УДК 378

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СИСТЕМЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

***Александр Васильевич Жемчужников**, доцент,*
Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации

Аннотация

В статье раскрывается проблема формирования эмоциональной устойчивости у курсантов военных вузов. Предложена методика формирования эмоциональной устойчивости будущих офицеров в системе огневой подготовки войск способом введения в образовательный процесс практических упражнений без проведения стрельбы. Экспериментальным путем доказано повышение эффективности стрельбы сформированными экспериментальными группами после проведения специальных практических упражнений с оружием на рубеже открытия огня.

Ключевые слова: курсант военного вуза, эмоциональная устойчивость, огневая выучка, методика огневой подготовки.

METHOD OF FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY IN THE SYSTEM OF FIRE TRAINING OF CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES

***Alexander Vasilyevich Zhemchuzhnikov**, the senior lecturer,*
Perm Military Institute of the Forces of the National Guard of the Russian Federation

Annotation

The article reveals the problem of formation of the emotional stability among the cadets of military universities. The technique is proposed for the formation of emotional stability of cadets of military universities in the system of fire training of troops by introducing the practical exercises into the educational process without firing. The effectiveness increase has been experimentally proven for the firing by the formed experimental groups after conducting special practical exercises with weapons at the turn of the fire.

Keywords: cadet of military university, emotional stability, fire training, fire training technique.

ВВЕДЕНИЕ

Вектор развития образовательных организаций военного образования направлен на придание процессу обучения практического прикладного характера. Это, в первую очередь, связано с напряженным положением дел на мировой геополитической арене. Так, молодой офицер, прибывший для дальнейшего прохождения службы в воинские части и подразделения, просто не обладает достаточным количеством времени на дополнительную подготовку и повторное обучение. Интенсивность и разноформатный характер выполняемых задач обязывают будущих офицеров постоянно повышать не только профессиональное мастерство, но и предметы командирской подготовки, основными из которых являются огневая и физическая подготовка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В настоящее время систематическая работа, направленная на патриотическое воспитание молодежи (выставки оружия и техники) с учащимися 8–10 классов средних школ показывает, что знания об оружии, которыми обладают ученики, в основном, почерпаны из компьютерных игр. Соответственно, завтрашние абитуриенты имеют искаженное представление об оружии. Если уровень физической подготовки вчерашнего школьника позволяет производить определенные манипуляции с оружием в процессе его боевого применения, то пластичная в данном возрасте психика подростка, без специальной работы профессорско-преподавательского состава и командиров подразделений, не способна самостоятельно сформировать требуемый уровень психологической устойчивости, самообладания и выдержки, необходимых для применения оружия в боевой ситуации.

Огневая подготовка (тактико-специальная стрельба) на современном этапе это один из сложнейших предметов командирской подготовки войск, который требует не только мастерства, и физической выносливости будущего офицера, но и психологической устойчивости, выдержки. Научные исследования, проводимые в исследуемой научной области, показывают, что стресс-фактор, отрицательно влияющий на результат, имеет место не только у курсантов младших курсов, но также и у курсантов старших курсов и младших офицеров. Стресс фактором в процессе боевого применения оружия является страх (отрицательного результата стрельбы, использования оружия, ограниченного времени на стрельбу) выраженный в скованности, зуде, заторможенности.

Формирование основ эмоциональной устойчивости возможно в системе физической подготовки, однако дальнейшее, более углубленное её развитие невозможно без целенаправленной работы с психикой обучающегося [1,3].

Процесс обучения стрельбе из пистолета мы предлагаем дополнить практическими упражнениями на рубеже открытия огня. Курсант, стоя на рубеже открытия огня с закрытыми глазами вынимает пистолет из кобуры, после чего не досылая магазин в пистолетную рукоятку выключает предохранитель, отводит затвор в крайне заднее положение. Далее обучающемуся необходимо установить пистолет на линии прицеливания, то есть совместить на одной воображаемой линии глаз, прицельные приспособления пистолета (мушка, целик) и точку прицеливания на мишени. После чего необходимо открыть глаза и посмотреть направление и величину отклонения пистолета от цели. Поправки необходимо внести в правильность удержания пистолета. После завершения упражнения необходимо запомнить правильность удержания пистолета и уложить его в кобуру. Далее необходимо повторить операцию. Правильность удержания и прицеливания придают обучаемым уверенность в том, что пистолет уже направлен на цель [2].

