

статической силы, а также провести сравнительный анализ. В ходе эксперимента использовался комплексный подход к развитию силы, включающий в себя совмещение методов. Для развития максимальной силы и одновременного увеличения мышечной массы применялись упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе, а также статические упражнения. Причем каждое упражнение выполнялось до явно выраженного утомления [2].

Результаты сравнительного анализа показали, что в уровне развития максимальной силы у курсантов экспериментальной группы наблюдались положительные изменения. Согласно полученным результатам, темп прироста количественных показателей выполнения упражнения в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Это связано, в первую очередь, с качественной организацией занятий по физической подготовке, рациональным подбором и применением методов и средств разработанной методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск.: МО РБ, 2014. –228 с.
2. Учебное пособие для ВУЗов «Спортивная физиология» под ред. И.И. Земцова. – М.: Олимпийская лит-ра, 2010. – 310 с.
3. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / Л. А. Вейднер-Дубровин. Ленинград: ВДКИФК, 1980. – 312 с.

УДК 378.016:796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ

Некрасов А. В., Рыбак В. С., Шумовский В. В.

УО «Гродненский государственный университет им. Я.Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Военно-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью боевой подготовки войск. Стрельба из штатного оружия как один из военно-прикладных видов спорта позволяет повышать уровень профессиональной подготовки военнослужащих, оказывает прямое влияние на развитие у военнослужащих качеств и способностей, необходимых для успешного ведения стрельбы.

Актуальность исследования. При выполнении стрельбы из штатного оружия в основу ставится способность к тонкой координации движений,

умение сосредоточиться и возможность преодолеть психологические нагрузки. В результате достигается способность раз за разом стабильно поражать «десятку» мишени. В настоящее время в соответствии с учебными планами и программами возможность тренировок курсантов в стрельбе с патроном ограничена. Появилась необходимость в разработке такой методики развития координационных способностей, которая в существующих условиях позволит повысить уровень стрелковой подготовленности курсантов.

Цель исследования – совершенствование методики развития специфических координационных способностей у курсантов военных факультетов в процессе занятий стрельбой.

Задачи исследования:

- 1) определить структуру техники выполнения стрелковых упражнений из автомата;
- 2) выявить специфические координационные способности, проявляемые в каждой из фаз производства выстрела;
- 3) разработать положения, направленные на совершенствование методики развития специфических координационных способностей в процессе самостоятельной тренировки курсантов.

Объект исследования: военно-прикладная физическая подготовка курсантов военных факультетов, направленная на совершенствование техники стрельбы из автомата Калашникова.

Предмет исследования: методика развития специфических координационных способностей, проявляемых при выполнении спортивных упражнений в стрельбе из автомата.

Результаты исследования. На основании систематизации информации по координационным способностям было определено понятие координационных способностей, их виды и методы развития.

В результате сбора, анализа и обобщения использованных литературных источников была выявлена структура техники стрельбы. В её состав входят следующие компоненты: принятие изготочки; прицеливания; спуск курка. Полученный материал позволил установить [12] специфические координационные способности, которые проявляют курсанты в стрельбе: способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации; способность к сочетанию (комбинаторная способность); способность к ориентированию в пространстве.

На основании полученных данных в процессе использования метода экспертных оценок специфические координационные способности были распределены по фазам производства выстрела.

Принятие изготовления: способность к ориентированию в пространстве; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации.

Прицеливание: способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации.

Спуск курка: способность к дозированному применению силы; способность к сочетанию (комбинаторная способность).

Анализ методик специальной тренировки стрелков позволил выявить эффективные методы и средства, которые позволят в существующих условиях на военном факультете оптимизировать стрелковую подготовку курсантов. Для решения этой задачи целесообразно использовать следующие методы.

Метод холостой тренировки. Тренировка без патрона – это один из самых результативных методов тренировки. Тренировка без патрона (входостую) включает в себя всю последовательность технических элементов стрельбы, а именно: подготовка, прицеливание, нажатие на спусковой крючок [8].

Основная цель тренировки без патрона – создание (восстановление) технологии меткого выстрела.

Тренировка без патрона, ее польза и условия правильного исполнения холостой стрельбы решают свои собственные задачи: развитие специальной выносливости; повышение устойчивости системы стрелок-оружие; развитие мышечного контроля; развитие управления наведением оружия в мишень; развитие и закрепление умения управлять спуском; развитие психомоторной устойчивости; отработка согласованности элементов и компонентов техники в комплексном выполнении выстрела [9].

Упражнения, направленные на формирование правильной подготовки: удержание оружия с закрытыми глазами; удержание оружия с открытыми глазами на фоне белой стены или мишени; удержание оружия в районе прицеливания.

Обработка спуска в холостой тренировке начинается с ощущения контакта пальца со спусковым крючком. Необходимо учиться чувствовать палец (спусковой крючок) во все время манипуляций с оружием. При отработке правильного нажима на спуск внимание должно быть направлено на восприятие управляемой динамики пальца. Для этого используются *упражнения* [9]: холостой выстрел с закрытыми глазами; холостой выстрел с открытыми глазами на белом фоне; холостой выстрел в большом районе прицеливания. Такая тренировка имеет ряд преимуществ перед стрельбой с патроном, а именно: концентрируется внимание на правильном выполнении элементов техники, обеспечивающих точный выстрел;

отсутствует реакция на выстрел, включая отдачу оружия, обработку информации о пробойне; вследствие этого уменьшается утомляемость при большом объеме работы; экономятся боеприпасы и мишени.

