

REFERENCES

1. Ananyev, B. G. (2007), *Selected works on psychology. Vol. 2. Development and education of personality*; Publishing House of St. Petersburg University, St. Petersburg :
2. Balsevich, V. K., Lubysheva, L. I. (2003), "Sports-oriented physical education : educational and social aspects", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 19–22.
3. Blinkov, S. N., Levushkin, S. P. and Sokunova, S. F. (2023), "Changes in indicators of motor fitness and physical performance from the beginning to the end of the academic year of girls of 1st - 4th grade living in the Ulyanovsk region"; *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1. pp. 58–64.
4. Borisevich, S. A., Treshcheva, O. L., Karpeev, A. G., Koshkarov, A.V. (2022), "Harmonization of physical fitness of students with the use of the group method", *Theory and methodology of physical culture*, No. 10. pp. 73–75.
5. Zamyatina, M. R. (2015), "Problems and prospects of physical culture development in Russia", *Problems and prospects of education development in Russia*. No. 34. pp. 178–183.
6. Zukhov, A. S. (2022), "The relationship between the level of physical fitness of students and their involvement in systematic physical culture and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 7. pp. 159–165.
7. Izotov, E.A., Sidorova G.V. and Filatov A. O. (2018), "Attitude to educational classes in physical culture of students of technical universities", *Theory and practice of physical culture*, No. 7. pp. 16–20.
8. Ilyin, E. P. (2001), *Differential psychophysiology*, Peter, St. Petersburg.
9. Kuramshin, Yu.F. (2014), "The state of the program-normative foundations of physical education in the second half of the twentieth century and the ways of their development at the present stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5, pp. 77–82.
10. Lesgaft, P.F. (1988), *Manual on physical education of school-age children. Selected pedagogical compositions*, Pedagogika, Moscow.
11. Khrantsov, P.I., Razova, E.V., Khrantsova, S.N. and Kulishenko, I.V. (2022), "Assessment of the body's capabilities for passing the TRP standards in schoolchildren of the Russian Federation (according to a survey of physical culture teachers)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8. pp. 377–385.
12. Revenko, E. M. and Salnikov, V. A. (2020), "Individualization of physical education: problems and prospects of implementation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 359–368.
13. Revenko, E.M. (2021), "Individualization of physical education and taking into account the typological properties of the nervous system of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3. pp. 365–373.
14. Revenko, E. M. (2022), *Individual features of age-related development of motor and intellectual abilities*, monograph, Omsk..
15. Revenko, E.M. and, Salnikov, V. A. (2018), "Motivation of students to motor activity in conditions of various organizations of physical education", *Education and Science*, No. 8. pp. 112–128.
16. Rubinstein, S.L. (2022), *Fundamentals of general psychology*, Peter, St. Petersburg.
17. Salnikov, V.A., Revenko, E.M. and Bebinov, S.E. (2012), "Individuality of personality in the system of innovative physical education", *Education and science*, No. 8, pp.153–161.
18. Teplov, B.M. (2004), *Works on the psychophysiology of individual differences*, Nauka, Moscow.
19. Tolochek, V.A. (2020), "Continuum "makings – abilities – professionally important qualities – competencies" : open questions", *Psychological Journal*. Vol. 41, No. 4, pp. 32–45.
20. Shchetinina, S.Yu. and Sanina, V. A. (2020), "The role of physical education in modern society", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 506–509.

Контактная информация: revenko.76@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.03.2023

УДК 799.32

ТЕХНОЛОГИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ПИСТОЛЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ПНЕВМОЭЛЕКТРОННОМ ТИПЕ

Игорь Сергеевич Ровнин, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра

Великого, Санкт-Петербург; Гульназ Шамильевна Хакимова, кандидат педагогических наук, доцент, Роберт Гамильевич Кашапов, соискатель, Набережночелнинский институт (филиал) Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Набережные Челны

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в пневмоэлектронном тире, состоящей из четырех этапов. На первом этапе проводится выявление способностей к стрельбе из пистолета. На втором этапе осуществляется повышение уровня теоретической подготовленности в сфере соревновательной деятельности стрелков из пистолета. На третьем этапе проводится овладение способами и приёмами соревновательной деятельности. На четвертом этапе осуществляется овладение способами и приёмами соревновательной деятельности в условиях спортивной борьбы.