Эксперимент, проведенный профессорско-преподавательским составом огневой подготовки Пермского военного института войск национальной гвардии, включал три группы (две экспериментальных, одна контрольная) по 5 человек. Он позволил эмпирическим путем проверить данную методику. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1– Результаты экспериментальной работы по апробации методики обучения стрельбе с использованием практических упражнений на рубеже открытия огня

	Стрелок 1	Стрелок 2	Стрелок 3	Стрелок 4	Стрелок 5
Первая серия					
Экспериментальная группа 1	64	55	41	57	54
Экспериментальная группа 2	59	60	62	49	63
Контрольная группа	62	54	60	48	55
Вторая серия					
Экспериментальная группа 1	67	59	58	71	66
Экспериментальная группа 2	62	67	57	62	60
Контрольная группа	63	55	57	56	61
Третья серия					
Экспериментальная группа 1	64	69	73	72	64
Экспериментальная группа 2	60	64	69	59	63
Контрольная группа	58	60	72	59	60
Вид оружия: пистолет Макарова. Характеристика стрельбы: дальность до цели – 25 метров; 3 серии по 10 выстрелов. Тип мишени: грудная фигура с кругами (размеры мишени: 50 × 50 см). Количество патронов в серии 10.					

Таким образом, результаты эксперимента доказывают эффективность представленной выше методики по формированию эмоциональной устойчивости курсантов военных вузов в системе огневой подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завирохин, Д.С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в пулевой стрельбе / Д. С. Завирохин // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 7. – С. 221–228.

2. Иткис, М.А. Визуальная оценка техники производства выстрела при стрельбе из винтовки / М. А. Иткис // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 7. – С. 73–76.

3. Романова, Е.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта) / Е.В. Романова, М.В. Грицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 35–37.

REFERENCES

1. Zavirokhin, D.S. (2011), "Education of emotional stability of young athletes in bullet shooting", *Siberian Pedagogical Journal*, No. 7, pp. 221-228.

2. Itkis, M.A. (1974), "Visual assessment of the production technique of a rifle shot", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 7, pp. 73-76.

3. Romanova, E.V. (2004), "Emotional stability as a factor in the success of the competitive activity of young athletes (based on shooting sports)", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 35-37.

Контактная информация: zemchug63@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.09.2019

УДК 797.122

АНАЛИЗ «ФОРСИРОВАННОГО» ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРОЧНИКОВ СТАЙЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Тихон Михайлович Замотин**, кандидат педагогических наук,*
Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва

Аннотация

Третий год Олимпийского цикла включает в себя элементы форсированной подготовки. Данное исследование направлено на изучение структуры подготовки гребцов-байдарочников стайеров высокой квалификации в третьем макроцикле Олимпийского цикла. В течение макроцикла применялись укороченные микроциклы в накопительном блоке и стандартные микроциклы в трансформирующем блоке. В микроциклах накопительного блока применялись разнонаправленные нагрузки, аэробные имели поддерживающий характер, интенсивные гликолитические – развивающий. В итоге был зарегистрирован рост соревновательной скорости. Спортсмены успешно выступили на крупных международных соревнованиях и завоевали Олимпийские лицензии.

Ключевые слова: гребля на байдарках, подготовка стайеров, годовое планирование, подготовка гребцов высокой квалификации.

ANALYSIS OF THE "FORCED" ANNUAL TRAINING OF WELL-TRAINED STAYERS-KAYAKERS

***Tikhon Mikhailovich Zamotin**, the candidate of pedagogical sciences,*
Center for sports training of national teams of Russia, Moscow

Annotation

The third year of the Olympic cycle includes elements of forced training. This study is aimed at studying the structure of training of well-trained stayers kayakers in the third macrocycle of the Olympic cycle. Shortened microcycles in the aerobic blocks and standard microcycles in the glycolytic blocks were used during the macrocycle. In the aerobic block microcycles there were used the mixed loads, aerobic had supportive direction, the intense glycolytic had a developmental direction. As a result, the growth of competitive speed was registered. Athletes successfully performed in the major international competitions and got the Olympic licenses.

Keywords: canoe sprint, stayer training, annual plaining, training of well-trained kayakers.

В практике планирования в гребле на байдарках и каноэ принято брать за основу четырехлетний (Олимпийский) цикл, состоящий из четырех макроциклов. Каждый макро-