

Краснодарский университет МВД России

**Ю. А. Напалков
Д. В. Карабаш**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ
К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Краснодар
2021

УДК 355.543.2+796
ББК 68.432+75.1
Н27

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

В. В. Шанько, кандидат педагогических наук (Ростовский юридический институт МВД России);

Н. С. Омельченко (Главное управление МВД России по Краснодарскому краю).

Напалков Ю. А.

Н27 Формирование готовности к служебной деятельности у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексных занятий по огневой и физической подготовке [Электронный ресурс] / Ю. А. Напалков, Д. В. Карабаш. Электрон. дан. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 1 электрон. опт. диск.

ISBN 978-5-9266-1742-6

Рассматриваются теоретические предпосылки использования средств физической и огневой подготовки в образовательных организациях МВД России. Предлагается педагогическая модель организации и проведения занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России. Анализируются результаты проверки эффективности разработанной модели проведения комплексных занятий по физической и огневой подготовке.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 355.543.2+796
ББК 68.432+75.1

ISBN 978-5-9266-1742-6

© Краснодарский университет
МВД России, 2021
© Напалков Ю. А., Карабаш Д. В., 2021

Введение

Актуальная концепция организации и проведения физической подготовки с курсантами образовательных организаций МВД России предполагает формирование у них готовности к служебной деятельности. В эффективном решении этих задач особая роль отводится комплексным занятиям по физической подготовке с элементами огневой подготовки. Такой подход к организации и проведению занятий отражает специфику целенаправленной подготовки будущих офицеров МВД России к деятельности¹.

Несмотря на значительный технический прогресс, касающийся в числе прочего и новых средств вооружения, решающая роль в выполнении ряда профессионально-служебных задач все же принадлежит человеку. Поскольку на выпускников образовательных организаций МВД России возложено решение ряда сложных задач, связанных с обеспечением общественной безопасности населения², они должны осознавать свой долг по выполнению присяги, обладать хорошими физическими качествами, морально-психологической устойчивостью, уметь метко стрелять и уверенно действовать в любой профессионально-служебной обстановке³.

Соответственно, к физическим качествам и служебно-прикладным навыкам в стрельбе будущих офицеров МВД России предъявляются новые, более высокие требования. Многочисленными исследованиями установлено, что меткость стрельбы зависит не только от сформированных стрелковых навыков, но и от уровня физической подготовленности курсантов, а показатели в стрельбе на фоне

¹ См.: Зеленская Н.В. Педагогическая концепция управления качеством подготовки офицерских кадров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2008. 23 с.; Карсанов Э.Х. Совершенствование процесса военно-профессионального воспитания курсантов вузов внутренних войск МВД РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 22 с.; Романенко Н.Л. Педагогические условия развития рефлексивной позиции законопослушного поведения курсантов военных вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 23 с.; Рындя Е.Ю. Воспитание исполнительности у военнослужащих подразделений обеспечения учебного процесса вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 23 с.; Сивак А.Н. Педагогическая система профессионального развития курсантов вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2014. 53 с. и др.

² Карсанов Э.Х. Указ. соч.

³ См.: Ефимов В.В. Воспитание военно-профессиональных личностных качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами боевой и физической подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 63.

утомления у физически более крепких курсантов и слушателей значительно выше, чем у слабо подготовленных.

Будущие сотрудники правоохранительных органов должны обладать не только высоким уровнем развития физических качеств, но и способностью решать сложнейшие задачи, связанные с использованием огнестрельного оружия в нестандартных условиях, а также на фоне утомления. Поэтому формирование готовности у курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности предполагает одновременное развитие физических качеств и служебно-прикладных навыков в стрельбе. Это является актуальной задачей для образовательных организаций МВД России.

Исследованием различных теоретических и практических аспектов формирования готовности сотрудников к профессионально-служебной деятельности занимались многие ученые. В частности, изучались сущность готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России, вопросы формирования готовности к профессионально-служебной деятельности, различные аспекты формирования готовности военных специалистов к профессионально-служебной деятельности с использованием средств физической подготовки и др.

