

Эмпирическое исследование формирования навыка обращения со стрелковым оружием методом идеомоторной тренировки

An Empirical Study of the Formation of the Skill of Handling Small Arms by the Method of Ideomotor Training

Получено: 24.11.2025 / Одобрено: 01.12.2025 / Опубликовано: 25.12.2025

Черненко О.В.

Канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, факультета психологии, Военный университет имени князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, г. Москва, e-mail: ov.chernenko@yandex.ru

Chernenko O.V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Faculty of Psychology, Prince Alexander Nevsky Military University of the Ministry of Defense of the Armed Forces of the Russian Federation, Moscow, e-mail: ov.chernenko@yandex.ru

Черникова Е.В.

Офицер отдела регионального центра психологической работы Московского военного округа

Chernikova E.V.

Officer of the department of the Regional Center for Psychological Work of Moscow Military District

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования формирования навыка обращения со стрелковым оружием методом идеомоторной тренировки. Обнаружено, что практические навыки обращения со стрелковым оружием у военнослужащих формируются эффективнее методом идеомоторной тренировки, что проявляется в повышении скорости и точности стрельбы, уменьшении количества ошибок и снижении уровня ситуативной тревожности при выполнении нормативов, в отличие от военнослужащих, не использующих данный метод. Применение идеомоторной тренировки способно повысить уровень готовности военнослужащих к выполнению боевых задач в любых условиях обстановки.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, огневая подготовка, армейская тактическая стрельба, результативная стрельба, практические навыки обращения со стрелковым оружием, формирование психологической устойчивости.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the formation of the skill of handling small arms by the method of ideomotor training. It was found that practical skills in handling small arms in military personnel are formed more efficiently by the method of ideomotor training, which is manifested in an increase in the speed and accuracy of shooting, a decrease in the number of errors and reducing the level of situational anxiety when meeting the standards, unlike military personnel who do not use this method. The use of ideomotor training can increase the level of readiness of military personnel to perform combat missions in any environment.

Keywords: ideomotor training, fire training, army tactical shooting, effective shooting, practical skills in handling small arms, formation of psychological stability.

Актуальность. В настоящее время характер ведения боя значительно изменился — увеличилась его интенсивность за счет применения нового вооружения как с нашей стороны, так и со стороны противника. Выполняя боевые задачи в районе специальной военной операции, военнослужащие сталкиваются с трудностями, связанными с ограниченным временем на освоение нового вооружения и техники. Основным способом поражения противника на сегодняшний день является огневое поражение артиллерийскими подразделениями, нанесением ударов воздушной авиацией, применение беспилотных летательных аппаратов и т.д. Однако главная роль в современном бою остается за человеком.

Навык быстрой и меткой стрельбы способен сохранить не одну жизнь при выполнении задач по занятию опорного пункта или штурме многоэтаж-

ного здания. Обучив военнослужащих за короткий промежуток времени результативной стрельбе, мы не только сможем повысить их уровень боевой подготовки, но и увеличим эффективность выполняемых боевых задач при сокращении времени на адаптацию неопытных военнослужащих к сложным условиям боя.

Огневая подготовка военнослужащих, являясь одним из важнейших элементов боевой подготовки, способствует формированию навыка подготавливать свое оружие к применению, эффективно применять его в боевых условиях, устранять задержки, возникающие при стрельбе, вести меткий огонь по подвижным и неподвижным целям. Для решения этих задач в настоящее время в Вооруженных силах Российской Федерации в курс огневой подготовки включены упражнения армейской тактической стрельбы (далее — АТС).

Основой АТС является отработка приемов и правил ведения скоростной стрельбы из стрелкового оружия. В отрабатываемых упражнениях структурно можно выделить два функциональных аспекта формирования компетенций у обучающихся военнослужащих: технический и психологический. Согласно Приказе МО РФ от 25 августа 2020 г. № 495 «Об утверждении Положения о психологической службе Вооруженных сил Российской Федерации» обеспечение психологической готовности военнослужащих Вооруженных сил к выполнению задач по предназначению обозначено второй задачей психологической службы Вооруженных сил и в настоящее время является приоритетной¹. Армейская тактическая стрельба, представляющая собой организованный и целенаправленный процесс формирования устойчивости к отрицательному влиянию факторов ближнего боя, способствует психологической готовности военнослужащих и воинских коллективов к выполнению боевых задач и включает в себя тактическое обращение с оружием и скоростную стрельбу.

