

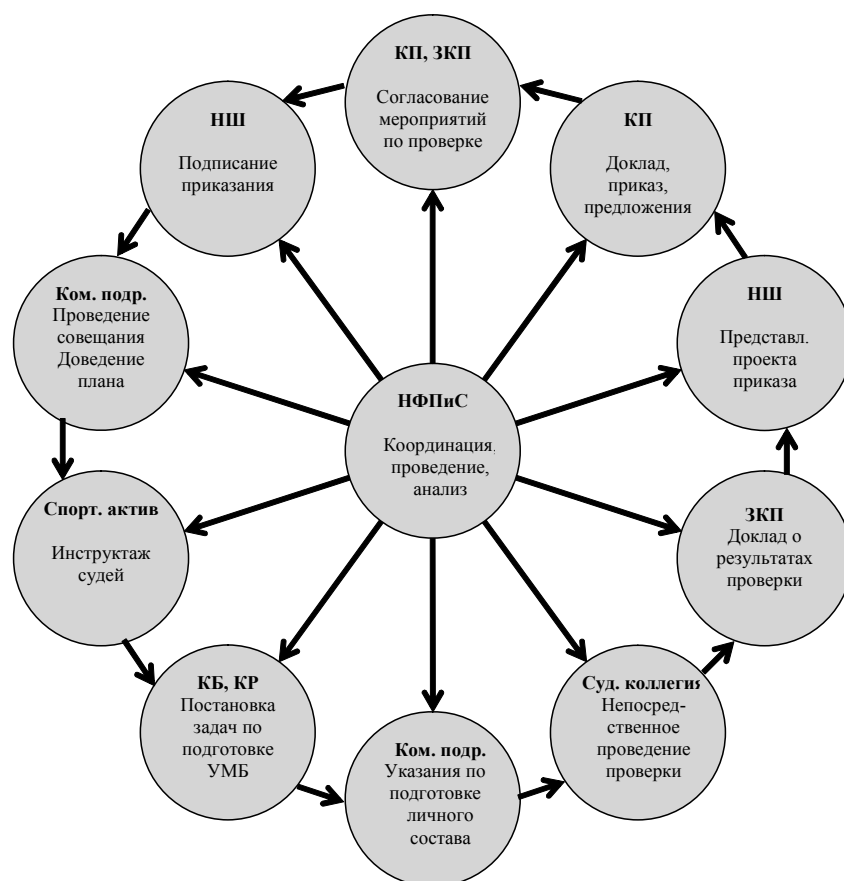


Рис. 1. Типовая схема функционального взаимодействия начальника по физической подготовке и спорту с должностными лицами

Таким образом, взаимодействие следует рассматривать как функциональный компонент системы физической подготовки военнослужащих, обеспечивающий координацию деятельности различных должностных лиц, а предложенная методика с использованием типовых схем позволяет активизировать учебно-познавательную деятельность обучаемых.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

В.С. Хагай, А.В. Герасимов

В современных условиях боя вступление в рукопашное единоборство с противником постоянно остается актуальным. Необходимым условием для успешного его ведения является тактико-техническая и, особенно, психологическая подготовленность. Современный бой предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке военнослужащих, к уровню их воинской выучки, физической подготовленности и психической устойчивости к стрессовым факторам боя. Психологическая подготовка является постоянным и неотъемлемым компонентом боевой учебы. Она направлена на развитие психических свойств личности военнослужащих, способствующих успешному выполнению поставленных боевых задач, на формирование такого интегрального качества, как психическая устойчивость и внутренняя готовность военнослужащего к решительным, самоотверженным действиям.

Одним из эффективных средств развития морально-психологической устойчивости выступают занятия боевыми единоборствами.

В проведенных за последние годы специальных исследованиях (В.М. Князев,

1985; С.М. Ашкинази, 1994; А.О. Цыганок, 2003) содержатся важные материалы, открывающие широкие возможности дальнейшего совершенствования подготовки военнослужащих по рукопашному бою. Уточнены его содержание, организация, методика обучения и тренировки. Однако мало еще реализованы резервы спортивной работы, которой мы и посвятили свои исследования.