Однако, по нашему мнению, изучению вопросов формирования готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России с комплексным использованием средств физической и огневой подготовки к настоящему времени уделено недостаточно внимания.

Недостаточно внимания уделялось также обоснованию целостного содержания физической подготовки в совокупности ее разделов, в едином комплексе с огневой подготовкой. Слабо учитывается специфика деятельности выпускников образовательных организаций МВД России.

В настоящее время отчетливо выражены противоречия между высокими требованиями, предъявляемыми к готовности курсантов образовательных организаций МВД России к выполнению профессионально-служебных задач, и недостаточным уровнем развития у них физических качеств, а также служебно-прикладных навыков в стрельбе, особенно на фоне утомления. Это требует поиска соответствующих средств и методов проведения комплексных занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки.

Исследование указанных проблем целесообразно проводить с учетом основных положений:

системного и личностно-ориентированного подходов к организации и проведению физической подготовки;

теории адаптации к нагрузке и служебно-профессиональной деятельности;

теории организации физической подготовки в целях формирования готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности;

теории организации комплексных занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки.

По нашему мнению, высокую степень готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России можно обеспечить:

если физическая и огневая подготовка будут осуществляться в виде комплексных занятий, поэтапно с учетом решаемых задач профессионально-служебной подготовки;

если средства физической подготовки будут в наибольшей мере адекватны приемам и действиям, совершаемым в процессе профессионально-служебной деятельности;

если в комплексные занятия по физической подготовке будут включаться элементы огневой подготовки.

Необходимо учитывать сущность готовности к профессионально-служебной деятельности, которая состоит в достижении оптимального состояния всех систем организма выпускников образовательных организаций МВД России, позволяющих эффективно выполнять задачи, возникающие в ходе служебной деятельности.

На наш взгляд, показателями, определяющими готовность к профессионально-служебной деятельности, являются: стрельба из автомата АК-74, пистолета-пулемета и пистолета ПМ; развитие общей и скоростной выносливости, навыков преодоления препятствий и совершенствования маршей с полной выкладкой силы и силовой выносливости. Большое значение имеют высокая точность в стрельбе из разных видов штатного оружия на фоне значительного утомления, а также хорошо развитые умения эффективного использования рельефа местности для скоростной стрельбы.

К наиболее эффективным средствам физической подготовки, которые необходимо использовать в процессе физического совершенствования курсантов, относятся: бег на длинные дистанции по пересеченной местности со стрельбой; упражнения для развития умения

вести бой в зданиях со стрельбой; преодоление полосы препятствий со стрельбой; упражнения для развития скоростной выносливости со стрельбой; силовые упражнения.

Факторами, определяющими необходимость формирования готовности к профессионально-служебной деятельности с использованием средств физической и огневой подготовки, являются: особенности профессионально-служебной деятельности выпускников, тесная связь эффективности их профессионально-служебной деятельности с показателями огневой и физической подготовки; недостаточный уровень огневой и физической подготовленности; сильная зависимость результатов в стрельбе от уровня физической подготовленности, недостаточное применение на занятиях комплексных средств по огневой и физической подготовке. Кроме того, сюда же относятся: необходимость учета негативных последствий физической нагрузки на результативность стрельбы; неодинаковая степень воздействия физической нагрузки на результативность стрельбы из различных видов оружия и наличие серьезных различий в эффективности стрельбы на фоне утомления по сравнению с состоянием покоя.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

1.1. Анализ роли физической и огневой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России при формировании готовности к деятельности

В настоящее время серьезного внимания заслуживает вопрос о необходимости совершенствования профессионально-служебной и физической подготовки будущих сотрудников системы МВД России, поскольку ежедневное выполнение ими своих профессиональных обязанностей требует высокого уровня готовности к деятельности¹.

В связи с этим одной из приоритетных задач в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России является формирование у них готовности к профессионально-служебной деятельности.

Современная практика борьбы с преступностью требует от выпускников образовательных организаций МВД России хорошо развитых навыков меткой стрельбы из разных видов стрелкового оружия, высокого уровня развития физических качеств, готовности решать сложнейшие задачи в нестандартных условиях.