Проблема. Для совершенствования процесса формирования практических навыков обращения со стрелковым оружием и достижения наилучших результатов в кратчайший период, определяются новые пути и методы психологической подготовки военнослужащих. Одним из таких методов может служить идеомоторная тренировка, сущность которой заключается в развитии способности военнослужащих чувствовать и оценивать мышечно-двигательные представления о своем движении при стрельбе, вносить в них коррективы и, базируясь на этом, управлять своими движениями при выполнении реальных боевых задач.

Нашей задачей было теоретически и экспериментально обосновать использование идеомоторной тренировки как эффективного метода формирования у военнослужащих, проходящих службу по призыву, практических навыков обращения со стрелковым оружием.

В исследовании приняли участие военнослужащие, проходящие службу по призыву в стрелковых ротах Московского военного округа, в количестве 60 человек.

Методика исследования. «Оценка личностной тревоги» и «Оценка ситуативной тревоги» (по Ч. Спилбергеру в адаптации Ю. Ханина); опросник САН (самочувствие, активность, настроение); метод анализа продуктов деятельности (ведомости по огневой

подготовке); *U*-критерий Манна — Уитни (статистический пакет *SPSS Statistics 26*).

В психологии понятие «навык» рассматривается как результат обучения и тренировки, который приводит к автоматизации выполнения определенных действий². Навык помогает человеку эффективно справляться с повседневными задачами и достигать поставленных целей.

При обращении со стрелковым оружием навыки военнослужащего представляют собой результат систематического обучения и тренировок, направленных на развитие технических умений (безопасное обращение с оружием, перезарядка, стрельба), когнитивных способностей (оценка ситуации, планирование действий, принятие решений) и психологической устойчивости (управление стрессом, контроль эмоций, концентрация внимания).

В каждом движении присутствует множество уровней, однако в зависимости от основной задачи, активируется лишь один из них. Процесс обучения движению может начинаться с любого уровня и двигаться к следующему, однако для эффективного усвоения важно придерживаться заданной последовательности, при этом идеомоторные образы могут быть применены на любом этапе тренировки. Когда мы изучаем действие как целенаправленный набор движений, формируется его идеомоторный образ, который затем используется в сокращенной форме: активация этого образа приводит к автоматическому выполнению всех необходимых движений. Индивидуальные психофизиологические характеристики человека — скорость реакций нервной системы, точность мышечных усилий, быстрота обработки информации от органов чувств, включая проприоцепцию, зрение и другие источники — придают стандартным движениям уникальные черты. Эта индивидуальность закрепляется в идеомоторном образе и выражается в таких аспектах, как координация, энергетические затраты, амплитуда, скорость и ритм движений.

Такие движения основаны на идеомоторных процессах: в нашем сознании формируется полное представление о предстоящем действии, и мы посылаем мышцам комплекс команд, не ожидая сигналов для корректировки. В спортивной практике такие действия называются преднамеренными, но с ними сталкивается каждый из нас — например, когда мы хлопаем по сидящему на руке комару, движение выполняется полностью, даже если уже

¹ Приказ Министра обороны Российской Федерации № 495 «Об утверждении Положения о психологической службе Вооруженных сил Российской Федерации» от 25 августа 2022 г.

² Психологический словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 2007. С. 494.

в начале мы понимаем, что оно может оказаться безрезультатным.

Для осваивания нового навыка применяют эффективный метод саморегуляции — идеомоторную тренировку.

Идеомоторная тренировка — это планомерное повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Оно помогает человеку создать настрой, направленный на приспособление своего индивидуального внутреннего мира к определенным условиям. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки будущей деятельности. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что использование мышечного потенциала бессознательно вызывает иннервацию мышц, которая соответствует представляемым или воображаемым движениям и ощущениям.

