

3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.

REFERENCES

1. Tabakov, S.E, Eliseev, S.V. and Konakov, A.V. (2008), *An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve*, Soviet sports, Moscow.
2. Chumakov, E.M., and Shashurin, I.V. (1986), *Modeling the sports activity of a wrestler: method. development for students*, State Central Institute of Physical Culture, Moscow.
3. Chumakov E.M. (2005), *One hundred SAMBO lessons*, FAIR-PRESS, Moscow.

Контактная информация: varichanna1998@gmail.com

Статья поступила в редакцию 22.04.2021

УДК 378.147

КОРРЕЛЯЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

Александр Викторович Витушкин, кандидат технических наук, старший преподаватель, капитан, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

Целью исследования является установление корреляционной зависимости между успешностью выполнения упражнений учебных стрельб, уровнем развития сенсомоторной координации стрелка и его психоэмоциональным состоянием. В результате выборочного исследования установлено, что успешность выполнения обучающимся упражнения учебных стрельб в наибольшей степени зависит от его текущего психоэмоционального состояния. Для повышения качества огневой подготовки курсантов ведомственных вузов предложено включить в курс огневой подготовки раздел, посвященный психологической подготовке. Даны рекомендации по совершенствованию психологической подготовки курсантов вузов Федеральной службы исполнения наказаний.

Ключевые слова: огневая подготовка, сенсомоторная координация, психологическая подготовка, стрельба, обучение стрельбе.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p67-70

CORRELATION OF PHYSICAL, PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS AND EFFECTIVENESS OF SHOOTING FROM HAND-HELD SMALL ARMS

Alexander Viktorovich Vitushkin, the candidate of technical sciences, senior teacher, captain, Kuzbass Institute of the Federal Penal Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The purpose of the research is to establish the correlation between the success of training shooting exercises, the level of development of sensorimotor coordination of the shooter and his psychoemotional condition. As a result of the sample research, it was established that the success of the exercise of shooting training depends most on the current psychoemotional state. To improve the quality of fire training of cadets of departmental universities, it was proposed to include the section of psychological training in the course of fire training. Recommendations are given to improve the psychological training of university cadets of the Federal Penitentiary Service.

Keywords: fire training, sensorimotor coordination, psychological training, firing, training in firing.

ВВЕДЕНИЕ

Стрельба из ручного стрелкового оружия является неотъемлемой частью служебной деятельности сотрудников силовых структур вообще и Федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН), в частности. Огневая подготовка является обязательной частью подготовки кадров для УИС и задача по повышению ее качества не теряет своей актуальности.

Анализ практики выполнения курсантами упражнений учебных стрельб, а также упражнений спортивных стрельб, было установлено, что на эффективность выполнения обучающимися упражнений учебных стрельб оказывают влияние два основных фактора:

- 1) уровень сформированности двигательного навыка;
- 2) психоэмоциональное состояние обучающегося в момент выполнения упражнения.

Уровень сформированности двигательного навыка представляет собой способность обучающегося одновременно выполнять сложные координационные действия: формирование и удержание стрелковой стойки, осуществление наводки (прицеливания), контроль дыхания, отработка плавного спуска курка. Для того чтобы точно осуществлять перечисленные действия, стрелок должен обладать достаточно высоким уровнем развития сенсомоторной координации.

Для определения направления развития методики обучения стрельбе из боевого оружия необходимо определить корреляцию между результативностью выполнения упражнений учебных стрельб (далее УУС), уровнем сенсомоторной координации стрелка и его психоэмоциональным состоянием.

Развитию сенсомоторной координации способствуют занятия сложной координационной деятельностью, к которой относятся некоторые спортивные упражнения, развивающие координацию. Таким образом, можно предположить, что, при прочих равных условиях, обучающиеся которые занимаются каким-либо видом спорта, имеют более высокий показатель сенсомоторной координации, а, значит, и более высокие результаты при выполнении УУС.