Тренировка без патрона требует от стрелка высокой степени сосредоточенности внимания на своих действиях. Ему необходимо постоянно обрабатывать в уме всю информацию, которая поступает от рецепторов. Поэтому утомление наступает быстрее, чем при «механической» работе с оружием. При стрельбе с патроном стрелок в связи с отдачей оружия не имеет возможности видеть свои ошибки. При работе без патрона эта задача облегчается [10, 13].

Метод срочной информации. Большой объем информации о результатах работы в данном направлении получает стрелок при использовании электронного тренажера типа «СКАТТ» российского производства или «СОКОЛ» – белорусского.

Для работы с тренажером стрелок закрепляет на оружии датчик, который постоянно с высокой точностью следит за перемещениями оружия относительно мишени. Информация от датчика поступает в компьютер, где преобразуется программой СКАТТ и отображается в виде траектории перемещения точки прицеливания на фоне мишени. Момент выстрела фиксируется на экране в виде пробойны. Вся информация о прицеливании и координаты пробойны сохраняются в памяти компьютера для последующего анализа. Таким образом, возникает эффект обратной связи, когда стрелок может выявить свои ошибки, допущенные во время прицеливания и в момент выстрела [14].

Сопоставляя результативность своих действий и их ощущений, стрелок осознанно komponует правильные движения, составляющие меткий выстрел. А при их многократном повторении у него уже формируется навык точного выстрела. Стрелок уже в состоянии будет повторить его при реальной стрельбе. Вместе с ростом точности движений у стрелка появляется чувство психологической уверенности в себе, что оказывает влияние на успешность ведения стрельбы [14].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. На основании систематизации информации, полученной в результате анализа научно-методической литературы, были определены виды и методы развития координационных способностей. Выделены специфические координационные способности в стрельбе (способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации; способность к сочетанию (комбинаторная способность); способность к ориентированию в пространстве). Обоснован механизм взаимодействия компонентов и действий стрелка по производству меткого выстрела. По-

лучены данные о структуре техники стрельбы. Производство меткого выстрела требует от стрелка выполнения определенных действий: принятия изготовки, прицеливания и осуществление выстрела (спуска курка). Эти элементы тесно связаны между собой.

1. В результате использования метода экспертных оценок определены специфические координационные способности, проявляемые в каждой из фаз производства выстрела. При выполнении принятия изготовки задействованы способность к ориентированию в пространстве; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации. В фазе прицеливания: способность к дозированному применению силы; способность к сохранению равновесия тела; способность к произвольному расслаблению мышц и тонкой мышечной дифференциации. В заключительной фазе при нажиме на спуск: способность к дозированному применению силы; способность к сочетанию (комбинаторная способность).

2. Анализ методов специальной тренировки стрелков позволил выявить эффективные методы и средства, которые позволяют в существующих условиях на военном факультете оптимизировать стрелковую подготовку курсантов. Определены методы холостой тренировки и срочной информации. Метод холостой тренировки основывается на использовании средств, связанных с удержанием оружия и холостыми выстрелами в различных условиях. Это даёт возможность создать правильную мышечную модель выстрела, подобрать эффективные изготовки из различных положений, закрепить правильную последовательность действий. Метод срочной информации основывается на использовании специальных средств: стрелковых тренажёров «СКАТТ» и «СОКОЛ». Метод позволяет, используя эффект обратной связи, выявить ошибки, допущенные во время прицеливания и в момент выстрела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 186 с.
2. Вайнштейн, Л. М. Основы стрелкового мастерства / Л. М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1960. – 232 с.
3. Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 256 с.
4. Иткис, М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М. А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
5. Корх, А. Я. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Я. Корх. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
6. Лушневский, А. К. Основы физической подготовки военнослужащих : учебно-методическое пособие / А. К. Лушневский [и др.]. – Минск: Министерство обороны Республики Беларусь, 2010 – 325 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

8. Лях, В. И. Средства развития координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 16. – С. 129-131.
9. Пугачев, А. В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Пугачев ; рос.гос. ун-т физ. культуры – Москва, 2002. – 166 с.
10. Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / М. Я. Жилина [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 95 с.
11. Салихова, Р. Н. Психофизиологический анализ состояния стрелка в период прицеливания : автореф. дис. канд. пед. наук : 03.03.01 / Р. Н. Салихова ; МГУ – Москва, 2013. – 26 с.
12. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб.для ин-тов физ. культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
13. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 383 с.

УДК 796. (053.81)

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Рафикова А.Р.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь

Различия в характере труда определяют приоритетность развития тех или иных качеств и способностей, которые являются наиболее востребованными для успешной реализации профессиональной деятельности. По мнению специалистов, для управленца преобладающими качествами являются: физическая выносливость, целеустремленность, креативность, состязательность, энергичность, коммуникабельность и другие. В психофизиологическом смысле ценностно-ориентированный подход в физическом воспитании будущих специалистов сферы управления кроме развития непосредственно физических качеств обретает спортивная деятельность, существенным признаком и характерным атрибутом которой является состязательность. Именно соревновательная деятельность моделирует все многообразие жизненных ситуаций и взаимоотношений на фоне повышенных психофизических нагрузок; способствует актуализации профессионально значимых для руководителя качеств и умений, способностей и навыков с прямым переносом сознательного управления собственными психофизиологическими состояниями на управление производственными процессами, ситуациями, коллективами и т.д.; развивает психоэмоциональную устойчивость к стрессогенным факторам и изменениям внутренней среды (предстартовые состояния, нарастающее утомление); воспитывает