бажання займатися стрілецькою підготовкою, то ніякі фахівці в цій галузі будуть не в змозі навчити його прицільній стрільбі. Основною перешкодою буде та обставина, що учень психологічно не готовий до процесу навчання [10, 122].

Важливими складовими частинами психологічної підготовки стрільця є ідеомоторне і аутогенне тренування. Ідеомоторне тренування являє собою уявне відтворення раніше вивчених прийомів і дій. Воно спрямоване на закріплення рухових навичок і підтримання в стрільця стану постійної готовності до виконання вправи. Застосування в ході навчання ідеомоторного тренування дозволяє стрільцям виробити здатність чіткого уявлення у своїй свідомості окремих елементів техніки стрільби,

аналізувати м'язово-рухові, зорові та інші відчуття, які виникають при цьому, виробити увагу та швидкість реакції.

Ідеомоторний настрій сприяє приведенню до готовності всього психофізичного апарату стрільця (спеціальних відчуттів, сприйняття й необхідного м'язового тону) і створює оптимальний стан нервових структур, відповідальних за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок. Інша особливість ідеомоторного тренування полягає в тому, що вона конкретизує увагу стрільця на правильності виконання прийомів стрільби і якоюсь мірою відволікає від результативного моменту стрільби [12, 366].

Хоча ідеомоторне тренування й не замінює реального виконання рухів при стрільбі, його застосування в процесі навчання дає певні переваги. Справа в тому, що уявне виконання прийомів стрільби закріплює уявлення про їх ідеальне виконання, якщо, звичайно, ці прийоми засвоєні правильно й вільні від технічних недоліків. Таке ідеальне освоєння ритмоструктур виконання вправи допомагає стрільцю наочно побачити свої помилки. У процесі ідеомоторного тренування інструктор, перевіряючи в стрільця почуття тимчасового інтервалу, відведеного на виконання вправи у швидкісній стрільбі, може реально оцінити рівень його психологічного стану. Якщо стрілок занадто прискорює свої уявні операції, то можна з упевненістю сказати, що він знаходиться в занадто збудженому стані. Натомість, зайве затягування уявної стрільби - вірна ознака млявості учня. Цілком очевидно, що ці негативні стани повинні бути відповідним чином скориговані.

Сам процес ідеомоторного тренування полягає в тому, що стрілець, залишаючись у пасивно-розслабленій позі, зосереджує свою увагу тільки на моментах, безпосередньо пов'язаних з виконанням пострілу. Причому послідовність виконання пострілу в його діях повністю зберігається. Можна порекомендувати наступний порядок дій при виконанні прицільного пострілу, який стрілець повинен подумки повторювати в процесі ідеомоторного тренування:

1. Встати обличчям до мішені й прийняти правильну позу для стрільби. Витягти пістолет з кобури й перевірити правильність хвата його рукоятки.

2. За командою "Заряджай!" зарядити пістолет. Доповісти про готовність до стрільби. При цьому пістолет утримується в руці під кутом приблизно 60 градусів до горизонту.

3. За командою "Вогонь!" розігнути праву руку, покласти першу фалангу вказівного пальця на спусковий гачок, зберігаючи деякий зазор між пальцем і рукояткою зброї. Проконтролювати тонус м'язів, що утримують пістолет.

4. Підводячи пістолет у ціль, поєднати рівну мушку з районом прицілювання і, не чекаючи їх стійкого становища, почати затримку дихання й обробку спуску.

5. Домагаючись постійної узгодженості обробки спуску з прицілюванням, всю увагу зосереджувати на утриманні рівною мушки. Контролюючи цей параметр, плавно натискати на спусковий гачок до тих пір, поки не відбудеться постріл.

6. Після пострілу знову навести зброю в район прицілювання, і утримуючи рівну мушку 2-3 секунди, провести аналіз результату пострілу.

