УДК: 799.311.21 **DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-48-53**

Влияние огневой подготовки на психологическое состояние курсантов вузов ФСИН России

Елохов И.В.[1], Зубков Д.А.[2]*
[1]Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний
г. Пермь, Россия
[2]Чайковский государственный институт физической культуры
г. Чайковский, Россия
[1]ORCID 0000-0002-7921-4305, ielokhov@yandex.ru
*[2]ORCID 0000-0001-9533-0034, dmitrisubkov@mail.ru**

Аннотация: Уровень стрелковой подготовленности курсантов вузов ФСИН России тесно связан с процессом их огневой (основы стрельбы) и психологической подготовки. Сопряженное осуществление этих процессов во время обучения стрельбе способствует созданию у курсантов благоприятных психологических состояний, положительно сказывающихся на результативности стрельбы. **Материалы.** Влияние огневой подготовки на психологическое состояние курсантов вузов ФСИН России. **Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, пилотные контрольные испытания, эксперимент, методы математической статистики. **Результаты.** В статье представлены результаты анкетирования самочувствия, активности и настроения курсантов ФКОУ ВО «Пермский институт ФСИН России» при выполнении ими упражнений учебных стрельб, определены проблемы психологической подготовленности курсантов, представлены рекомендации по их преодолению при проведении практических занятий по огневой подготовке. **Заключение.** Полученные данные свидетельствуют о том, что на результативность выполнения учебных стрельб влияет не только психологическое состояние курсантов, но и сам процесс огневой подготовки. Сопряжённая техническая и психологическая подготовка в ходе практических занятий способствует улучшению самочувствия и настроения курсантов, повышению их работоспособности, росту активности, формированию неподдельного интереса к улучшению личного результата в практической стрельбе.
Ключевые слова: курсанты, вуз ФСИН, огневая подготовка, психологическая подготовка.

Для цитирования: Елохов И.В., Зубков Д.А.* Влияние огневой подготовки на психологическое состояние курсантов вузов ФСИН России. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(4): 48-53 . DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-48-53

Marksmanship training influence on psychological state of cadets from higher educational establishments of Federal Penitentiary Service in Russia

Ivan V. Elokhov[1], Dmitriy A. Zubkov[2]*
[1]Perm Institute of Federal Penitentiary Service
Perm, Russia
[2]Chaykovskiy State Institute of Physical Culture
Chaikovskiy, Russia
ORCID 0000-0002-7921-4305, ielokhov@yandex.ru
*ORCID 0000-0001-9533-0034, dmitrisubkov@mail.ru**

Abstract: The level of firing proficiency in Federal Penitentiary Service (FPS) higher educational establishments cadets in Russia is closely connected with the process of their marksmanship (the basis of shooting) and psychological training. Conjugate realization of these processes during teaching shooting provides favorable psychological states creation in cadets. They have positive influence on the effectiveness of shooting. **Materials.** The influence of marksmanship training on psychological state of FPS higher educational establishments cadets in Russia. **Research methods.** Information sources analysis and summarizing, testing, questionnaire survey, control tests, experiment, methods of mathematical statistics. ***Results.*** The article

presents the results of cadets' health state, activity and mood study at Federal public educational establishment of higher education "Perm Institute of Federal Penitentiary Service in Russia", while they were fulfilling the exercises of target practice. We defined the problems of cadets' psychological readiness, presented the recommendations concerning these problems solution during marksmanship training practical lessons. **Conclusion.** The received results prove that the effectiveness of target practice is influenced not only by psychological state of cadets, but also by the process of marksmanship training. Conjugate technical and psychological training during practical lessons provide cadets' health state and mood working capacity improvement, activity increase, real interest formation in personal result improvement in practical shooting.
Keywords: cadets, higher educational establishment of FPS, marksmanship training, psychological training.

For citation: Ivan V. Elokhov*, Dmitriy A. Zubkov. Marksmanship training influence on psychological state of cadets from higher educational establishments of Federal Penitentiary Service in Russia. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(4): 48-53. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-48-53

ВВЕДЕНИЕ

Огневая подготовка – одна из основных дисциплин, изучаемых в вузах ФСИН России, целью которой является формирование технической и психологической готовности к применению огнестрельного оружия [3, 5].