Выделяют три основных функции представлений:

- программирующую (базируется на представлении идеального движения);
- тренирующую (формируется на представлениях, связанных с освоением определенного навыка);
- регуляторную (представление о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов)³.

Для эффективного использования идеомоторных тренировок нужно научиться правильно использовать мысленные образы предстоящих движений. Мысленное представление как психологический процесс имеет следующие законы:

- 1) важно помнить, что чем точнее мысленный образ движения, тем точнее и правильнее будет выполнено движение;
- 2) мысленный образ будущего движения обязательно должен быть связан с мышечно-суставным чувством человека. Только такое представление можно назвать идеомоторным. Если мыслительное представление бывает только «зрительным», когда человек видит себя «со стороны», то в этом случае импульс, идущий от головного мозга, почти не передается мышцам, и активность мышц

при выполнении действия будет низкой, не продуктивной;

- 3) сила воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их превращать в точные краткие словесные формулировки. Это было доказано такими исследователями, как А.Д. Пуни, Ю.З. Захарьянц, В.И. Силина, Е.Н. Суркова. Необходимо мысленно представлять движения и одновременно проговорить его суть «про себя» (или шепотом). В зависимости от специфики деятельности и характера упражнения в одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других — непосредственно перед ним;
- 4) перед тем как начинать разучивать новый элемент техники, следует представлять его исполнение в замедленном темпе. Замедленное осмысливание технического элемента, разделение его выполнения на этапы позволит точнее представить все детали изучаемого движения и предотвратит появление возможных ошибок;
- 5) для того чтобы новый технический элемент прочнее усвоился, лучше представлять его в том положении, которое наиболее близко к реальному положению тела в момент выполнения данного движения. Количество импульсов, идущих от мышц и суставов в головной мозг, значительно возрастает, если человек принимает позу, близкую к реальному положению тела предстоящей задачи. И головному мозгу, программирующему идеальное представление о движении, становится легче координировать деятельность через опорно-двигательный аппарат. У человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый навык. Именно поэтому на практике стали использовать тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Ощувив себя в состоянии своеобразной невесомости, человек начинает чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их, впоследствии успешнее справляясь с выполнением реального задания;
- 6) в процессе мысленного представления действия оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. Это говорит о наличии прочной связи между двумя системами — программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен — пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается

³ Кутыгин Ю.А. Методы психологической регуляции сотрудников полиции при подготовке к стрельбе из боевого оружия: учебно-практическое пособие / Ю.А. Кутыгин, Н.Ю. Николаев; Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», кафедра огневой подготовки. Екатеринбург: Уральский юридический ин-т МВД России, 2018. 33 с.

в сознании. Имитируя, выполняя реальное движение или часть его, человек помогает сознанию более четко составить представление о нужном ему техническом элементе, следуя от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Следовательно, имитация, самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки, служит хорошей подготовкой к выполнению того или иного трудного упражнения. При этом нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если имитацию проводить формально, имитирующие действия не принесут пользы;

- 7) одной из самых распространяемых ошибок является сосредоточение на конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения⁴.

Проявление данных закономерностей находит свою конкретизацию в ряде работ. Так, согласно когнитивной теории Д. Андерсона, существуют три основных стадии приобретения навыков, которые представляют последовательные уровни развивающегося опыта⁵. Сауль Киш, входящий в топ лучших стрелков мира по практической стрельбе в своем труде «Размышления о практической стрельбе» выделил психологические аспекты практической стрельбы для улучшения результатов во время тренировок: внимание к качеству тренировок; тренировка на умеренной скорости; анализ техники стрельбы; полная сосредоточенность на тренировке; чем лучше стрельба, тем больше нужно тренироваться; совершенствование сознательных навыков; постановка целей; контроль мыслей; сознательный позитивный настрой; избегание негативных разговоров; мысленная тренировка; контроль уровня стресса; сознание во время выполнения упражнения; пребывание в настоящем; ловушка чрезмерных усилий; контроль внутреннего диалога; формирование уверенности в себе; позитивное и выборочное закрепление опыта; роль инструктора в формировании самооценки⁶.