Ключевые слова: юные стрелки из пистолета; факторы; группа начальной подготовки; применение электронного оружия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p391-397

TECHNOLOGY OF INITIAL TRAINING OF YOUNG PISTOL SHOOTERS USING VARIABLE METHODS OF TRAINING IN A PNEUMATIC ELECTRONIC SHOOTING RANGE

Igor Sergeevich Rovnin, the post-graduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Gulnaz Shamilevna Khakimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Robert Gamilievich Kashapov, the applicant, Naberezhnye Chelny Institute (branch) of the Kazan (Volga Region) Federal University, Naberezhnye Chelny

Abstract

The article presents the results of the authors' research to substantiate the technology of initial training of young pistol shooters using variable methods of training in a pneumoelectronic shooting range, consisting of four stages. At the first stage, the identification of pistol shooting abilities is carried out. At the second stage, the level of theoretical preparedness in the field of competitive activity of pistol shooters is being increased. At the third stage, the methods and techniques of competitive activity are mastered. At the fourth stage, the methods and techniques of competitive activity in the conditions of wrestling are mastered.

Keywords: young pistol shooters; factors; initial training group; use of electronic weapons.

ВВЕДЕНИЕ

Обоснование технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в пневмоэлектронном тире тесно связано с формированием у них готовности к соревновательной деятельности [4]. Формирование готовности у юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности – это образование тех необходимых мотивов, установок, приобретение таких свойств, которые позволяют им эффективно действовать в сложных ситуациях соревновательной борьбы. При этом особенно важно сформировать эмоционально устойчивую, необходимую для эффективной соревновательной борьбы [1–4].

В процессе начальной подготовки юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности необходимо учитывать две различные, но тесно связанные между собой стороны тренировочного процесса – формирование необходимых знаний, умений и навыков обращения с оружием и формирование собственно психологической готовности к соревновательной деятельности [1–4]. Этим и обусловлена необходимость разработки технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Материалы проведённого исследования, такие как психологическая классификация напряжённых ситуаций, в соревновательной деятельности стрелков, формы психологических реакций юных стрелков из пистолета – структура их готовности к соревновательной деятельности позволили обосновать пути формирования готовности к соревновательной борьбе:

- приоритетным в подготовке юных стрелков из пистолета должен быть принцип создания системы действий в электронном тире для тренировки внимания, восприятия, памяти и мышления;
- необходимо отдельно и системно отрабатывать действия по решению сложных соревновательных задач в условиях, моделирующих реальные ситуации соревновательной борьбы;
- избранная модель тренировки юных стрелков из пистолета должна психологически соответствовать реальной обстановке, в которой предстоит соревноваться;
- осуществлять формирование не только автоматизированных действий, но и механизмов активизации свойств и особенностей психики стрелков, способствующих адаптации организма к любым условиям соревновательной деятельности;
- формировать целостную структуру личности стрелка, оказывая воздействие на недостаточно сформированные качества, определяющие успешность соревновательной деятельности;
- формирование устойчивости к стрессу, возникающему в ходе соревновательной борьбы, должно осуществляться по индивидуальному плану, с учетом особенностей психики юных стрелков из пистолета;
- осуществлять моделирование реальных условий соревновательной деятельности при проведении тренировок в электронном тире.

Процесс развития психики юных стрелков из пистолета и готовности их к соревновательной деятельности осуществляется посредством накопления количественных изменений и их перехода к существенным качественным изменениям. Переход от одного качественного уровня к другому сопровождаются возникновением пограничных психических явлений. От специфики данных явлений во многом зависит характер качественного своеобразия нового явления при формировании навыков стрельбы. Электронное оружие позволяет увидеть ошибки и исправить их.

Таким образом, динамическая структура компонентов стрельбы, складывающаяся из представлений об особенностях и условиях соревновательной деятельности, наличия необходимых знаний, навыков и умений, овладения процессами анализа, синтеза, сравнения, обобщения и способностей к самооценке, управления своими действиями, пропущенная через своеобразный «шлюз» психической готовности к соревновательной борьбе, является основой реальной готовности к соревновательной деятельности.

Психическая готовность стрелков – это мотивационное, волевое психическое состояние, обуславливающее актуализацию подготовленности к соревновательной деятельности. Следовательно, в структуре готовности юных стрелков из пистолета доминирующие позиции занимают мотивы, которые представляют собой психические образования, и воля, основу которой составляют психические процессы, происходящие внутри спортсменов.