Эти навыки и умения в комплексе представляют готовность выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности, предполагающую также осознание требований приказов, формирование внутренних мотивов у курсантов

¹ См.: Беликин В.В. Современные тенденции организации взаимодействия сил и средств органов внутренних дел, внутренних войск МВД России с федеральными войсками (силами) по предупреждению и пресечению внутренних вооруженных конфликтов // Взаимодействие: правовые, социальные, организационные и тактические аспекты: сб. науч. ст. М.: Академия управления МВД России, 2005. С. 42–49; Варенцов М.А. Пути повышения качества физической подготовки курсантов военного вуза внутренних войск на междисциплинарной основе // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: С.-Петербург. воен. ин-т внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 48–51; Ефимов В.В. Указ. соч. С. 63–65; Килин В.В. Физическая подготовка курсантов подразделений специального назначения вузов внутренних войск МВД России. СПб., 2005. 156 с.; Щеголев В.А., Килин В.В., Солдатов П.А. Социализация курсантов в образовательном процессе вузов внутренних войск МВД России (на примере учебной дисциплины «Физическая подготовка») // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 185–187; и др.

для развития физических качеств и формирования навыков меткой стрельбы¹.

Можно говорить о том, что готовность к профессионально-служебной деятельности основывается на внутренней убежденности курсантов образовательных организаций МВД России в необходимости развивать себя физически и формировать навыки меткой стрельбы.

Из изложенного следует, что готовность к профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России имеет объективную и субъективную стороны. Объективная сторона связана с потребностью защиты внутренней безопасности государства, а субъективная сторона определяется рядом условий, необходимых для выполнения высоких требований к физической и огневой подготовленности будущих офицеров МВД России.

Проведенный анализ профессионально-служебных обязанностей выпускников образовательных организаций МВД России позволяет утверждать, что готовность к профессионально-служебной деятельности обусловлена спецификой конкретных задач, связанных с укреплением правопорядка, защитой безопасности государства и общества и т. д.²

Организация профессионально-служебной деятельности в зонах контртеррористических мероприятий, своеобразные условия, в которых она протекает, требуют значительного напряжения нравственных и физических сил. Ввиду этого в процессе обучения курсантов в образовательных организациях МВД России требуется максимальное при-

¹ См.: Бурцев Г.В. Физическая подготовка, средства и тактика борьбы с террористами: учеб. пособие. СПб., 2006. 145 с.; Викнянский В.Н. Оценка физической подготовленности курсантов военно-учебных заведений. Л., 1992. 150 с.; Килин В.В. Указ. соч.; Кононов В.А. Поэтапное формирование физической готовности военнослужащих внутренних войск к участию во внутренних вооруженных конфликтах (на примере Северо-Кавказского региона). СПб., 2009. 150 с.; Краев С.П., Любаков А.А. Служебно-боевая подготовка – основа профессиональной деятельности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России для службы в подразделениях специального назначения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). С. 95–97; Кузнецов И.А. Подготовка военнослужащих к боевым действиям в условиях горно-пустынной местности. СПб.: ВИФК, 2008. 287 с.; Манченко К.А. Развитие военно-профессиональной компетентности у курсантов танковых вузов к эффективному ведению боевых действий. СПб., 2008. 154 с.; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Комплексная методика боевой и физической подготовки подразделений оперативного назначения и разведки внутренних войск МВД России для действий в Северо-Кавказском регионе как педагогическая проблема // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). С. 223–225; и др.

² См.: Бурцев Г.В. Указ. соч.; Килин В.В. Указ. соч.; Кононов В.А. Указ. соч.; Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95–97; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225; и др.

ближение учебной деятельности по физической и огневой подготовке к реальным условиям.

Это требует значительной активности курсантов в процессе обучения в образовательной организации. Активность обучающихся обусловливается всей системой подготовки в образовательной организации. Весь комплекс развития физических качеств и формирования навыков меткой стрельбы в решающей мере зависит от того, в какую систему подготовки включен курсант. Поэтому необходимо максимальное приближение обучения по физической и огневой подготовке к условиям профессионально-служебной деятельности.