7. Під час паузи перевірити хват рукоятки пістолета й за потреби скорегувати його.

8. Продовжити виконання вправи, послідовно виконуючи пункти 4-7.

Стрілець, який володіє прийомами ідеомоторики й щодня присвячує їй кілька хвилин, має можливість у будь-якій обстановці підтримувати на належному рівні й постійно вдосконалювати свою техніку стрільби.

Прийоми ідеомоторного тренування можна з успіхом використовувати як відмінний психопрофілактичний засіб. Достеменно відомо, наскільки важко буває стрільцям зібратися й відволіктися від тривожних думок напередодні виконання відповідальної стрілецької вправи. Досвід свідчить про те, що в таких випадках треба спробувати змусити себе думати не про майбутнє виконання вправи, а про що-небудь приємне. Це не тільки відволікає від тривожних думок про можливість майбутньої невдачі, але і є добрим тактичним настроєм. Крім того, ідеомоторне тренування є гарною базою для швидкого освоєння ще більш сильного психопрофілактичного засобу - аутогенного тренування.

Аутогенне тренування - багаторазове повторення спеціальних словесних вправ, спрямованих на оволодіння методикою самонавіювання з метою запобігання зайвої нервово-психологічної напруги й підтримання відмінної спортивної форми [7, 422-434].

Основний принцип аутогенного тренування - навчити людину фіксувати свою увагу на конкретних суб'єктивних (переважно фізичних) відчуттях у точній відповідності з власними уявними словесними формулами. Коли на тлі аутогенного розслаблення застосовується ідеомоторна надбудова, її дієвість особливо збільшується. У корі головного мозку посилюються процеси гальмування та її клітини стають особливо чутливими до впливу зовнішніх і внутрішніх стимулів. Тому попереднє осмислення процесу виконання пострілу дозволяє стрільцю підготувати свою нервову систему до майбутнього виконання вправи найкращим чином.

Стрілок також повинен бути психологічно готовим до впевнених дій у разі виникнення критичної ситуації, що передбачає застосування службової зброї.

Знаходячись в екстремальній ситуації, стрілець насамперед повинен вміти оперативно оцінювати обстановку й приймати найбільш правильне рішення. Крім того, йому необхідно постійно контролювати обстановку, передбачати її можливі зміни, а також керувати своєю поведінкою.

Правильна оцінка обстановки при веденні перестрілки та прийняття того чи іншого рішення - це не просто мислення, а складна психологічна діяльність, яка багато в чому залежить від особистості стрільця, його характеру, вміння володіти зброєю й т.д.

В екстремальній обстановці на стрільця, як правило, впливають кілька факторів одночасно. Їх необхідно розглядати як єдиний вплив, оскільки вони взаємопов'язані й доповнюють один одного.

Перестрілка, як правило, активізує інстинкт самозбереження й захисну реакцію та вводить стрільця в стан осмислених розумних дій. Якщо ж він фізично й психологічно не готовий до цього, то можуть мати місце індивідуальні негативні реакції. Передусім ці негативні реакції проявляються на тлі страху, який загальмовує відповідні реакції стрільця й схиляє його до дій, недоцільних у критичній ситуації.

Поведінка стрільця в небезпечній ситуації визначається не тільки проявом негативних реакцій на тлі переляку чи страху. На відміну від новачків, відчуття

небезпеки в найбільш підготовлених стрільців викликає бойове збудження, пов'язане з активною свідомою діяльністю. Бойове збудження породжує безстрашність, яка в подальшому перетворюється на психологічну властивість особистості.

Тому в процесі підготовки стрільців необхідно створювати такі ситуації, які сприяли б формуванню в них сміливості, рішучості та впевненості у своїх силах. Отже, високий рівень психологічної підготовки стрільця забезпечує йому більш адекватну поведінку при веденні перестрілки та створює передумови для успішного ураження противника. Які ж психологічні процеси визначають поведінку стрільця в небезпечній ситуації? [9, 43].