Ситуация соревновательной борьбы требует качественно нового уровня функционирования психики, активности, необходимости мобилизации воли для преодоления трудностей соревновательной деятельности.

Определяющее значение в подготовке юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности имеет формирование побудителя к активности – сложных мотивов деятельности. Однако при их формировании необходимо учитывать, что мотивация образует три класса мотивов: внешние, «соревновательные» и внутренние. При формировании

мотивов соревновательной деятельности важное место занимает Ориентировочная основа деятельности (ООД). Ориентировочная основа деятельности (ООД) должна удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать исходному уровню подготовленности юных стрелков из пистолета;
- обеспечивать возможность выделения существенных ориентиров роста спортивного мастерства;
- структура ООД – это пирамида формирования действий по достижению цели тренировочного процесса юных стрелков из пистолета.

Установлено, что если спортсмен самостоятельно составил правильную схему ООД, то в дальнейшем он решает поставленную задачу более оперативно, что вызывает дополнительную мотивацию, стремление к самосовершенствованию и достижению более высоких спортивных результатов.

Таким образом, успешность решения соревновательных задач способствует повышению активности стрелков в тренировочном процессе. В процессе соревновательной деятельности она непроизвольно закрепляется в памяти без каких-либо сознательных усилий, а решение большого количества соревновательных задач даёт логическое запоминание, обеспечивающее творческое их решение в будущем. Такая методика позволяет исключить механическое запоминание, что значительно снижает психологическую перегрузку юных стрелков из пистолета. Формирование правильных действий необходимо обеспечивать на начальном этапе подготовки юных стрелков из пистолета, исключив этап проб и ошибок, потерю времени. Умение применять освоенные приёмы и навыки стрельбы в сложной ситуации соревновательной борьбы вызывает уверенность в себе.

Технология подготовки юных стрелков из пистолета заключается в поэтапной отработке действий в составе психологически совместимых групп из трёх человек (рисунки).

На первом этапе формируется правильное выполнение нового действия с пистолетом. Один из членов группы зачитывает методические указания с описанием последовательности действий, второй практически выполняет указанные действия, а третий наблюдает за их соответствием тому, что читал первый стрелок. После этого члены группы меняются ролями и по очереди выполняют все описанные действия с пистолетом. Затем отработывается следующий этап.

На втором этапе закрепляется правильное выполнение нового действия с пистолетом. Стрелок, который выполнял действия первым, теперь должен сделать то же самое по памяти, без подсказки, и, выполняя необходимые операции по прицеливанию, затем пояснить вслух свои действия. Второй стрелок, наблюдая за первым, сверяет правильность его действий с тем, что запомнил сам и, в свою очередь, комментирует их. Третий стрелок следит за пояснениями первого и комментариями второго и, если кто-то из них допускает ошибку, исправляет ее.

Затем юные стрелки из пистолета сообща выявляют причины возникновения ошибок в прицеливании и производстве выстрела и определяют пути их устранения, после чего тренировка повторяется до достижения безошибочных действий с требуемой степенью овладения оружием.

На первом и втором этапах большое значение имеет проговаривание вслух стрелками всех выполняемых действий, что не только способствует закреплению навыков правильных действий при стрельбе из пистолета, но и развивает их умение правильно формулировать мысли, укрепляет межличностные отношения между спортсменами.

После завершения внешне речевого формирования действий необходимо переходить к третьему этапу – их формированию во внутренней речи.

На третьем и четвертом этапах юные стрелки из пистолета переходят от проговаривания своих действий вслух к контролю собственных действий: постепенно у них появляется ощущение правильного или неправильного течения процесса подготовки и

производства выстрела из электронного оружия. И хотя стрелок выполняет действия быстро и слитно, приближённо к реальным условиям соревновательной борьбы, он должен легко объяснить каждое выполняемое действие и правильно показать его любую составляющую часть. Остальные стрелки следят за правильностью действий первого и, при необходимости оказывают ему помощь.

После завершения формирования навыков соревновательной деятельности наступает четвёртый этап подготовки – формирование необходимых качеств, а также способности к деятельности в условиях соревновательной борьбы.