Поскольку служебно-боевая готовность выпускников образовательных организаций МВД России, их способность решать служебно-боевые задачи наиболее полно раскрываются через их физические качества и навыки меткой стрельбы, наибольшее внимание следует уделять этим аспектам их подготовки¹.

В настоящее время ряд авторов предпринимает попытки выделить группы качеств и навыков, определяющих готовность выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности.

Большинство авторов выделяют три основные группы качеств и навыков, необходимых для эффективной профессионально-служебной деятельности: качества квалифицированного офицера, умеющего управлять современным боем; физические качества, необходимые в бою; навыки меткой стрельбы из разных видов штатного оружия².

Готовность выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности можно трактовать как особое состояние. В работах, посвященных изучению проблем психологии риска в условиях профессионально-служебной деятельности, рассматриваются различные аспекты готовности индивида к деятельности в напряженных условиях³.

¹ См.: Кононов В.А. Указ. соч.; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225; и др.

² См.: Колюхов В.Г., Лисицын В.И. Современная концепция боевой подготовки в вузах МВД России // Учение, научные школы и идеи. М.: МЮИ МВД России, 2005. С. 21–23; Колюхов В.Г., Левицкий М.А. Структура учебного процесса по боевой подготовке в вузе МВД России // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ: тез. науч.-метод. межвуз. конф. Орел: Высш. шк. МВД России, 2004. С. 134–138; и др.

³ См.: Ендальцев Б.В. Работоспособность военнослужащих в экстремальных экологических условиях современной боевой подготовки. СПб., 2008. 248 с.; Карпов В.С. Морально-психологическая подготовка личного состава внутренних войск МВД России к выполнению задач в условиях вооруженного конфликта: учеб. пособие. М.: Изд-во Академии МВД России, 2006. 185 с.; Кузнецов И.А. Указ. соч.; и др.

Готовность к профессионально-служебной деятельности – это состояние мобилизации всех психологических, физиологических систем, обеспечивающих эффективное выполнение боевых задач.

Некоторые авторы (Б.В. Ендальцев, В.В. Ефимов, В.С. Карпов, В.Г. Колюхов, М.А. Левицкий, В.И. Лисицын) отмечают целый ряд признаков оптимального состояния сотрудников, характеризующих их готовность к боевой деятельности. К этим признакам они относят: максимум функций с наибольшей скоростью реакций; длительное сохранение работоспособности при максимальной выносливости; адекватные реакции на внешние воздействия; устойчивость и восстановление оптимальных состояний; средняя выраженность эмоционального возбуждения и др.

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что состояние готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности включает психологическую и физиологическую готовность, а также хорошо развитые умения меткой стрельбы. В основе готовности лежат направленность, двигательные способности, опыт личности и владение способами достижения цели¹.

Выпускник образовательной организации МВД России настраивается на преодоление трудностей профессионально-служебной деятельности, готовится к решению сложных задач, создает условия для достижения цели, оценивает адекватность своих действий. Готовность может быть обычной, когда выполняется привычная служебная деятельность, и повышенной. Состояние повышенной готовности связано, как правило, с деятельностью в непривычных условиях профессионально-служебной обстановки².

Таким образом, состояние готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности – это сложная динамическая структура, состоящая из мотивационных, волевых, физических, профессиональных и других компонентов готовности к выполнению профессиональной деятельности, которые тесно взаимосвязаны между собой. Каждый из компонентов оказывает значительное влияние на состояние готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности в целом³.

¹ См.: Кононов В.А. Указ. соч.

² См.: Бурцев Г.В. Указ. соч.; Кузнецов И.А. Указ. соч.; и др.

³ См.: Кононов В.А. Указ. соч.; Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95–98; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225.

Структура готовности выпускника образовательной организации МВД России к профессионально-служебной деятельности представлена на рис. 1.



Рис. 1. Структура готовности выпускника образовательной организации МВД России к профессионально-служебной деятельности

Основными составляющими готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности являются:

1) развитые навыки осуществления волевых усилий над собой, умение поддерживать состояние хладнокровия и рассудительности;

2) развитые профессиональные качества, навыки стрельбы из всех видов штатного оружия, позволяющие эффективно решать служебно-боевые задачи.