Психологічні процеси, що характеризують дії стрільця при веденні перестрілки, являють собою комплексну діяльність перцептивних, інтелектуальних і психомоторних здібностей, зусиль і навичок. Тому послідовність дій стрільця в екстремальній ситуації виглядає таким чином:

- 1) сприйняття ситуації;
- 2) розумне рішення проблемних завдань;
- 3) психомоторна реалізація прийнятих рішень.

Як правило, характерними особливостями екстремальних ситуацій є почуття небезпеки, дефіцит часу і брак інформації, агресивність противника й маскуваність ним своїх дій. Усе це ускладнює об'єктивну оцінку ситуації, а також прийняття правильного рішення в кожному конкретному випадку та реалізацію своїх дій.

При сприйнятті екстремальної ситуації велике значення має інтенсивність перемикання уваги та її стійкість, точність просторового сприйняття, оцінка часу тощо.

Прийняття рішення здійснюється на основі не тільки розумових операцій, але й на основі аналізу дій супротивника та прогнозуванні його подальших дій. У цьому випадку дії стрільця визначаються процесами передбачення. Ефект передбачення ґрунтується на мисленні стрільця, його спеціальних знаннях та інформації, яка надходить ззовні (жестів противника, його пересувань і т.п.).

Прийняття правильного рішення та його подальша реалізація, як правило, визначається сукупністю навичок стрільця в небезпечній ситуації. Оскільки прийняття рішення та його реалізація відбуваються при крайньому дефіциті часу, розумові процеси стрільця при цьому стислі. Особливо ускладнені вони тоді, коли стрілець змушений діяти в незвичній для нього ситуації.

Психомоторна реалізація здійснюється у вигляді різних пересувань, бойових дій і прийомів. При цьому велике значення має сенсомоторна координація, швидкість і точність дій. У небезпечній обстановці перед стрільцем можуть поставати різні проблемні ситуації: продовжувати ведення вогню або перейти в укриття тощо. Зважаючи на це, стрілець повинен попередньо планувати свої дії, заздалегідь визначаючи їх зміст, тобто діяти навмисно.

В екстремальних ситуаціях відбувається постійна зміна просторових і часових взаємодій стрільця і його противника. Тому за інших рівних умов підготовки дії, дії захисту і нападу можуть бути успішними тільки під час найменшої готовності противника до відповідного реагування. Висока емоційно-психологічна напруженість небезпечної ситуації, загострена постійно присутніми факторами ризику та загрози ураження з

боку противника, може сприяти утворенню комплексу психологічних механізмів гальмування.

Отже, поряд з аспектами фізичної підготовки й умінням застосовувати особисту зброю в критичних ситуаціях при підготовці стрільця належним чином повинна бути здійснена і його психологічна підготовка [12, 78-92].

Література

1. Айзенк Г. Супертесты IQ. - М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 208 с.

2. Ануфрієв М.І., Ірхін Ю.Б., Курко М.Н., Нецерет Т.В., Омельченко С.В., Синівський В.В., Шаповалов О.В. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей): Довідник. - К.: МВС України; КІВС, 2003. - 80 с.

3. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект): Монографія. - К.: Ніка-Центр, 2002. - 296 с.

4. Баронін А.С. Психологічний профіль вбивць. Посібник з кримінальної психології та криміналістики. - К., Вид. ПАЛИВОДА. А.В., 2001. - 176 с.

5. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное

пособие для вузов. - М.: ПЕРСЗ, 2000. - 352 с.

6. Болтиков В. Снайперы // Братишка. - 2006. - Декабрь. - С. 14.

7. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М.: Фаир-Пресс, 2003. - 544 с.

8. Бруксмит П. Искусство снайперской подготовки / Пер. с англ. В.А. Гришечкина. Под редакцией Ю.В. Шокарева. - М: ООО "Издательство "РОСМЗН-ПРЕСС", 2004. - С. 131.