Вместе с тем, при одинаковом уровне развития сенсомоторной координации обучающихся, успешность выполнения УУС будет определяться уровнем психологической подготовки.

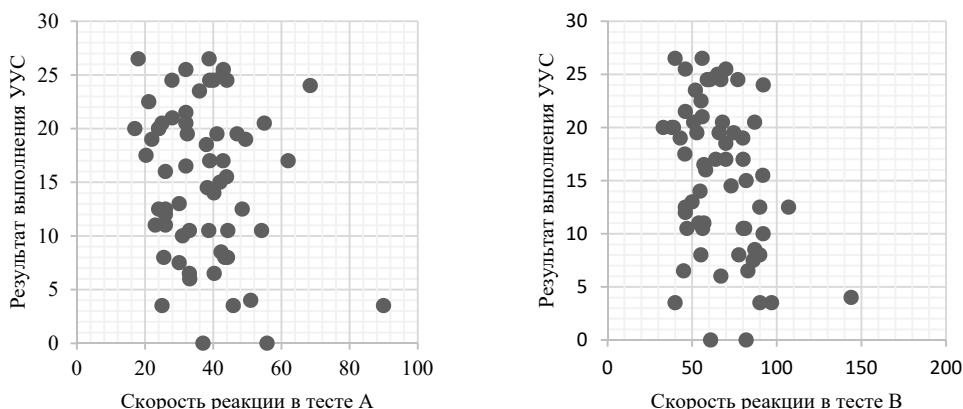
МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки данного положения на базе Кузбасского института ФСИН России было проведено выборочное исследование, в котором приняло участие 62 курсанта первого курса очной формы обучения (38 курсантов мужского пола и 24 курсанта женского пола). Соотношение курсантов по гендерному признаку обеспечивает репрезентативность выборки. Для оценки уровня развития сенсомоторной координации [1] был использован trail making test, с помощью которого были определены скорости простой и сложной сенсомоторных реакций. Текущее эмоциональное состояние обучающихся определялось путем наблюдения за его внешними проявлениями (чрезмерный тремор верхних конечностей при выполнении УУС, учащенное дыхание, покраснение кожных покровов и т.п.).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты исследования показали, что уровень развития сенсомоторной координации стрелка на эффективность стрельбы влияет в значительно меньшей степени, чем уровень психологической подготовленности. Так из рисунка видно, что большая часть испытуемых имеет сходный уровень развития сенсомоторной координации (в диапазоне от 20 до 48 баллов при определении простой сенсомоторной реакции и 40–98 баллов при определении сложной сенсомоторной реакции) при этом количество выбитых очков при

выполнении УУС сильно разнится.



Тест А определяет скорость простой сенсомоторной реакции

Тест В – определяет скорость сложной сенсомоторной реакции

Рисунок – Диаграмма корреляции успешности выполнения УУС со скоростью реакции стрелка

В ходе наблюдения было установлено, что обучающиеся с более сильными проявлениями стресса имеют более низкие результаты выполнения УУС. Было также отмечено, что в 96 % случаев, при выполнении УУС, первым выстрелом обучающийся поражал мишень с довольно высоким достоинством пробойны, но при производстве последующих выстрелов результаты, как правило, снижались. Это объясняется природой, проявляющейся в условиях выполнения УУС, ошибки при стрельбе «ожидание выстрела».

Согласно функциональной модели сенсомоторной деятельности [2], на ее результат, выраженный в выполнении определенного двигательного действия, доминирующее влияние оказывают мотивация и оценка собственных действий (акцептор результатов действия). То есть при неудачном выстреле, из-за возрастающего волнения, возрастают и шансы промаха при последующих выстрелах.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования установлено, что на эффективность выполнения УУС доминирующее влияние оказывает текущее психоэмоциональное состояние стрелка.

