

В заключение хотелось бы отметить, что стрельба патронами ППО из пистолета Макарова требует от сотрудника более тщательной подготовки оружия и содержания его в исправном состоянии. При правильном обращении, внимательном уходе и сбережении пистолет является надежным и безотказным оружием.

Надеемся, что описанные в статье задержки, причины и способы их устранения помогут преподавателям, инструкторам и оружейным техникам повысить боеготовность подразделений, а сотрудникам, несущим службу с оружием чувствовать себя увереннее при выполнении служебно-боевых задач.

Библиографический список

1. Наставление по стрелковому делу. 9-мм пистолет Макарова / под. ред. В.М. Чайки. – М.: Воениздат, 1985 – 562 с.
2. Trizland.ru : Автоматический пистолет Стечкина (АПС). URL : <http://www.trizland.ru/cases/78>.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов

ТРЕНИРОВКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ НА ФОНЕ ВЫСОКОЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Выполнение профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов осуществляется в значительной степени на фоне высокой психоэмоциональной нагрузки. [3] Однако в учебно-воспитательном процессе курсантов высших учебных заведений МВД России процесс тренировки двигательных качеств, как правило, не дополняется психоэмоциональными факторами, имеющими высокую интенсивность [4], что существенно снижает уровень двигательной подготовленности и, в свою очередь, может приводить к негативным последствиям в будущей профессиональной деятельности [2].

Психоэмоциональную подготовку стремятся осуществлять средствами и методами психофизической тренировки. Психофизическая тренировка – это комплекс упражнений, тренирующих психику на фоне выполнения двигательных действий различного характера. Упражнения представляют собой комплекс двигательных действий, выполняемых в условиях повышенной опасности (риска) и связанных со значительными физическими и психическими напряжениями. На физические показатели в большой степени влияет психический фактор. [1]

Цель исследования – разработка системы развития двигательных качеств курсантов высших учебных заведений МВД России, сопряженной с использованием высокой психоэмоциональной нагрузки.

Исследование проведено при участии 32 студентов педагогических факультетов высших учебных заведений в возрасте 20-22 лет, отнесенных к основной медицинской группе. Сформированы 2 группы – контрольная (15 человек), выполнявшая комплекс психофизических упражнений с контролем зрения, и экспериментальная (17 человек), выполнявшая аналогичные упражнения, но при исключенном зрительном контроле движений (с завязанными глазами). Экспериментальные занятия проводились в течение 8 недель, по 2 раза в неделю. Всего проведены 16 тренировочных занятий. Длительность одного занятия составляла в обеих группах одинаковое время.

Уровень сформированности основных двигательных качеств определялся при помощи педагогических двигательных тестов: бег на 30 м, «челночный» бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Оценка психоэмоциональной устойчивости. Вначале замеряли время бега с максимальной скоростью по гимнастическому бревну, установленному на полу. Затем испытуемый выполнял бег по гимнастическому бревну на высоте 125 см. Вычислялась разность между временем бега по низкому и высокому гимнастическому бревну. Чем меньше разность двух показателей, тем выше психоэмоциональная устойчивость испытуемого.

Тренировочная программа. В начале тренировки выполнялась разминка в течение 10 минут – махи руками и ногами, медленный бег, приседания, выпады, наклоны. Затем переходили к выполнению собственно тренировочной программы. Испытуемые обеих групп выполняли физические упражнения на семи станциях. Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляла 5 минут. Режим выполнения упражнений – 30 секунд работы и 30 секунд отдыха. Темп выполнения упражнений подбирался каждым занимающимся индивидуально. Во время выполнения упражнений студентами экспериментальной группы осуществлялась страховка партнерами. После выполнения упражнения на каждой станции делался перерыв в течение 2 минут – восстановление в положении лежа. Упражнения на каждой из станций выполнялись следующим образом.

1. Прыжки через гимнастического козла высотой 1,3 м. Испытуемый располагался перед снарядом, положив руки на его поверхность. Затем осуществлялись наскок на снаряд в упор сидя и соскок

вперед. После этого испытуемый поворачивался лицом к снаряду и вновь выполнялся прыжок аналогичным способом.

2. Лазание вверх по гимнастической стенке на высоту 2,6 м, вис на прямых руках и соскок вниз. Выполнение упражнения – непрерывное.

3. Подъем переворотом на гимнастической перекладине и соскок. Выполнение упражнения – непрерывное.

4. Прыжки через барьер высотой 30 см. Стоя лицом к барьеру толчком двух ног перепрыгнуть барьер, повернуться лицом к барьеру и вновь выполнить прыжок. Темп выполнения упражнения – индивидуальный.

5. Падения вперед из положения стоя на горку гимнастических матов высотой 30 см в упор лежа с амортизацией руками. Темп выполнения упражнения – индивидуальный.