Очень часто причиной, определяющей качество стрельбы, становится психологическое состояние курсантов [1, 4]. Это состояние может оцениваться как положительное и выражаться бодростью, жизнерадостностью, активностью, сопровождаться внутренней мобилизацией, уверенностью, концентрацией. В этом случае результаты выполнения учебных стрельб характеризуются высокой скоростью стрельбы, кучностью и высокими значениями [2].

В случае если психологическое состояние курсантов негативное, проявляющееся в неуверенности, боязливости, робости, упадке сил, безразличии, повышенной тревожности, то, как правило, они допускают многочисленные, а порой и грубые ошибки, что отрицательно сказывается на качестве стрельбы [1, 3]. В качестве примера такой ошибки можно назвать «сдёргивание» спускового крючка, когда курсант, стараясь избавиться от негативных эмоций, вызванных неуверенной работой с огнестрельным оружием, стремится сделать выстрел как можно быстрее [2].

С учётом того, что психологическое состояние курсанта может измениться даже за короткий промежуток времени выполнения упражнения на огневом рубеже [4], вопросы осуществления сопряженной технической и психологической подготовки во время практических занятий по дисциплине «Огневая подготовка» становятся достаточно актуальными.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие курсанты второго курса ФКОУ ВО «Пермский институт ФСИН России» в количестве 80 человек, из которых были сформированы две группы испытуемых – контрольная и экспериментальная, по 40 человек в каждой. Формирование групп осуществлялось по результатам предварительного анкетирования и пилотных контрольных испытаний таким образом, чтобы курсанты имели относительно одинаковые уровни психологической, физической и стрелковой подготовленности. Психологическое состояние курсантов во время практических занятий по огневой подготовке оценивали методом анкетирования, используя опросник «Самочувствие, активность, настроение» (методика «САН»). Анкетирование применялось с целью изучения влияния огневой подготовки, осуществляемой на фоне физических нагрузок, на психологическое состояние курсантов.

Полученные результаты были обработаны с помощью программы StatPlus. Для оценки достоверности различий как внутри выборок, так и между ними применяли непараметрический W-критерий Вилкоксона, так как результаты анкетирования представляют собой непараметрические данные.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Во время практических занятий в качестве приёмов, формирующих у курсантов экспериментальной группы положительное психологическое состояние, использовали следующие задания:

– выполнение стрельбы на фоне физической нагрузки (бег, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа);

– проговаривание идеомоторных формул и аутогенных установок;

– словесное сопровождение (проговаривание) техники выполнения стрельбы или её отдельных элементов (изготовки, хвата, прицеливания, дыхания, обработки спуска);

– упражнения дыхательной гимнастики;

– выполнение стрельбы в усложнённых условиях (шумовые, звуковые, световые эффекты и т.д.).

Для решения этих задач в контрольной группе применяли следующие задания:

– выполнение стрельбы по заданию педагога (набрать 25 баллов из 5 – 4 – 3 выстрелов);

– взаимоанализ техники стрельбы с акцентом на технически правильно выполненные элементы;

– проговаривание алгоритма действий перед выполнением учебного упражнения;

– контрольная стрельба.

На рисунке 1 представлена динамика результатов диагностики по такому показателю методики «САН», как «Самочувствие».