Помимо индивидуальной готовности, следует уделить внимание и коллективной готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности, содержание и структура которой складываются из индивидуальной профессиональной подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России и подчиненного личного состава. При этом, как отмечает В.С. Карпов, большое значение имеют общность устремлений, организационное, волевое и эмоциональное единство¹.

Важным компонентом индивидуальной готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности является физическая готовность, которую принято рассматривать как совокупность трех видов готовности – телесной, функциональной и двигательной. Каждый из перечисленных видов физической готовности тесно связан с другими видами готовности².

Необходимо подчеркнуть, что готовность выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности может быть обеспечена только при достаточной подготовленности по всем видам готовности, особенно в стрельбе из всех видов штатного оружия. Никакой из элементов готовности не способен в современных условиях компенсировать низкий уровень других слагаемых готовности к профессионально-служебной деятельности³.

Для формирования готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности очень важно, чтобы курсанты были не только отлично подготовлены физически, но и образцово владели навыками стрельбы из всех видов штатного оружия. Об этом, в частности, свидетельствуют работы Б.А. Агеева, Д.А. Кочегарова, А.В. Слюсарева, А.А. Обвинцева и др.

¹ Карпов В.С. Указ. соч.

² См.: Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России. Ч. 1. С. 83–87.

³ См.: Кочин А.А. Повышение эффективности процесса формирования офицера-профессионала в вузе внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 23 с.

Таким образом, индивидуальная и групповая готовность к профессионально-служебной деятельности тесно связаны между собой и являются слагаемыми эффективной профессиональной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России. При этом физическая готовность и хорошо развитые навыки стрельбы из всех видов штатного оружия являются определяющими при формировании готовности к деятельности у выпускников образовательных организаций МВД России.

1.2. Анализ содержания физической и огневой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Огневая и физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России осуществляется с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности выпускников. Анализ тенденций при прохождении службы выпускниками образовательных организаций МВД России показывает, что она создает объективные предпосылки встречи с опасностью, наведением порядка в стране.

Реальная обстановка прохождения службы в системе МВД России требует высокого уровня огневой и физической готовности выпускников образовательных организаций МВД России к выполнению служебно-боевых задач¹.

Огневая и физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России направлена на формирование готовности к профессионально-служебной деятельности. Программа подготовки курсантов включает в себя отдельные виды занятий по физической и огневой подготовке. При этом следует отметить, что огневая и физическая подготовка курсантов осуществляется практически постоянно, а занятия проводятся отдельно².

¹ См.: Лавров В.Н. Индивидуальная боевая подготовка и некоторые вопросы совершенствования ее содержания в учебных заведениях МВД России // Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД России: межвуз. сб. науч. тр. М., 2006. С. 21–27; Смирнов В.Н. Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел. Домодедово: ВИПК МВД России, 2003. 287 с.; Узун Л.С. Теория и практика профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. СПб., 2000. 56 с.; и др.

² См.: Лавров В.Н. Указ. соч.

В настоящее время возрастают требования к уровню готовности курсантов и выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности, в связи с чем необходим поиск новых технологий проведения занятий по огневой и физической подготовке.

Можно выявить следующие характерные признаки подготовки курсантов по этим разделам в образовательных организациях МВД России:

- задачи по огневой и физической подготовке имеют существенные различия;

- прослеживается тенденция к возрастанию роли огневой подготовки при планировании и проведении контртеррористических операций;

- специфика профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России определяется наличием у них высокого уровня развития физических качеств и служебно-прикладных навыков;

- служебно-боевая деятельность требует высокого уровня специальной физической готовности, а также хорошо развитых навыков стрельбы из всех видов стрелкового оружия.

Проведенный в процессе исследования анализ документов, регулирующих рассматриваемую сферу деятельности, позволяет выявить ряд особенностей, влияющих на качество огневой и физической подготовки.