9. Резанов О. Основы снайперского ремесла // Братишка. - 2006. - Апрель. - С. 41-44.

10. Лебедєва С.Ю., Тимченко О.В. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України: Монографія. - Харків: ХНАДУ, 2005. - 326 с.

11. Миллер Д. Снайпер. - Мн.: ХАРВЕСТ, 2004. - 384 с.

12. Олег Резанов. История снайперского искусства. - М.: Братика, 2004. - 160 с., ил. - (Серия "Братишка").

Пригодська Ю.В.,
викладач кафедри ТСВП
ОДУВС

Надійшла до редакції: 02.12.2014

УДК 371:811.161.2

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Тягнирядно Є. В.

У статті розкрито сутність інтерактивного навчання. Висвітлено досвід використання інтерактивних технологій на заняттях з української мови.

Ключові слова: інтерактивні технології, комунікативні вміння, мовленнєві навички, рольові та ділові ігри, дискусії, мозковий штурм, метод "шкала думок".

В статье раскрывается суть интерактивного обучения в высшей школе. Представлен опыт использования интерактивных технологий на занятиях по украинскому языку.

Ключевые слова: интерактивные технологии, коммуникативные умения, речевые навыки, ролевые и деловые игры, дискуссии, мозговой штурм, метод "шкала мыслей".

The article deals with essence of the interactive training in the higher school. Introduced also are the patterns of employing interactive technologies at classes of Ukrainian.

Keywords: interactive technology, communication skills, language skills, role and business games, discussions, brainstorming method "scale thoughts."

Найважливішими завданнями реформування освіти в Україні є підготовка освіченої, творчої особистості та формування її фізичного й морального здоров'я. Вирішення цієї проблеми передбачає психолого-педагогічне обґрунтування змісту й методів навчально-виховного процесу. Сьогодні вищі навчальні заклади готові впроваджувати сучасні педагогічні технології, популярними серед яких є комп'ютерне та дистанційне навчання, навчання із залученням інтерактивних методик, навчання за технологією тренінгу.

Від сучасного навчального закладу вимагається запровадження нових підходів до навчання, що

забезпечують розвиток комунікативних, творчих і професійних компетенцій та стимулюють потребу майбутнього фахівця у самоосвіті на основі змісту й організації навчального процесу. Метою навчання української мови у вищих навчальних закладах є формування в студентів професійної комунікативної компетенції шляхом розвитку та вдосконалення всіх видів мовленнєвої діяльності.

Однією з перепон, яка стоїть на шляху успішного оволодіння українською мовою у вищому юридичному навчальному закладі, є недостатня, а інколи й відверто низька мотивація студентів до вивчення мови. Саме тому особливий інтерес представляють інтерактивні технології, метою яких є створення комфортних умов навчання, за яких кожен студент відчує свою успішність, інтелектуальну спроможність. В основу такого навчального процесу закладено співробітництво й продуктивне спілкування, спрямоване на спільне розв'язання проблем, формування здібностей виділяти головне, ставити цілі, планувати діяльність, розподіляти функції, відповідальність, критично міркувати, досягати значимих результатів. Тому, на нашу думку, потрібно більше активізувати процес навчання, використовуючи відповідні інтерактивні технології.

Мета публікації полягає в розкритті специфіки інтерактивного навчання у вищій школі, висвітленні особливостей його впровадження на заняттях з української мови.

Термін „інтерактивна педагогіка” відносно новий: до наукового обігу його ввів у 1975 р. німецький дослідник Ганс Фріц. У своїх дослідженнях він визначив мету інтерактивного процесу - це зміна й поліпшення моделей поведінки його учасників. Аналізуючи власні реакції та реакції партнера, учасник змінює свою модель поведінки та свідомо засвоює її. Це дозволяє говорити

© Є.В. Тягнирядно, 2014