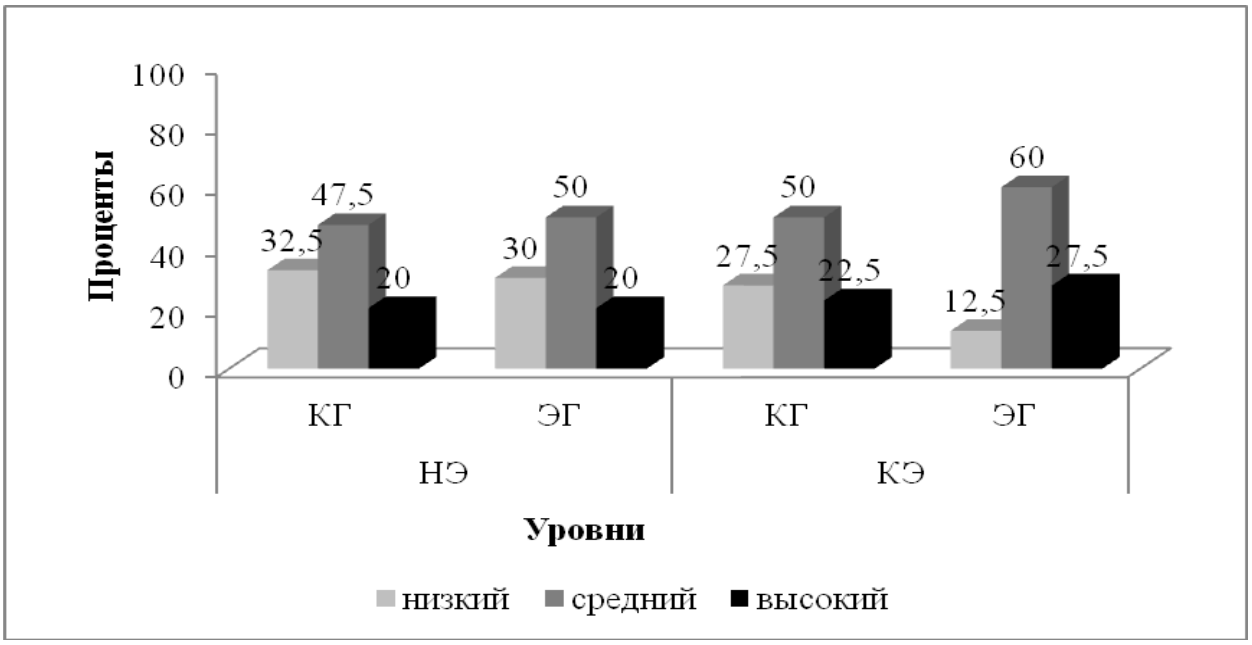

Рисунок 1 – Динамика результатов анкетирования испытуемых по методике «САН» в контрольной и экспериментальной группах (показатель «Самочувствие»)

Перед началом эксперимента достоверных различий между результатами испытуемых контрольной и экспериментальной групп зафиксировано не было. Примерно каждый третий студент в обеих группах характеризовал своё самочувствие как удовлетворительное. На наш взгляд, такая картина является достаточно типичной в начале практических занятий по огневой подготовке, когда в некоторых случаях можно даже визуально наблюдать проявления этого состояния: эмоциональное волнение, учащенное дыхание и сердцебиение, тремор кистей и пальцев, дискоординацию движений, ошибки зрительного восприятия и т.п.

За время эксперимента в контрольной группе статистически значимых изменений в уровне самочуствия курсантов контрольной группы зафиксировано не было. Наблюдаемые индивидуальные изменения психологического состояния курсантов при интерпретации

результатов попадали в тот же интервал.

В экспериментальной группе произошедшие изменения являются статистически значимыми. Только пять (12,5%) курсантов экспериментальной группы по окончании эксперимента охарактеризовали своё самочуствие как удовлетворительное (в контрольной группе таковых осталось одиннадцать человек –27,5%). На наш взгляд, подобному измнению результатов способствовали те приёмы психологической подготовки, которые мы применяли в процессе выполнения практических стрельб.

Динамика результатов диагностики курсантов по показателю «Активность» представлена на рисунке 2.

