2. Петьков, В.А. Проектирование здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения / В.А. Петьков, О.Н. Кобцева // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 6. – С. 67-70.

3. Састомойнен, Т.В. Проблемы оздоровления человека в XXI веке / Т.В. Састомойнен // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 11-14.

REFERENCES

1. Dzhaubaev, Yu.A. (2003), *Theory of sports training: textbook for university students*, JSC "Poligrafist", Karachaevsk.

2. Petkov, V.A. and Kobtseva O.N. (2009), "Designing health-saving activities of educational institution", *Culture physical and health*, No. 6, pp. 67-70.

3. Sastomoinen, T.V. (2014) "The problems of human health in the XXI century", *Actual problems of health and physical culture*, No 1, pp. 11-14.

Контактная информация: valerype@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.05.2019

УДК 378.147

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ОРУЖИЯ

***Александр Васильевич Жемчужников**, доцент,*
***Андрей Явдатович Добрых**, преподаватель,*
Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации (ПВИВНГ)

Аннотация

В статье выявляются причины снижения результативности стрельбы обучающимися в ходе промежуточных и итоговых испытаний. Предложены способы оздоровления психологического состояния обучающихся перед выполнением стрелковых упражнений, а также варианты действий научно-педагогического состава, направленных на повышение психологической готовности обучающихся к практическим действиям с оружием и на повышение результативности стрельбы.

Ключевые слова: курсант военного вуза, приемы волевой саморегуляции и стрессоустойчивости.

TO THE QUESTION OF IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS TO PRACTICAL APPLICATION OF WEAPONS

***Alexander Vasilyevich Zhemchuzhnikov**, the senior lecturer,*
***Andrey Yavdatovich Dobrykh**, the teacher,*
Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation

Annotation

The article identifies the reasons for the decrease in the shooting performance of the students during the intermediate and final tests. Ways of improving the psychological state of students before performing shooting exercises, as well as options for actions of the scientific and pedagogical staff, aimed at increasing the students' psychological readiness for practical actions with a weapon and at increasing the effectiveness of shooting, have been proposed.

Keywords: cadet of military high school, methods of volitional self-regulation and stress resistance.

ВВЕДЕНИЕ

Отрасль современной военно-педагогической науки доказывает, что психологическая подготовка офицеров является одной из основных проблем повышения качества военного образования на современном этапе. Анализ опыта ведения боевых действий, специальных операций показывает, что наличие у офицеров сформированных профессиональных компетенций не всегда достаточно для того, чтобы выполнить поставленную задачу.

Успешность в обучении далеко не всегда является гарантом выполнения поставленной служебно-боевой задачи. Реальная боевая обстановка, как правило создает психологические барьеры, что приводит к эмоциональной нестабильности в поведении, стрессу, снижению эффективности. Так, на наш взгляд, требуется внедрение в систему подготовки офицеров комплекса приемов, направленных на повышение уровня волевой саморегуляции и стрессоустойчивости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагогическое проектирование образовательного процесса вызывает определенные трудности, связанные с индивидуальностью и направленностью личности обучающегося. Однако общие методические рекомендации подлежат обобщению в условиях достаточного объема информации о личностных характеристиках будущих офицеров.

В.Н. Сочниев [3] подчеркивает неразрывную связь между эмоциональным и физическим состоянием субъекта обучения. Однако, если контроль физического состояния определенно поддается управлению, то регулирование внутренних эмоционально-волевых процессов гораздо сложнее. Неспособность офицера управлять эмоциональным состоянием может отрицательно сказываться как на качестве выполняемых задач, так и на профессиональной карьере.

П.А. Корчемный [1] уточняет, что обучение курсантов приемам волевой саморегуляции и стрессоустойчивости есть система мер, направленных на формирование готовности и устойчивости на основе совершенствования личностных и развития профессионально важных качеств, приобретения опыта успешных действий в моделируемых экстремальных ситуациях и условиях боевой обстановки.

В диссертационном исследовании В.Н. Лымарева [2] раскрыты особенности использования приемов волевой саморегулции и стрессоустойчивости в системе учебно-воспитательной деятельности курсантов военных вузов.