Идеомоторная тренировка в сочетании с общепринятым методом практического повторения упражнений наиболее эффективна для формирования навыков служебной деятельности, она активизирует мыслительную деятельность личного состава и дает возможность значительно сократить количество практических повторений при разучивании упражнений.

Проведенный теоретический анализ позволил выделить основные компоненты, необходимые при составлении идеомоторных тренировок:

- когнитивный компонент;
- физический компонент;
- «внутренний диалог».

Когнитивный компонент в идеомоторной тренировке необходим для мысленного представления движений и сопровождающих их ощущений. Концентрация на визуализации правильно выполненного упражнения повышает активность функций мозга, отвечающих за выполнение этого самого движения. Когда мозг человека воображает выполнение упражнения, он передает импульсы мышцам, отвечающим за то движение, которое мысленно воспроизводится.

Физический компонент идеомоторной тренировки заключается в том, что визуализация включает в себя возбуждение мозговых центров и рефлекторные сокращения мышц. Это имеет физиологическое значение для организма, повышает точность движений военнослужащего и закрепляет в памяти схему правильной последовательности действий при выполнении упражнения.

«Внутренний диалог» в идеомоторной тренировке заключается в проговаривании выполняемых элементов и движений вслух, а затем и «про себя», во внутренней речи. Это помогает акцентировать внимание военнослужащему на опорных пунктах, трудных моментах или недостаточно закрепленных элементах действий.

Оценка сформированности практического навыка стрельбы военнослужащих складывалась из следующих показателей: время для выполнения нормативов по обращению со стрелковым оружием, точность стрельбы, время стрельбы (скорость), уровень ситуативной тревожности, показатели активности и настроения.

Для решения поставленных экспериментальных задач, был выбран план для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием. Схема плана выглядит следующим образом:

$$\begin{array}{ccccc} R & O_1 & \times & O_2 \\ & O_3 & & O_4 \end{array}$$

Результаты

1. Проведение психологического обследования военнослужащих с помощью методик: «Оценка личностной тревоги» и «Оценка ситуативной тревоги» (по Ч. Спилбергеру в адаптации Ю. Ханина); опросник САН (самочувствие, активность, настроение).

⁴ Алексеев А.В. Психомышечная тренировка - метод психической саморегуляции: учеб. пособие. — М.: ЦОЛИУВ, 1979. — 28 с.

⁵ Сеченов И.М. Избранные произведения. Т. 1. М.: Наука, 1952. 280 с.

⁶ Киш Сауль. Размышления о практической стрельбе. Doable — Alpha Academy, 2005. — С. 142.

- Изучение результатов стрельбы (ведомостей), оценивающие уровень сформированности навыка стрельбы у военнослужащих.
- Формирование из военнослужащих экспериментальной (далее — ЭГ) и контрольной (далее — КГ) групп по итогам обследования и оценок по стрельбе, с учетом равномерности распределения полученных результатов.
- Разработка комплекса упражнений идеомоторной тренировки по формированию практических навыков обращения со стрелковым оружием (для упражнения 1 УКВС).
- Проведение тренировок норматива 1 УКВС для формирования практического навыка обращения с оружием у военнослужащих, согласно плану: в КГ — техническая тренировка выбранного норматива, в ЭГ — техническая (норматив 1 УКВС) и идеомоторные тренировки (с использованием аудиозаписи).
- Проведение повторного психологического обследования военнослужащих.
- Организация сдачи нового норматива 1 УКВС («Стрельба с места по неподвижной цели днем и ночью») в ЭГ и КГ и изучение результатов стрельбы по параметру «время».
- Анализ полученных результатов повторного психологического обследования и результатов стрельбы в ЭГ и КГ до и после экспериментального воздействия.
- Разработка рекомендаций по использованию метода идеомоторной тренировки для эффективного формирования практических навыков обращения со стрелковым оружием у военнослужащих.

В результате реализации 1–3 пунктов экспериментального плана были проанализированы данные, представленные на рис. 1 и в табл. 1.