Во-первых, повышение роли и значения активных, решительных действий в условиях экстремальной деятельности, что требует не только высокого уровня физической готовности, но и хороших навыков стрельбы.

Огневая и физическая подготовка к профессионально-служебной деятельности требует целенаправленного обучения. Для этого необходим высокий уровень профессиональной педагогической готовности профессорско-преподавательского состава. Педагогический профессионализм руководителей занятий по огневой и физической подготовке, командиров курсантских подразделений положительно влияет на развитие личности подчиненных и является важнейшим фактором повышения готовности выпускников образовательных организаций МВД России к деятельности в экстремальных условиях.

Во-вторых, процесс огневой и физической подготовки к профессионально-служебной деятельности, службе в экстремальных услови-

ях тесно связан с совершенствованием обучения курсантов. Повышение эффективности педагогической деятельности находится в прямой зависимости от стиля взаимоотношений педагогов с курсантами. В современных условиях возрастает значение стиля работы педагогов, особую важность приобретают такие качества, как высокая сознательность и ответственность за порученное дело, близость к курсантам, дисциплинированность, исполнительность и требовательность к себе¹.

В-третьих, с каждым годом усложняется служебно-боевая деятельность. Это требует от будущих офицеров усложнения процесса огневой и физической подготовки.

В-четвертых, необходимы изменения в структуре образования. Огневую и физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы максимально приблизить ее к условиям профессионально-служебной деятельности².

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о необходимости поиска новых научных методик проведения занятий по огневой и физической подготовке³.

Так, для целенаправленной огневой и физической подготовки в Краснодарском университете МВД России в настоящее время созданы и успешно функционируют учебные полигоны, где осуществляется разносторонняя подготовка курсантов к профессионально-служебной

¹ См.: Рындя Е.Ю. Указ. соч.

² См.: Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95–97.

³ См.: Брагин В.В., Болотин А.Э. Особенности организации и проведения физической подготовки для эффективных действий специальных подразделений по борьбе с незаконным оборотом наркотиков // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 33–38; Варенцов М.А. Указ. соч. С. 48–51; Ефимов В.В. Указ. соч. С. 63; Килин В.В., Ефимов В.В. Исследование направленности воздействия средств физической подготовки на воспитание военно-профессиональных личностных качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 85; Килин В.В. Указ. соч.; Колухов В.Г., Лисицын В.И. Указ. соч. С. 21–23; Колухов В.Г., Левицкий М.А. Указ. соч. С. 134–138; Кононов В.А. Указ. соч.; Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95; Кузнецов И.А. Указ. соч.; Сивак А.Н., Болотин А.Э. Методические основания совершенствования профессионального развития курсантов вузов внутренних войск МВД России в современной образовательной среде // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб.: ПАНИ, 2014. С. 9–19; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225; Сыромятников О.В., Вавилкин Д.С. Обоснование факторов, определяющих улучшение качества педагогического руководства самообразованием курсовых офицеров вузов внутренних войск МВД России в сфере физической подготовки и спорта // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 5 (18). С. 186–188; и др.

деятельности. Для проведения занятий по огневой и физической подготовке разработаны необходимые учебные программы, разработаны и апробированы на практике специальные методики обучения.

Физическая подготовка осуществляется с учетом преимущественного развития выносливости и силы. Огневая подготовка осуществляется без учета физических нагрузок, которые испытывают выпускники образовательных организаций МВД России в служебной деятельности¹.

У курсантов и выпускников образовательных организаций МВД России слабо развиты представления о деятельности, отсутствуют элементарные профессиональные навыки в стрельбе и тактических действиях, часто наблюдается низкий уровень физической подготовленности по предлагаемым для испытания нормативам².

Современный период профессиональной подготовки будущих офицеров в образовательных организациях МВД России характеризуется увеличением требований к качеству образования, развитием и совершенствованием комплексной системы огневой и физической подготовки, дифференциацией по видам профессиональной подготовки, а также унификацией обучения.

Дальнейшее развитие системы образования МВД России направлено на поиск, использование и развитие инноваций на основе интеграции педагогической науки и современных требований к профессионально-служебной деятельности³.