Исследование саморегулятивных способностей невозможно без определения причин возникновения стресса при стрельбе и выполнении технологических манипуляций с образцом оружия. Причины стресса в первом приближении классифицируем на внешнее психологическое воздействие и внутреннее психологическое воздействие. Соответственно, приемы волевой саморегуляции и стрессоустойчивости необходимо рассматривать в контексте барьера к внешним психологическим воздействующим факторам и к внутреннему личностному состоянию обучающегося.

В таблице 1 раскрыто структурно-содержательное сопоставление основных видов психологического воздействия и приемов волевой саморегуляции и стрессоустойчивости, применение которых способствует повышению качественного эффекта и мобилизации внутреннего состояния при выполнении задач. Сложность практического применения вышеперечисленных приемов волевой саморегуляции и стрессоустойчивости состоит в том, что на плановых практических занятиях со стрельбой обучающиеся не испытывают стрессовых ситуаций. Следовательно, основной задачей научно-педагогического состава является доведение внутреннего состояния обучающихся до уровня, вызывающего психологические отклонения. Так, с целью формирования «психологического иммунитета», следует вводить в структуру занятия элементы, которые приводят организм в подобное состояние. Такими элементами могут быть различные физические нагрузки перед выполнением практического упражнения, активизация внешнего раздражителя, использование приемов саморегуляции.

Таким образом, должное применение приемов саморегуляции и стрессоустойчивости находит практическое применение при выполнении служебных задач и положительно влияет на их результативность. Развитая система саморегуляции координирует психологическое состояние и способствует повышению психического здоровья при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии будущих офицеров.

Таблица 1 – Сопоставление психологических процессов, влияющих на результат стрельбы

Вид психологического воздействия	Поведенческие отклонения	Прием волевой саморегуляции и стрессоустойчивости	Ожидаемый качественный эффект
Внешнее психологическое воздействие			
Фактор экзамена	Нервозность, беспокойство	Самоубеждение	Успокоение, переключение на выполнение задачи
Управленческое психологическое воздействие	Страх, нервозность	Отключение (отвлечение)	Невозмутимость, настрой на результат
Внешний раздражитель	Отвлечение внимания, испуг	Психорегулирующая тренировка	Сосредоточение на результате, абстрагированность от внешних факторов
Внутреннее психологическое воздействие			
Чувство беспомощности	Неуверенность в своих действиях, ступор	Укрепление психического здоровья	Психологическое оздоровление,
Страх неудовлетворительного результата	Заторможенность, чувство вины	Самовнушение и визуализация	Активизация
Безразличие к результату	Расслабленность, рассеянность	Переключение	Мобилизация

ЛИТЕРАТУРА

1. Корчемный, П.А. Психология летного обучения / П. А. Корчемный // Вестник Международной Академии проблем человека в авиации и космонавтике. – 2006. – № 2. – С. 16-20.

2. Лымарев, В.Н. Формирование мотива военно-профессиональной деятельности у курсантов военных вузов : дис. … канд. пед. наук / Лымарев В.Н. – Пермь, 2015. – 219 с.

3. Сочниев, В.Н. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы / В.Н. Сочниев // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 1. – Том 16. – С. 332-335.

REFERENCES

1. Korchemny, P.A. (2006), “Psychology of flight training”, *Bulletin of the International Academy of Human Problems in Aviation and Cosmonautics*, No. 2, pp. 16-20.

2. Lymarev, V.N. (2015), *Formation of the motive of military-professional activity among military cadets*, dissertation, Perm.

3. Sochniev, V.N. (2011), “Self-control of staff of the Ministry of Emergency Situations: receptions and methods”, *Messenger of the Tomsk state university*, No. 1, Vol. 16, pp. 332-335.

Контактная информация: zemchug63@mail.ru, adobryh@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.05.2019

УДК 796.034.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

***Сахаяна Александровна Захарова**, магистрант, **Яна Юрьевна Захарова**, старший преподаватель, **Александр Александрович Захаров**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова (СВФУ им. М.К. Аммосова), Якутск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований по выявлению двигательной асимметрии при одновременной динамической работе рук, и при работе ног. Значения усилий каждой конечности регистрировали с помощью тензометрических платформ. Усилия рук фиксировали при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа, усилия ног при выполнении приседания на двух ногах собственным весом. В исследовании приняли участие студенты Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (n=39, возраст 19,6±1,4 лет, рост 169,5±9,8 см, масса тела 64,8±15,6кг), из них 10 студентов занимались мас-рестлингом (группа МР), 12 девушек посещали