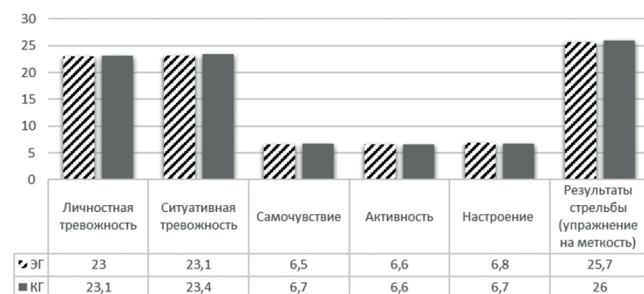


Рис. 1. Сравнительный анализ средних показателей по методикам в ЭГ, КГ и результатов стрельбы до формирования нового практического навыка

Военнослужащие в обеих группах имеют сходные результаты по проведенным психологическим методикам и показали одинаковые результаты при стрельбе. Отсутствие значимых отличий в ЭГ и КГ

позволяет утверждать, что группы репрезентативны и подходят для участия в данном экспериментальном исследовании.

Таблица 1

Анализ результатов психологической диагностики в ЭГ и КГ, по U-критерию Манна — Уитни

№ п/п	Изучаемые показатели	$U_{\text{эмп}}$	Значимость критерия
1	Личностная тревожность	437	Незначимые
2	Ситуативная тревожность	418,5	Незначимые
3	Самочувствие	322	Незначимые
4	Активность	442	Незначимые
5	Настроение	322,5	Незначимые
6	Результаты стрельбы	400	Незначимые

Примечание: значимые отличия по U-критерию Манна — Уитни для: $P_{0,05} = 292$; $P_{0,01} = 338$.

Согласно 4-му этапу экспериментального плана была разработана идеомоторная тренировка на основе технической тренировки выполнения стрелкового норматива.

Для реализации 5-го этапа ежедневно проводились технические тренировки норматива, с ЭГ и КГ в течение 7 дней по 30 минут, в ЭГ, помимо ежедневной технической тренировки, проводилась идеомоторная тренировка в режиме — два раза в день, в утреннее и вечернее время в классе, оборудованном техническими средствами для воспроизводства звука, длительностью по 30 минут, с применением аудиофайла (при отсутствии возможности для воспроизведения аудиофайла текст читался руководителем занятия).

Для реализации 6–7-го этапов экспериментального плана была организована сдача норматива в одинаковых условиях для ЭГ и КГ и повторное психологическое обследование военнослужащих. Обобщенные результаты представлены на рис. 2 и в табл. 2.

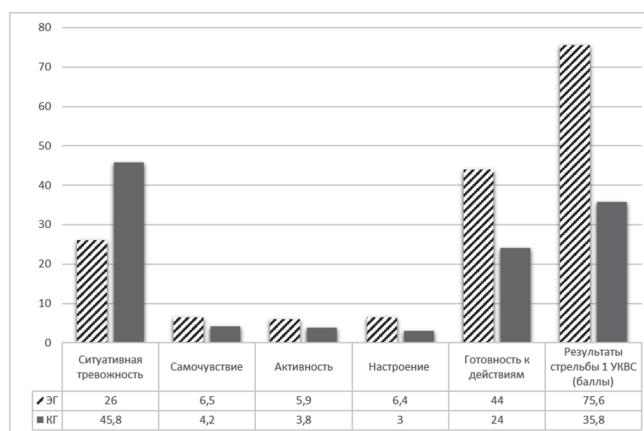


Рис. 2. Сравнительный анализ показателей в ЭГ и КГ после формирования нового навыка по обращению со стрелковым оружием

При анализе результатов стрельбы и повторной диагностики между показателями в экспериментальной и контрольной группе по всем изучаемым нами показателям наблюдаются значимые отличия, что позволяет утверждать, что выполнение нового норматива, в зависимости от вида тренировки, влияет на уровень тревожности и эмоциональное состояние военнослужащих, а также на результаты стрельбы.