¹ См.: Белоус О.И., Кононов В.А. Физическая подготовка подразделений специального назначения внутренних войск МВД России в горно-учебном центре «Хацавита» // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 24–28.

² См.: Сивак А.Н., Болотин А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 5 (99). С. 16–21.

³ См.: Козлов А.В., Андреева М.К., Федоров В.А. Роль педагогики в формировании ключевых компетенций специалиста военного вуза // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 2 (15). С. 95–97; Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95–98; Кузнецов И.А. Указ. соч.; Маланичев В.И. Формирование методической подготовленности курсантов военных училищ на основе программирования поэтапного усвоения педагогических действий. СПб., 1998. 123 с.; Толкунов А.В. Физическая подготовка как средство формирования профессионально значимых качеств у курсантов Военного института правительственной связи. СПб., 2009. 135 с.; Шимко С.Ю. Педагогические инновации в боевой подготовке военнослужащих срочной службы внутренних войск МВД России: обоснование проблемы // Воинское воспитание: опыт, проблемы и пути их решения: материалы межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2009. С. 97–99; и др.

Можно констатировать, что в настоящее время в системе подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности функционирует устаревшая схема обучения.

Для дальнейшего успешного функционирования системы подготовки к профессионально-служебной деятельности необходимо вести научную разработку инновационных подходов к обучению по огневой и физической подготовке.

Современные инновационные процессы должны быть направлены на обоснование теоретических выводов и практических рекомендаций по вопросу повышения качества и эффективности подготовки курсантов к профессиональной деятельности с учетом требований практики и особенностей выполнения служебно-боевых задач.

Формирование у курсантов физических качеств, знаний, умений, служебно-прикладных навыков в стрельбе осуществляется под влиянием целенаправленной работы, проводимой преподавательским составом. Практика показывает, что ведущее место занимает учебная деятельность. Главная роль обучения в процессе огневой и физической подготовки прослеживается по следующим основным направлениям:

содержание обучения по огневой и физической подготовке определено учебным планом и учебной программой с учетом особенностей дальнейшей профессионально-служебной деятельности;

методы обучения должны решать задачи подготовки к профессионально-служебной деятельности, при этом методика обучения требует вдумчивого, индивидуального и дифференцированного подхода к каждому курсанту.

В отечественной педагогике накоплен достаточно большой опыт подготовки курсантов военных вузов к действиям в различных условиях профессионально-служебной обстановки¹.

¹ См.: Варжеленко И.И. Физическая подготовка как фактор адаптации к военной службе. Л., 1979. 121 с.; Вейднер-Дубровин Л.А. Исследования зависимости между физической подготовленностью военнослужащих и выполнением ими некоторых боевых приемов: учеб. пособие. Л., 1985. 154 с.; Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка на основных этапах профессионального становления военного специалиста: учеб. пособие. СПб., 1995. 25 с.; Локтионов А.Г. Педагогическое сопровождение формирования личностно-профессиональной устойчивости курсанта военного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2008. 23 с.; Марищук В.Л. Теории и концепции обучения: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2000. 215 с.; Миронов В.В. Военно-педагогические основы формирования методического мастерства по физической подготовке у курсантов учебных частей, военных училищ, слушателей академий: учеб. пособие. СПб., 1995. 144 с.; Федулов Б.А. Личностно-профессиональное развитие курсантов высших военных учебных заведений: аксиологический подход: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Барнаул, 2000. 52 с.; Чейда И.И. Акмеологические проблемы профессионального развития личности курсанта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Шуя, 2001. 23 с.; и др.

Анализ диссертационных исследований показывает, что выбор оптимального варианта подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности позволяет эффективно решать служебно-боевые задачи¹.

Разработка оптимальной системы огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России обусловлена направленностью на достижение высоких результатов при выполнении служебно-боевых задач. Эта направленность является сущностью системы профессионального обучения и воспитания будущих офицеров при использовании необходимых средств и методов огневой и физической подготовки².

Обобщенный анализ требований, предъявляемых к профессиональному обучению и воспитанию курсантов в образовательных организациях МВД России, показывает, что теория и практика их деятельности реализуются в ходе проведения комплексных занятий по огневой и физической подготовке³.