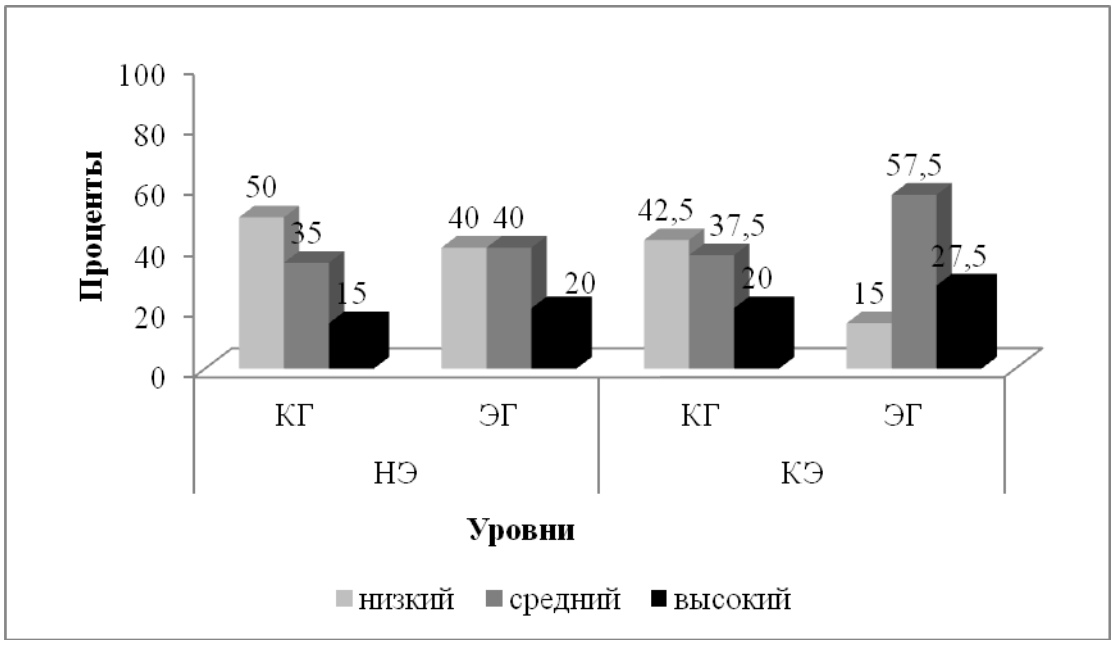

Рисунок 2 – Динамика результатов анкетирования испытуемых по методике «САН» в контрольной и экспериментальной группах (показатель «Активность»)

Нас несколько удивили первоначальные низкие показатели самооценки активности курсантов. При этом не наблюдалось статистически значимых различий в результатах контрольной и экспериментальной групп. Однако в ходе эксперимента мы целенаправленно увеличивали объём двигательной активности курсантов экспериментальной группы (выполняли упражнения на фоне физической нагрузки), что положительно сказалось на результатах повторной диагностики. Так, в конце эксперимента курсанты экспериментальной группы достоверно улучшили свои результаты. Подавляющее большинство из них (34 человека – 85%) стали оценивать уровень своей активности на занятиях как «высокий» и «средний». В контрольной группе таковых оказалось только чуть больше половины (23 человека – 57,5%). При этом после выполнения учебных стрельб у курсантов экспериментальной группы были зафиксированы более высокие результаты, что подтверждает нашу гипотезу о положительном влиянии физических нагрузок на результативность в стрельбе.

Произошедшие измнения в контрольной группе являются статистически не значимыми ($p > 0,05$).

На рисунке 3 представлены результаты диагностики испытуемых по показателю «Настроение».