Таблица 2

Анализ значимых отличий в ЭГ и КГ после формирования нового навыка по обращению со стрелковым оружием (по U-критерию Манна — Уитни)

№ п/п	Изучаемые показатели	$U_{\text{эмп}}$	Значимость критерия
1	Ситуативная тревожность	0	Значимые
2	Самочувствие	0	Значимые
3	Активность	37	Значимые
4	Настроение	0	Значимые
5	Уровень самооценки готовности	0	Значимые
6	Результаты выполнения норматива 1 УКВС	0	Значимые

Примечание: значимые отличия по U-критерию Манна — Уитни для: $P_{0,05} = 292$; $P_{0,01} = 338$.

Исходя из результатов сравнительного анализа по U-критерию Манна — Уитни, изменения в экспериментальной группе меньше изменений показателей по итогам психологической диагностики в контрольной группе, что свидетельствует о возросшем напряжении при выполнении нового норматива у военнослужащих контрольной группы.

Анализ оценок, полученных военнослужащими обеих групп при выполнении норматива 1 УКВС, показывает, что большинство военнослужащих из ЭГ смогли выполнить норматив на оценку «отлично» (28 военнослужащих из 30), в отличие от военнослужащих из КГ, не уложившихся в норматив и

выполнивших его на оценку «неудовлетворительно» (11 военнослужащих из 30).

Таблица 3

Оценочные показатели выполнения нормативов военнослужащими в ЭГ и КГ

Оценка	ЭГ (30 человек)			КГ (30 человек)		
	Упражнение на меткость	Норматив 1 УКВС	%	Упражнение на меткость	Норматив 1 УКВС	%
Неудовлетворительно	0	0	0/0	0	11	0/36,7
Удовлетворительно	0	0	0/0	0	16	0/53,3
Хорошо	3	2	10/6,7	2	3	6,7/10
Отлично	27	28	90/93,3	28	0	93,3/0
ИТОГО:	30	30	100/100	0	0	100/100

Исходя из анализа результатов стрельбы, следует, что военнослужащие, имеющие навыки обращения со стрелковым оружием, при выполнении нового норматива без должной психологической подготовки испытывают тревожность и эмоциональное напряжение, влияющие на точность стрельбы и скорость выполнения норматива, а значит, применение метода идеомоторной тренировки является эффективным методом при формировании практических навыков обращения со стрелковым оружием у военнослужащих.

Выводы

1. Физиологической основой навыка является упорядочивание системы условно-рефлекторных нервных связей, сформированных в результате неоднократного повторения одних и тех же действий. Как только действие заучено, навык считается сформированным.
2. По своей структуре навык включает когнитивные компоненты: сенсомоторный образ рабочего пространства, образ исполнительного акта, про-

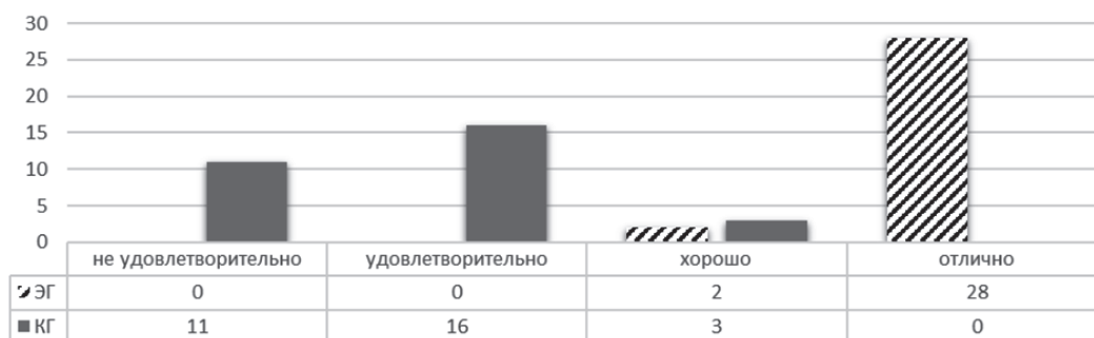


Рис. 3. Результаты выполнения упражнения на меткость и норматива 1 УКВС экспериментальной и контрольной группы

грамма действия и контроль (текущий и конечный) за его совершением, и исполнительные (моторные) компоненты, включая коррекционные процессы. Субъективными параметрами уровня сформированности навыка считаем: повышение уровня уверенности при выполнении должностных обязанностей, снижении зависимости от окружающих и повышения уровня автономности, большей самостоятельности в действиях и снижение уровня тревоги.