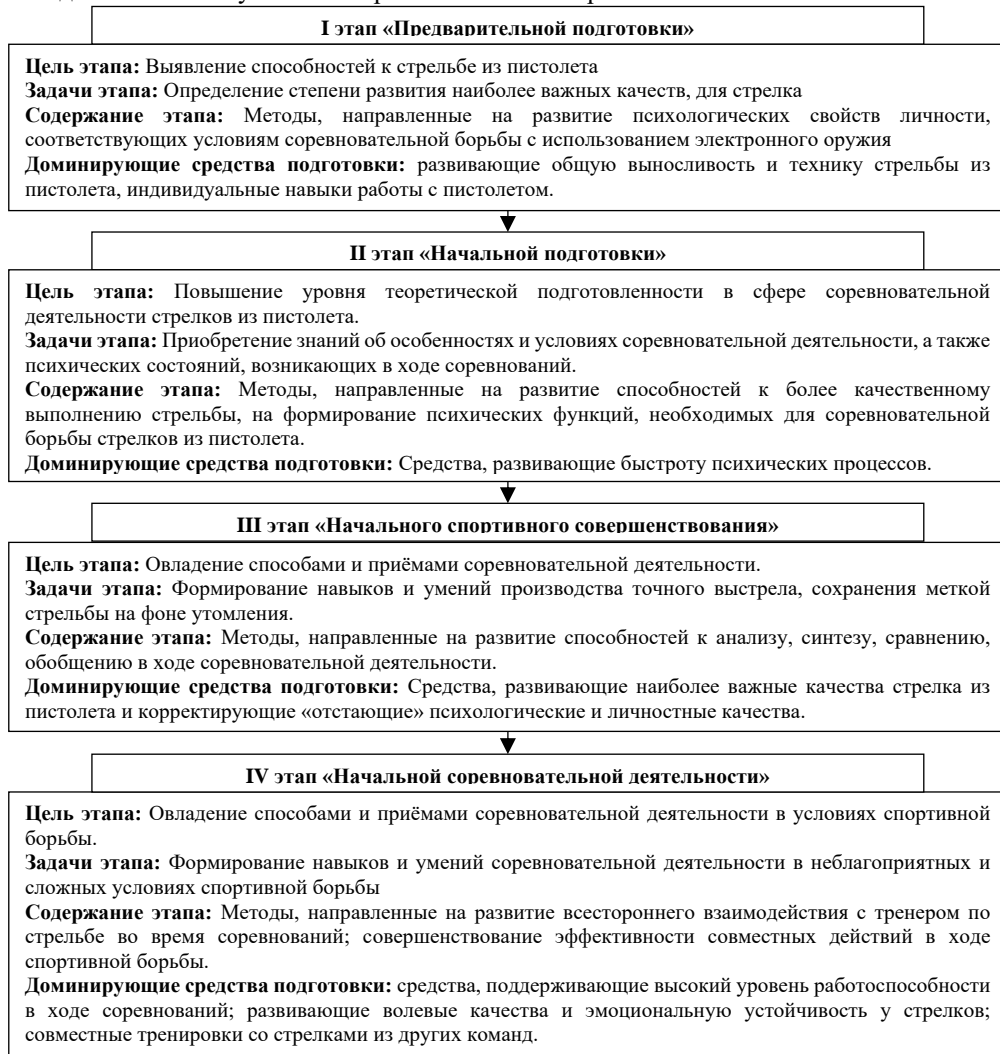


Рисунок – Технология начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в электронном тире

Формирование необходимых способностей у юных стрелков из пистолета осуществляется как в ходе подготовки к соревновательной деятельности, так и в процессе соревновательной деятельности.

При подготовке юных стрелков из пистолета к соревнованиям могут быть рекомендованы следующие приёмы и методы, увеличивающие напряжённость на тренировках:

- постоянное увеличение темпа тренировок;

- проведение тренировок при недостаточно полной и противоречивой информации о результатах стрельбы, в условиях помех;
- проведение тренировок с элементами соревновательного риска;
- введение в ход тренировок непредвиденных и неожиданных сложностей;
- выполнение задач, требующих самостоятельного принятия решения из нескольких возможных вариантов;
- организация соревнования на тренировке;
- моделирование соревновательной деятельности в зависимости от изменения внешних и внутренних условий.

Процесс формирования у юных стрелков из пистолета готовности к соревновательной деятельности весьма сложен и противоречив.

