

3. Pegov V. A. and Pegova A. V. (2012), "The nature of physical activity of young people and the resistance to the "technological" addictions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 93, No. 11, pp. 94-97.

4. Mitchell D. and Gerwin D. (2007), *Survey of Waldorf Graduates: Phase II*, Research Institute for Waldorf Education.

Контактная информация: pegwlad@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2016

УДК 378

ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

*Николай Васильевич Романенко, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,*

*Дмитрий Иванович Иванов, соискатель,
Военная академия материально-технического обеспечения им. А.В. Хрулева,
Санкт-Петербург*

Аннотация

Исследуются показатели готовности курсантов вузов к соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета. Ими являются: высокий уровень морально-психологической готовности; хорошо развитые навыки плавного прицеливания, нажатия на спусковой крючок и удержания пистолета. Далее идут: постановка правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела, а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготки к стрельбе на огневом рубеже. Важны умения курсантов абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований, хорошо развитые навыки точного расположения стоп ног, правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле.

Ключевые слова: показатели готовности к соревнованиям; курсанты военно-учебных заведений; стрельба из пистолета; морально-психологической готовность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p149-151

INDICATORS CHARACTERIZING THE READINESS OF CADETS OF MILITARY SCHOOLS FOR COMPETITIONS IN FIRING FROM THE GUN

*Nikolay Vasilyevich Romanenko, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg,*

*Dmitry Ivanovich Ivanov, the competitor,
Military academy of material support of A.V. Hrulev, St. Petersburg*

Annotation

The indicators of readiness of the cadets of higher education institutions for competitive activities in firing from the gun have been investigated. They are the following: the high level of moral and psychological readiness; well-developed skills of the smooth aiming, pressing a trigger and keeping the gun. The following ones go further: the training of the correct breath during aiming and when carrying out a shot, and also well-developed skills of the correct and monotonous ready position to shooting on the firing line. Abilities of the cadets to abstract from the different adverse factors of external environment during the competitions, well-developed skills of the exact arrangement of the feet of legs, the correct aiming and transition to keeping the gun at full concentration of attention on the shot are of great importance.

Keywords: indicators of readiness for competitions, cadets of military schools, shooting from the gun, moral and psychological readiness.

В настоящее время стрельба из пистолета является важнейшим военно-прикладным видом спорта, входящим в военно-спортивную классификацию. Военно-спортивная классификация включает как отдельные виды соревнований по стрельбе из пистолета, так и разные многоборья, куда стрельба из пистолета входит в качестве со-

ставной части этих многоборий. Сейчас повысились требования к уровню готовности курсантов к деятельности в соревнованиях, по стрельбе из пистолета. Данные зарубежных исследований свидетельствуют, что стрельба из пистолета требует особых умений и навыков от будущих офицеров. Будущие офицеры должны в совершенстве владеть навыками стрельбы из пистолета. Это является одним из важнейших показателей их личной боевой готовности. Специфика стрельбы из пистолета заключается не только в проявлении особых умений и навыков, но и в проявлении психических свойств личности – концентрации внимания, выдержки, психологической устойчивости и других качеств. Практика показала, что многие курсанты слабо переносят соревновательные психологические и физические нагрузки. Из-за этого многие участники соревнований не могут полностью реализовать свой технический потенциал. Решение этих задач тесно связано с выявлением показателей готовности курсантов вузов к соревнованиям по стрельбе из пистолета. Результаты данного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ успешности стрельбы из пистолета на соревнованиях от показателей готовности курсантов к ним (по коэффициенту корреляции)

Ранг	Показатели готовности курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета	Успешность соревновательной деятельности
1	Психологическая готовность курсантов к соревнованиям	+0,81
2	Навыки правильного прицеливания и удержания пистолета	+0,78
3	Постановка задержки дыхания при проведении выстрела	+0,69
4	Умения правильной и однообразной изготровки к стрельбе на огневом рубеже после каждого выстрела	+0,57
5	Правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле	+0,48
6	Умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований	+0,45
7	Умения своевременно отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания	+0,39
8	Навыки правильного расположения туловища, а также точной постановки стоп и ног	+0,34

Тренеры и спортсмены обратили внимание на большие трудности, которые испытывают курсанты при настрое на высокий результат в ходе соревнований. Они отмечают, что не все курсанты могут расслабиться и сосредоточиться на плавном прицеливании. Многие торопятся и в процессе завершения выстрела. Все это не позволяет им реализовать свой технический потенциал и высокие индивидуальные возможности в ходе соревнований по стрельбе из пистолета.

Сюда же можно отнести постановку правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела ($r = +0,69$), а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготровки к стрельбе на огневом рубеже ($r = +0,57$). Тренеры отмечают, что в начале прицеливания очень важно удерживать стабильное положение мушки в прорези прицела относительно глаза. Чтобы перейти к удержанию пистолета в неподвижном состоянии требуется некоторое время для перераспределения усилий на мышцы нижнего отдела спины. Это требует от спортсменов тонкой мышечной координации, особенно при плавном нажатии на спусковой крючок. Не стабильный навык такой координации отрицательно сказывается на результатах стрельбы из пистолета в ходе соревнований.

Большое значение для эффективной соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета имеет правильное дыхание во время выстрела и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле ($r = +0,48$), а также умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований ($r = +0,45$). Тренеры отмечают, что дыхание должно быть диафрагмальным, уменьшающим кровяное давление, частоту сердечных сокращений и ощущение беспокойства у курсантов. На глубоком вдохе внимание спортсмена должно быть сосредоточено на мишени, а на медленном выдохе должно быть ощущение покидающей тело

напряженности. Это, по их мнению, позволит расслабить мышцы и более качественно произвести выстрел.

Достаточно серьезное влияние на эффективность соревновательной деятельности при стрельбе из пистолета оказывают хорошо развитые умения во время отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания ($r=+0,39$), а также навыки правильного расположения туловища, а также точного расположения стоп и ног ($r=+0,34$). Тренеры отмечают, что многие курсанты военно-учебных заведений осуществляют неправильные действия при расположении стоп и ног. Это приводит к неправильному распределению давления на них. Расположение стоп ног и распределение давления на них очень важны для балансировки тела стрелка. Исследованиями установлено, что многие классные стрелки используют позицию, когда ноги находятся на ширине плеч. Вес при этом положении располагается равномерно на две стопы. Это позволяет спортсменам достичь чувства сбалансированности.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволило выявить следующие показатели: высокий уровень морально-психологической готовности; хорошо развитые навыки плавного прицеливания, нажатия на спусковой крючок и удержания пистолета. Далее идут: постановка правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела, а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготровки к стрельбе на огневом рубеже. Важны умения курсантов абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований, хорошо развитые навыки точного расположения стоп ног, правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле.

Контактная информация: d_ivanov@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 21.02.2016

УДК 378.796

РАЦИОНАЛЬНО-ПРЕДМЕТНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

Аннотация

В статье обозначена проблема использования педагогами физического воспитания наиболее рационального профессионального стиля в тренировочном и учебно-воспитательном процессе в зависимости от целевых задач, индивидуальных характеристик, от внешних факторов и субъектных предпочтений.

Ключевые слова: педагог физической культуры, профессиональный стиль, тренировочный процесс.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p151-154

RATIONAL AND SUBJECT PROFESSIONAL STYLE OF THE TEACHER OF PHYSICAL TRAINING

*Alexander Albertovich Rusakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer.
Irkutsk State University, Irkutsk*

Annotation

The article designates the problem of using the most efficient style of professional activity in the training and educational process according to the targets, individual characteristics, external factors and