3. При обращении со стрелковым оружием навыки военнослужащего представляют собой результат систематического обучения и тренировок, направленных на развитие технических умений (безопасное обращение с оружием, перезарядка, стрельба), когнитивных способностей (оценка ситуации, планирование действий, принятие решений) и психологической устойчивости (управление стрессом, контроль эмоций, концентрация внимания).
4. Основой идеомоторной тренировки является алгоритм работы с двигательными образами, где мысленное исполнение движений используется для контроля и повышения готовности к их реальному выполнению, увеличению уверенности в успехе и снижению уровня тревоги, закреплению усвоенного упражнения.
5. Визуализация идеомоторного образа способствует формированию представления о том, как ситуация изменится в ответ на предполагаемое действие, что именно станет наиболее ожидаемым сценарием развития событий.
6. Основными компонентами, необходимыми при составлении комплекса упражнений идеомотор-

ных тренировок являются: когнитивный компонент (необходим для мысленного представления движений и сопровождающих их ощущений), физический компонент (возбуждение мозговых центров и рефлекторные сокращения мышц) и «внутренний диалог» (проговаривание выполняемых элементов и движений вслух помогает акцентировать внимание военнослужащего на опорных пунктах, трудных моментах или недостаточно закрепленных элементах действий).

7. При проведении идеомоторной тренировки с военнослужащими необходимо соблюдать ряд рекомендаций: создавать устойчивый интерес к идеомоторной тренировке как к методу формирования практических навыков при обращении со стрелковым оружием; демонстрировать стремление полноценно использовать его в процессе обучения и тренировок; начинать тренировки в сопровождении инструктора, зачитывающего текст идеомоторной тренировки или при прослушивании аудио-файла.
8. Метод идеомоторной тренировки позволяет эффективно сформировать практические навыки обращения со стрелковым оружием у военнослужащих, что сказывается на скорости и меткости стрельбы с наименьшим количеством попыток и ошибок.
9. Применение идеомоторной тренировки способно повысить уровень готовности военнослужащих к выполнению боевых задач в любых условиях обстановки.

Литература

1. Алексеев А.В. Идеомоторная тренировка в состоянии сниженного уровня бодрствования [Текст] / А.В. Алексеев // Научные труды ВНИИФКа за 1970 г., т.2. М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка — метод психической саморегуляции [Текст]: учеб. пособие / А.В. Алексеев. — М.: ЦОЛИУВ, 1979.
3. Алтунин А.Ю. Использование идеомоторной тренировки на занятиях по огневой подготовке курсантов вуза МВД России [Текст] / А.Ю. Алтунин, В.Н. Фроленков // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. — 2021. — № 4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ideomotornoy-trenirovki-na-zanyatiyah-po-ogne-voy-podgotovke-kursantov-vuza-mvd-rossii> (дата обращения: 18.07.2024).
4. Армейский сборник. — URL: <http://army.ric.mil.ru/Stati/item/424990> (дата обращения: 30.06.2024).
5. Белкин А.А. Приемы идеомоторной тренировки в системе психологической подготовки спортсменов [Текст] / А.А. Белкин // Материалы Всемирного конгресса: «Спорт в современном обществе». — М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Зинченко В.П. Большой психологический словарь [Текст] / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. — 3-е изд. — СПб., 2006.
7. Кириш Сауль. Размышления о практической стрельбе [Текст] / Сауль Кириш // Doable-Alpha Academy, 2005. — С. 142.
8. Кутыгин Ю.А. Методы психологической регуляции сотрудников полиции при подготовке к стрельбе из боевого оружия [Текст]: учебно-практическое пособие / Ю.А. Кутыгин, Н.Ю. Николаев; Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», кафедра огневой подготовки. — Екатеринбург: Изд-во Уральского юрид. ин-та МВД России, 2018.
9. Косыгина С.В. Условия применения идеомоторных техник для развития эмоционального самоконтроля у курсантов Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя [Текст] / С.В. Косыгина // Психология и педагогика служебной деятельности. — 2018. — № 4. — С. 49–53 (дата обращения: 18.07.2024).