ВЫВОДЫ

1. В процессе подготовки юных стрелков из пистолета, прежде всего, необходимо создавать условия для тренировки внимания, памяти и мышления. Особое внимание следует уделять отработке действий, необходимых для соревновательной борьбы.
2. При проведении тренировок целесообразно осуществлять моделирование реальных условий соревновательной деятельности.
3. Главной задачей подготовки юных стрелков из пистолета должно быть формирование не только автоматизированных действий меткой стрельбы, но и тех психофизиологических механизмов, которые активизируют свойства психики, осуществляющие адаптацию индивида к условиям соревновательной борьбы.
4. В процессе подготовки юных стрелков из пистолета необходимо отрабатывать задачи, которые встречаются в ходе соревновательной борьбы, формировать у стрелков внимание и аналитическое мышление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33–35.*
2. Болотин А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75–79.*
3. Болотин А.Э. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77–81.*
4. Ровнин, И.С. Факторы, определяющие необходимость использования электронного оружия в ходе тренировки юных стрелков из пистолета группы начальной подготовки / И.С. Ровнин, А.Э. Болотин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 461–464.*

REFERENCES

1. Bolotin A.E. & Bakayev V.V. (2014). "Factors determining the high efficiency of archery", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 109, No. 3, pp. 33–35.
2. Bolotin A.E., Zyukin A.V. & Napalkov Yu.A. (2014). "Pedagogical model of formation of readiness of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for combat activity, using means of fire and physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 112, No. 6, pp. 75–79.
3. Bolotin A.E., Zyukin A.V. & Napalkov Yu.A. (2014). "Factors determining the need to form the readiness of cadets of the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia for combat activities, using fire and physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 77–

81.

4. Ravnin, I.S., Bolotin A.E. (2022). “Factors determining the need to use electronic weapons during the training of young pistol shooters of the initial training group”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 461–464.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 28.03.2023

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30–35 ЛЕТ

Наталья Ивановна Романенко, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Андреевна Горбунова, студент, Екатерина Сергеевна Шенцова, студент, Диана Владимировна Черняк, студент, Людмила Алексеевна Бесчастных, студент Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В последнее время фитнес тренировки силовой направленности приобретают все большую популярность среди женщин. И это связано с тем, что здоровый образ жизни стал частью современной жизни, и каждый старается оставаться красивым и здоровым. К тому же, сильный человек становится наиболее успешным и продуктивным в современном ритме жизни, это же касается и женщин. Известно, что инволюционные процессы начинаются с 25 летнего возраста, с возрастом мышцы становятся более слабыми, показатели физических качеств, таких как сила, выносливость и гибкость становятся ниже, что сказывается на общем состоянии человека, напрямую влияя на его здоровье и иммунитет. Фитнес тренировки силовой направленности предлагают практически все фитнес клубы разного сегмента, однако, стоит учитывать, что подход к силовым тренировкам должен быть максимально адаптирован к физическому состоянию занимающихся. И здесь учитывается не только возраст, но физическая подготовленность, состояние опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и т. д. В статье раскрыто влияние силовых фитнес-программ на физическое развитие, функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины 30-35 лет, силовые фитнес-программы, морфофункциональное состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p397-400

INFLUENCE OF STRENGTH-ORIENTED FITNESS PROGRAMS ON THE MORPHOFUNCTIONAL STATE OF WOMEN 30-35 YEARS OLD

Natalia Ivanovna Romanenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Andreevna Gorbunova, the student, Ekaterina Sergeevna Shentsova, the student, Diana Vladimirovna Chernyakh, the student, Lyudmila Alekseevna Beschastnykh, the student, Cuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Recently, strength-oriented fitness training has become increasingly popular among women. And this is due to the fact that a healthy lifestyle has become a part of modern life, and everyone tries to stay beautiful and healthy. In addition, a strong person becomes the most successful and productive in the modern rhythm of life, the same applies to women. It is known that involution processes begin at the age of 25, with age the muscles become weaker, indicators of physical qualities such as strength, endurance and flexibility become lower, which affects the general condition of a person, directly affecting his health and immunity. Fitness strength training is offered by almost all fitness clubs of different segments, however, it should be borne in mind that the approach to strength training should be maximally adapted to the physical condition of those involved. And here not only age is taken into account, but physical fitness, the state of the