В настоящее время в Вооруженных силах России, в вузах МО РФ спортивная работа с личным составом проводится в свободное от занятий время, в выходные и праздничные дни. Единоборства занимают в этой работе одно из важных мест. Основу спортивной работы составляют учебно-тренировочные занятия, спортивные и военно-спортивные соревнования. Исследования, проведенные С.С. Прокопчуком (1997), показали, что единоборства занимают одно из ведущих мест в спортивной работе. Исходя из реальной обстановки, мы видим, что занятия единоборствами, а именно такими видами, как бокс, каратэ, кик-боксинг, борьба, таэквондо, вызывают у военнослужащих и курсантов большой интерес. В вузе высокая мотивация курсантов к занятиям рукопашным боем вызывается и тем, что данный вид спорта широко пропагандируется в ВС, вселяет в молодых людей уверенность при действиях в экстремальных условиях, развивает силу, ловкость, выносливость, быстроту, повышает психоэмоциональную устойчивость.

Рукопашный бой даже в учебных условиях представляет собой деятельность военнослужащих в вариативно-конфликтной боевой ситуации, непосредственно связанной с риском. В качестве характерных особенностей рукопашного боя можно назвать следующие:

- непосредственное, лицом к лицу, столкновение с противником;
- переживание чувства опасности;
- широкий диапазон действий;
- активное сопротивление противника, его агрессивность;
- дефицит времени на принятие решений, необходимость принятия молниеносных решений и немедленного их осуществления;
- дефицит информации, возможность маскировки противником своих действий (С.М. Ашкинази, 1994).

Обобщенный опыт научных работ по взаимному планированию занятий по рукопашному бою и занятий по тактике позволил сделать вывод об эффективности психологической подготовки на занятиях по рукопашному бою при условии создания реальной боевой обстановки во время учебы. Такую обстановку можно создать в специально оборудованном зале с использованием средств имитации современного боя (Д.А. Попов, С.М. Ашкинази, Г.Г. Дмитриев). Попытка использовать содержательный и методический арсеналы приемов рукопашного боя при обучении курсантов, а также при формировании психоэмоциональной устойчивости на занятиях по рукопашному бою неизбежно требует решения ряда проблем. Эти проблемы связаны как с ограниченными временными ресурсами на обучение, так и с закономерностями массового обучения сложным двигательным действиям.

В рамках обозначенных проблем можно выделить следующие направления их решения:

- отбор наиболее рационального содержания для обучения, разработка программы (последовательности обучения);
- выбор оптимальной базовой техники; алгоритмизация тактических ситуаций, отрабатываемых в полуобусловленных схватках;
- обоснование тактических ситуаций с применением имитационных средств во время боевых схваток; обоснование временных рамок с использованием возможных форм физической подготовки.

Практическая проверка теоретических положений исследования проходила в рамках тем НИР «Обучение – 2010» и «Развитие» (Военный институт физической культуры и Ставропольского военного института связи РВ) в течение 2002-2006 годов.

Планируя формирующий эксперимент и рассматривая возможные меры по улучшению подготовки курсантов по рукопашному бою, мы полагали целесообразным решать этот вопрос в ходе проведения спортивной работы по данному разделу физической подготовки с целью нахождения дополнительных часов времени для организации соответствующих тренировок.

С точки зрения закономерности психологической адаптации (адаптация навыков и проявление переноса психических качеств), формирование психической устойчивости курсантов к действиям в экстремальных условиях происходит путем их подготовки к выполнению заданий в сложных условиях (Н.В. Краснов, 1986). Для изучения возможности создания подобных условий на занятиях по рукопашному бою мы провели эксперимент по психологической адаптации курсантов к воздействию стресс-фактора с созданием боевых шумов и системой имитации боевых действий в ночное время. В исследованиях участвовали две группы испытуемых: ЭГ – 30 человек и КГ – 29 человек (231 и 232 группы 3-го курса).

По сравнению с исходными данными, полученными на занятиях по рукопашному бою в обычных условиях без использования стресс-факторов, в опытных группах изменились все исследуемые показатели – усилились вегетативные реакции, снизились показатели психических процессов и значительно ухудшились результаты в одевании общевойскового защитного комплекта. Таким образом, полученные результаты подтвердили целесообразность проведения специально организованной тренировки по психологической адаптации.