6. Прыжки через траншею толчком двух ног с приземлением на обе ноги. Выкладываются две стопки матов высотой 40 см. Расстояние между стопками матов – 40 см. Выполняется прыжок с одной стопки матов на другую толчком двух ног. После этого – поворот на 180 градусов и прыжок на другую горку. Темп выполнения упражнения – индивидуальный.

7. Бег по дистанции 6 м. На расстоянии 6 м располагали два вертикально поставленных гимнастических мата. Бег по дистанции осуществляется лицом вперед до касания одного из матов, затем поворот на 180 градусов и вновь бег 6 м до касания другого мата. Скорость бега – максимальная.

8. Прием и амортизация животом падающего с высоты 1,2 м набивного мяча весом 1 кг. Время выполнения упражнения – 5 минут. Исходное положение: набивной мяч в руках партнера. Держа мяч обеими руками, партнер после сигнала отпускает мяч, который должен приземлиться в область живота партнера, лежащего на спине.

9. Падения на бок через шест, укрепленный под углом 45 градусов. Обхватить шест правой рукой. Стать лицом к шесту, так, чтобы правое бедро упиралось в шест. Поднимая левую ногу, перевернуться вперед через шест, упав на левый бок, не выпуская шеста из руки. При падении выполнить самостраховку с ударом ладонью левой руки о ковер.

Результаты исследования

Двигательная подготовленность. В начале педагогического эксперимента различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. После проведения педагогического эксперимента выявлены достоверные ($p < 0,05$) различия в использованных двига-

тельных тестах в пользу студентов экспериментальной группы (табл. 1). Исключение составили результаты наклона вперед из положения стоя, где различий между группами не зафиксировано.

Психоэмоциональная устойчивость. Исходный уровень психоэмоциональной устойчивости в двух группах статистически достоверных различий не имел. После проведения эксперимента представители экспериментальной группы статистически достоверно ($p < 0,01$) превосходили испытуемых контрольной группы (табл. 2).

Таблица 1
 РЕЗУЛЬТАТЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ КОНТРОЛЬНОЙ (К) И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (Э) ГРУПП СТУДЕНТОВ В КОНЦЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (М + М)

Тесты	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		t	p
Бег на 30 м, с	4,1 + 0,1	3,8 + 0,1	0,3	2,14	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	219,6 + 9,1	253,3 + 11,6	33,7	2,29	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	22,3 + 2,5	30,5 + 2,9	8,2	2,14	< 0,05
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0 + 0,3	7,2 + 0,2	0,8	2,22	< 0,05
Наклон вперед, см	12,3 + 1,6	17,9 + 1,4	4,6	2,17	> 0,05

Таблица 2
 РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ КОНТРОЛЬНОЙ (К) И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (Э) ГРУПП СТУДЕНТОВ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (М + М)

Этап эксперимента	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		t	p
Исходный	12,7 + 0,3	13,2 + 0,3	0,5	1,19	> 0,05
Итоговый	12,4 + 0,3	11,3 + 0,2	1,1	3,06	< 0,01

В ходе эксперимента выявлено, что отключение зрительного контроля во время физической тренировки достоверно улучшает не только уровень двигательной подготовленности ($p < 0,05$), но и повышает ($p < 0,01$) психоэмоциональную устойчивость студентов, что дает основание для рекомендации разработанной методики в учебно-педагогический процесс двигательной подготовки курсантов высших учебных заведений МВД России.

Библиографический список

1. Абаев, Н.В. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу / Н.В. Абаев, И.Е. Гарри. – Иркутск: «Восточно-Сибирская правда», 1991. – 160 с.
2. Артамонов, В.С. Методологические основы управления профессиональной адаптацией обучаемых в системе высших образовательных учреждений МВД России : дис. ... докт. техн. наук / В.С. Артамонов. – М., 2000. – 281 с.
3. Голованов, Ю.Н. Оценка и формирование психологической готовности сотрудников специальных подразделений МВД России к деятельности в экстремальных ситуациях (на примере ОМОН МВД России): дис. ... канд. психол. наук / Ю.Н. Голованов. – М., 2001. – 230 с.
4. Кокова, Е.И. Педагогические принципы формирования медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных показателей студентов высших учебных заведений / Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: в 3 т. : материалы международной научно-метод. конф./ редкол. А.В. Греб [и др.]. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – Т. 2. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах. – С. 130-134.

А.Д. Колиненко, Е.В. Логвинов

ВЗАИМОСВЯЗЬ СВОЙСТВ ПАМЯТИ С РЕЗУЛЬТАТАМИ СТРЕЛЬБЫ

Память – это психологический процесс отражения действительности, заключающийся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта. Различают следующие виды памяти: двигательную, образную, эмоциональную и вербальную.

Кратковременной вербальной памяти принадлежит основная роль в усвоении знаний. Опираясь на развитие других видов памяти (двигательная, образная, эмоциональная), вербальная память становится ведущей по отношению к ним, и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.

Кратковременная память играет большую роль в усвоении программного материала по огневой подготовке. Благодаря ей перерабатывается значительный объем информации, сразу же отсеивается не