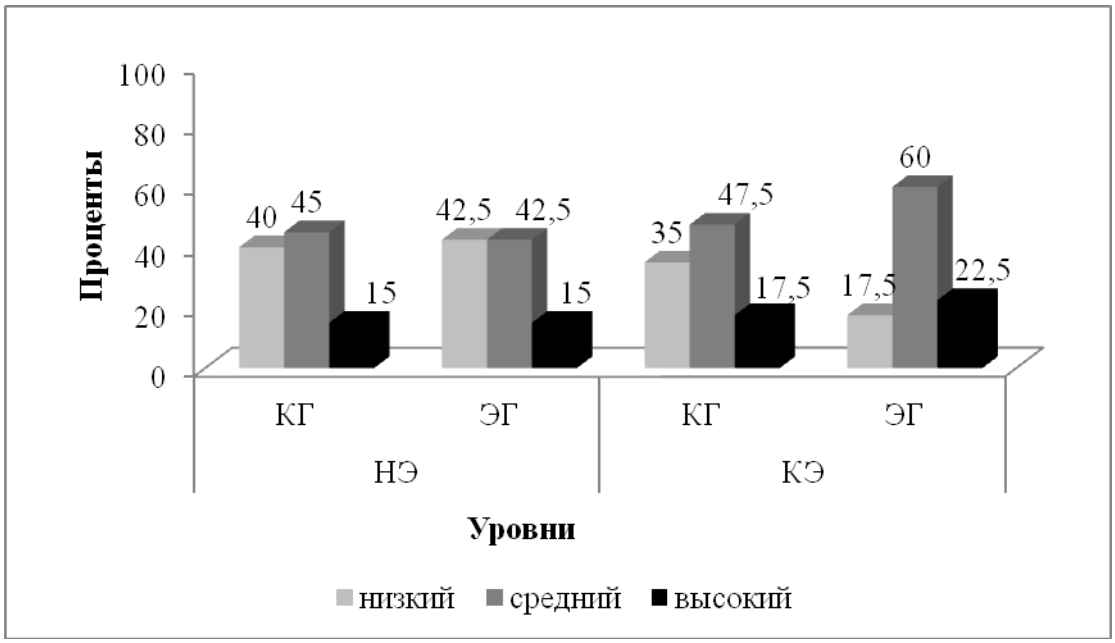

Рисунок 3 – Динамика результатов анкетирования испытуемых по методике «САН» в контрольной и экспериментальной группах (показатель «Настроение»)

В научно-методической литературе достаточно часто встречается тезис о значительном влиянии настроения на результативность стрельбы [1, 3]. Авторы отмечают, что негативное настроение приводит к значительным нарушениям в технике стрельбы: неоправданному увеличению времени прицеливания; нарушению техники обработки спускового крючка (задержка или рывок); нарушению темпо-ритмовых характеристик стрельбы [2, 3]. Хорошее настроение появляется с ростом результатов параллельно с уверенностью, что, в свою очередь, вызывает дальнейший рост результатов стрельбы [4, 5].

На наших занятиях для коррекции настроения курсантов мы использовали приёмы идеомоторной и аутогенной тренировки, что положительно сказалось на результатах исследования. Двадцать четыре курсанта экспериментальной группы по окончании эксперимента оценили своё настроение как «хорошее» (60%), а девять – как «отличное» (22,5%). В контрольной группе результаты оказались менее выраженными – девятнадцать (47,5%) и семь (17,5%) курсантов соответственно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные данные свидетельствуют о том, что на результативность выполнения учебных стрельб влияет не только психологическое состояние курсантов, но и сам процесс огневой подготовки. Сопряжённая техническая и психологическая подготовка в ходе практических занятий способствует улучшению самочувствия и настроения курсантов, повышению их работоспособности, росту активности, формированию неподдельного интереса к улучшению личного результата в практической стрельбе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абазов И.С. Некоторые психологические особенности огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. *Пробелы в российском законодательстве*. 2018; 4: 372-374

2. Кобленков А.Ю., Новожилова П.Е., Саенко М.А. Опыт психологической и огневой подготовки курсантов и слушателей к применению огнестрельного оружия при несении службы. *Концепт*. 2018; 5: 70-76

3. Мефодьева Ю.А., Беляков С.В. Психологические аспекты при выполнении упражнений учебных стрельб. *Образование. Наука. Научные кадры*. 2019; 2: 226-228

4. Николаева Ю.В. Проблема психологической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к

стрельбе из пистолета. *Вестник Московского университета МВД России*. 2012; 4: 210-212

5. Таран А.Н., Бойков А.А. Психофизиологические особенности огневой подготовки курсантов в учебных заведениях МВД России. *Общество и право*. 2014; 1(47): 325-329.

6. Fajen B.R., Riley M.A., Turvey M.T. Information, affordances, and the control of action in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2009; 40: 79-107.

7. McGarry T., Anderson D.I., Wallace S.A., Hughes M., Franks I.M. Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*. 2002; 20: 771-781.

8. Passos P., Araujo D., Davids K., Gouveia L., Serpa S., Milho J., et al. Interpersonal pattern dynamics and adaptive behavior in multiagent neurobiological systems: Conceptual model and data. *Journal of Motor Behavior*. 2009; 41: 445-459.

9. Чабан А.В. Планирование видов огневой подготовки курсантов военных вузов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(2): 92-103. DOI: 10.14526/02_2018_313.

Статья поступила в редакцию: 16.11.2019

Елохов Иван Владимирович *– старший преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 614012, Россия, г. Пермь, ул. Карпинского, дом 125, e-mail: ielokhov@yandex.ru*

Зубков Дмитрий Александрович *– кандидат педагогических наук, доцент, Чайковский государственный институт физической культуры, 617764, Россия, г. Чайковский, ул. Ленина, дом 67, e-mail: dmitrisubkov@mail.ru*