В процессе специальной тренировки по психологической адаптации во время спортивной работы в связи с малым количеством времени, отведенным на занятия по РБ, испытуемые ЭГ в течение восьми занятий адаптировались к стресс-фактору на занятиях по рукопашному бою. Курсанты же КГ подобной тренировкой не занимались, а выполняли ранее изученные приемы рукопашного боя из НФП-2001 на занятиях по физической подготовке. Для получения более объективной информации о динамике адаптированности к данному фактору после каждой тренировки были проведены промежуточные обследования. Педагогические наблюдения за поведением испытуемых ЭГ также свидетельствуют, что после третьей тренировки наблюдались отчетливые изменения внешних проявлений напряженности: у большинства прекратилось интенсивное потоотделение, нормализовалось дыхание, исчезла суетливость, действия стали более четкими и целенаправленными. Под влиянием методики психологической адаптации в ЭГ, по сравнению с первым контрольным обследованием, достоверно снизились показатели эмоциональной напряженности: ЧСС, ЭКС, самооценка напряженности, статистический тремор, АД. Улучшились показатели психологического тестирования ($p < 0,01$).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- эффективность и надежность выполнения профессиональных навыков и действий курсантами на первом занятии с использованием стресс-факторов имеют тенденции к резкому снижению по сравнению с фоновыми;
- - повышение уровня психологической активности с использованием средств рукопашного боя в условиях эмоционального воздействия стресс-факторов является одним из путей, способствующих формированию психологической устойчивости курсантов;
- в процессе активной психологической адаптации к воздействию фактору происходит не только приспособление психической сферы, но и своеобразная адаптация навыков к экстремальным условиям. Данное явление открывает возможности использования дополнительной активной психологической адаптации в процессе занятий рукопашным боем для формирования психологической устойчивости курсантов к деятельности в сложных условиях;
- в связи с сокращением часов в сетке расписания, отводимых на занятия по рукопашному бою, необходимо активно использовать время, выделяемое на спортив-

ную работу, для совершенствования физических и психических качеств военнослужащих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ариткулов, А.Х. Формирование воинской направленности школьников в процессе занятия рукопашным боем [Текст] // Материалы итоговой научной конференции института за 2003 г. / Воен. Ин-т физ. культуры. – СПб., – С. 24 – 27.
2. Ашкинази, С.М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих [Текст] // Теория и методика физ. подготовки. – 1994. – № 1. – С. 105 – 109.
3. Краснов, Н.В. Физические упражнения в процессе формирования у курсантов вузов психологической устойчивости к экстремальным факторам военного труда : дис. ... канд. пед. наук / Краснов Н.В. ; Воен. ин-т физ. культуры. – Л., 1986. – 235 с.
4. Кувшинков, М.А. Специальная физическая подготовка спортсменов рукопашников к соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук / Кувшинков М.А. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2006. – 136 с.
5. Кусакин, С.И. Подготовка спортсменов-дзюдоистов в условиях военно-физкультурного вуза [Текст] // Сборник научных статей итоговой научной конференции за 2005 г. / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2005. – С. 47 – 50.
6. Николаев, А.А. «Русский бой» как фактор повышения эффективности спортивной работы и профессиональной подготовки в вузах силовых структур [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Николаев А.А. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1996. – 129 с.

ОБУЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТЫХ БАССЕЙНАХ

И.Н. Штамбург

Тонущий человек стремится подняться повыше над поверхностью воды, что в 4 и более раз утяжеляет его вес. Дело усугубляется хаотичными движениями рук и ног (человек сам себя топит). Усвоение и устранение негативной роли данных факторов позволяет относительно быстро научиться держаться на плаву. Быстроте горизонтального плавания весьма способствует усвоение особого «чувства воды» (опоры о воду в гребковых движениях. Это чувство развивается с плавательным опытом и специальными упражнениями.

В настоящее время практически отсутствуют необходимые рекомендации обучения плаванию людей, неспособных держаться на плаву, преодолению чувства страха перед возможным утоплением.

Исследования, проведенные под руководством В.Л. Марищука (В.Л. Маришук, 2000)., показали что одной из основных причин неудач в способности удержать тело на плаву является стремление обучаемого как можно больше подняться над поверхностью воды (А.В. Баржак, 2001; А.И. Новиков, 2007). Взвешивание в воде показало, что находясь в ней на уровне верхней губы-носа человек весит около двух килограммов (в детском возрасте не более 1,5 кг); в положении – на уровня подбородка около 3 – 3,5 кг. Но на уровне груди вес уже достигает 8 – 9 кг и держаться на плаву значительно труднее. Следующим фактором, препятствующим удержанию на поверхности воды, являются хаотичные, быстрые движения руками и ногами, когда человек, фактически, сам себя топит.

Учет и глубокое уяснение сущности этих двух факторов и безусловное предупреждение их негативного влияния существенно облегчает удержание тела на плаву. При весе 2,5 – 3,5 кг для этого необходимы лишь небольшие энергичные (но без излишних усилий) движения ладонями вниз или вниз-назад и плавное движение рук локтями вверх, не стараясь поднять тело над воды. Эффект удержания тела на плаву