10. *Нестеров А.Ю.* Применение идеомоторных тренировок в огневой подготовке [Текст] / А.Ю. Нестеров, Я.А. Хорошавина // Вестник экономической безопасности. — 2022. — № 2. — С. 278–282. — URL: <https://doi.org/10.24412/2414-39952022-2-278-282>
11. *Полянский М.С.* Особенности изменений психических состояний военнослужащих в боевой обстановке в трудах

отечественных военных психологов [Текст] / М.С. Полянский, В.В. Складнева // Военный академический журнал. — 2024. — № 3. — С. 56–60.

12. *Сеченов И.В.* Рефлексы головного мозга [Текст] / И.В. Сеченов. — М.: Концептуал, 2023.

References

1. Alekseev A.V. Ideomotornaja trenirovka v sostojanii snizhenno-go urovnja bodrstvovaniya // Nauchnye trudy VNIIFKa za 1970 g. T. 2. M.: Fizkul'tura i sport, 2002.
2. Alekseev A.V. Psikhomyshechnaja trenirovka — metod psikhicheskoj samoreguljatsii: ucheb. posobie. M.: COLIUV, 1979.
3. Altunin A. Ju., Frolenkov V. N. Ispol'zovanie ideomotornoj trenirovki na zanjatijakh po ognevoj podgotovke kursantov vuza MVD Rossii // Uchenye zapiski OGU. Serija: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki. 2021. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ideomotornoj-trenirovki-na-zanyatiyah-po-ogne-voy-podgotovke-kursantov-vuza-mvd-rossii> (data obrashhenija: 18.07.2024).
4. Armejskij sbornik. URL: <http://army.ric.mil.ru/Stati/item/424990> (data obrashhenija: 30.06.2024).
5. Belkin A.A. Priemy ideomotornoj trenirovki v sisteme psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov // Materialy Vsemirnogo kongressa «Sport v sovremennom obshhestve». M.: Fizkul'tura i sport, 1980.
6. Zinchenko V.P., Meshherjakov B.G. Bol'shoj psikhologicheskij slovar'. 3-e izd. SPb., 2006.
7. Kirsh Saul'. Razmyshlenija o prakticheskoj strel'be // Doable — Alpha Academy, 2005, p. 142.
8. Kutugin Ju.A. Metody psikhologicheskoy reguljatsii sotrudnikov politzii pri podgotovke k strel'be iz boevogo oruzhija: uchebno-prakticheskoe posobie / Ju.A. Kutugin, N.Ju. Nikolaev; Federal'noe gosudarstvennoe kazennoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Ural'skij juridicheskij institut Ministerstva vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii», kafedra ognevoj podgotovki. Ekaterinburg: Ural'skij juridicheskij in-t MVD Rossii, 2018.
9. Kosygina S.V. Uslovija primeneniya ideomotornykh tekhniki dlja razvitija jemotsional'nogo samokontrolja u kursantov Moskovskogo universiteta MVD Rossii im. V.Ja. Kikotja // Psikhologija i pedagogika sluzhebnoj dejatel'nosti. 2018, no. 4, pp. 49–53 (data obrashhenija: 18.07.2024).
10. Nesterov A.Ju., Horoshavina Ja.A. Primenenie ideomotornykh trenirovok v ognevoj podgotovke // Vestnik jekonomicheskoy bezopasnosti. 2022, no. 2, pp. 278–282. URL: <https://doi.org/10.24412/2414-39952022-2-278-282>
11. Poljanskij M.S., Skljadneva V.V. Osobennosti izmenenij psikhicheskikh sostojanij voennosluzhashchikh v boevoj obstanovke v trudakh otechestvennykh voennykh psikhologov. Voennyj akademicheskij zhurnal. 2024, no. 3, pp. 56–60.
12. Sechenov I.V. Refleksy golovnog mozga. Moskva: Kontseptual, 2023.