Для повышения качества огневой подготовки курсантов вузов ФСИН рекомендуется включить в учебный курс «Огневая подготовка» раздел, посвященный психологической подготовке. В частности, необходимо научить обучающихся анализу собственного эмоционального состояния, а также способам снижения уровня стресса, например с помощью физических [3] или дыхательных упражнений [4] имеющими большую эффективность в сравнении с аутогенной тренировкой и другими методами самовнушения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шутова, С.В. Сенсомоторные реакции как характеристика функционального состояния ЦНС / С.В. Шутова, И.В. Муравьева // Вестник российских университетов. Математика. – 2013. – № 5-3. – С. 2831–2840.
2. Нехорошкова, А.Н. Сенсомоторные реакции в психофизиологических исследованиях (обзор) / А. Н. Нехорошкова, А. В. Грибанов, И. С. Депутат // Журнал медико-биологических исследований. – 2015. – № 1. – С. 38–48.
3. Третьяков, А.А. Повышение устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в учебном процессе средствами физической культуры / А.А. Третьяков, А.А. Горелов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 152–157.

4. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов / Е.Н. Алексеева, Н.Н. Голякова, Т.Д. Федотова, А.М. Шевченко, О.Е. Ващенко // Проблемы современного образования. – 2019. – № 1. – С. 50-55.

REFERENCES

1. Shutova, S.V. and Muravyova, I.V. (2013), "Sensorimotor reactions as characteristics of functional state of CNS", *Russian Universities Reports. Mathematics*, No. 18 (5-3), pp. 2831–2840.
2. Nekhoroshkova, A.N., Gribanov, A.V. and Deputat, I.S. (2015), "Sensomotor reactions in psychophysiological studies (review)", *Journal of Medical and Biological Research*, No. 1, pp. 38–48.
3. Tretyakov, A.A. and Gorelov, A.A. (2012), "Increase of the students resistance to nervous and emotional stress in the educational process by means of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (91), pp. 152–157.
4. Alexeeva, E.N., Golyakova, N.N., Fedotova, T.D., Shevchenko, A.M. and Vaschenko, O.E. (2019), "Breathing exercises in harmonizing the psycho-emotional and functional state of students", *Problems of Modern Education*, No. 1, pp. 50–55.

Контактная информация: mentisoncorpus@gmail.com

Статья поступила в редакцию 15.05.2021

УДК 796.342.082.1

ВОЗРАСТНЫЕ ЗОНЫ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ТЕННИСЕ

Сергей Иванович Вовк, доцент, Мария Владиславовна Абина, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация:

В теннисе (в отличие от других видов спорта) не выделены возрастные границы, в которых спортсменами демонстрируются высшие результаты. Целью исследования является определение возрастной зоны оптимальных возможностей спортивных достижений в теннисе и зоны поддержания высоких результатов. Изучив отечественную и зарубежную литературу по теме исследования, обработав статистические данные о спортивной результативности высококвалифицированных теннисистов в турнирах Большого шлема, авторы выделили возрастные зоны высших достижений в теннисе. Наиболее оптимальные предпосылки для демонстрации высших достижений в теннисе приходятся на возраст 22–28 лет (зона оптимальных возможностей). Возрастная граница зоны поддержания высших достижений в теннисе начинается после 28 лет.

Ключевые слова: теннисисты, турниры, победы, возраст, достижения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p70-72

AGE ZONES OF HIGHER ACHIEVEMENTS IN TENNIS

Sergey Ivanovich Vovk, the senior lecturer, Mariya Vladislavovna Abina, the postgraduate student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

In tennis (unlike other sports), no age limits have been identified in which athletes demonstrate the highest results. The object research is to determine the age zone of the optimal opportunities for sports achievements in tennis and the zone of maintaining high results. Having studied Russian and foreign literature on the research topic, having processed statistics on the sports performance of highly qualified tennis players in Grand Slam tournaments, the authors identified age zones of top achievements in tennis. The most optimal prerequisites for demonstrating the highest achievements in tennis fall at the age of 22-28 years (zone of optimal opportunities). The age limit of the area for maintaining the highest achievements in tennis begins after 28 years.

Keywords: tennis players, tournaments, victories, age.