Таким образом, исследование современной практики огневой и физической подготовки курсантов к деятельности позволяет сформулировать ряд характерных особенностей:

¹ См.: Карсанов Э.Х. Указ. соч.; Кононов В.А., Евсиков А.И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов к действиям при чрезвычайных обстоятельствах // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 98–101; Кочин А.А. Указ. соч.; Кучер В.А. Формирование профессиональной устойчивости офицеров внутренних войск МВД РФ в образовательной среде современного военного института: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Владикавказ, 2012. 45 с.; Лавров В.Н. Указ. соч. С. 21–27; Пониделко А.В. Методика изучения особенностей морально-психологической подготовки курсантов военно-учебных заведений к службе во внутренних войсках. СПб.: ВВКУ ВВ МВД России, 1993. 92 с.; Романенко Н.Л. Развитие рефлексивных основ законопослушного поведения курсантов военного вуза внутренних войск МВД России. Саратов: СВИ ВВ МВД России, 2009. 103 с.; Светличный В.И. Развитие профессиональной устойчивости у будущих офицеров в военно-образовательных учреждениях профессионального образования внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 1998. 23 с.; Сивак А.Н. Указ. соч.; Слепов В.В. Процесс обучения как фактор воспитания будущих офицеров внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 23 с.; Узун Л.С. Указ. соч.; Устюжанин В.Н. Формирование военно-профессиональных умений командиров подразделения и курсантов вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1997. 24 с.; и др.

² См.: Бурцев Г.В. Указ. соч.; Викнянский В.Н. Указ. соч.; Килин В.В. Указ. соч.; Кононов В.А. Указ. соч.; Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95–97; Кузнецов И.А. Указ. соч.; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225; и др.

³ См.: Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–226.

а) выпускники образовательных организаций МВД России выполняют специфические задачи, которые обусловлены боевым применением оружия, а это требует хороших профессиональных навыков в стрельбе и высокого уровня физической готовности;

б) огневая и физическая подготовка курсантов к профессионально-служебной деятельности – это педагогический процесс по освоению знаний, умений, навыков использования различных видов оружия и формированию профессионально значимых физических качеств и служебно-прикладных навыков, отвечающих требованиям профессионально-служебной деятельности;

в) действующие программы по огневой и физической подготовке курсантов не позволяют эффективно готовить их к профессионально-служебной деятельности, поскольку не отвечают современным требованиям;

г) отсутствие программы проведения комплексных занятий по огневой и физической подготовке является недостатком системы профессиональной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России к служебной деятельности.

1.3. Методологические подходы к содержанию огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

В современных условиях теория физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России в комплексе с огневой подготовкой требует значительной переработки. Однако в настоящее время пока еще нет достаточного научного обоснования ее содержания.

Одной из центральных задач является формирование адекватного представления о разнообразных формах и функциях огневой и физической подготовки курсантов. От решения этой задачи в значительной мере зависит формирование готовности у выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности. На наш взгляд, необходимо определить, что вложено в понятие «теория» вообще и «теория огневой и физической подготовки» в частности.

Основываясь на практике профессионально-служебной деятельности и давая целостные, достоверные, систематически развиваемые знания о существующих связях огневой и физической подготовки,

теория выступает как наиболее совершенная форма научного обоснования и программирования практической деятельности выпускников образовательных организаций МВД России в ходе профессионально-служебной деятельности. При этом роль теории не ограничивается обобщением опыта практической профессионально-служебной деятельности, она связана с творческой переработкой этого опыта, благодаря чему теория открывает новые перспективы перед практикой применения огневой и физической подготовки для профессионально-служебной деятельности¹.

Известно, что в процессе научного познания практики профессионально-служебной деятельности происходит как бы восхождение на различные уровни теоретического обобщения огневой и физической подготовки. Высшую ступень теоретического обобщения представляет собой общая теория, которая конкретизируется в специальных теориях. Это находит отражение в тех структурных единицах научного познания, какими являются систематизация и элементарный синтез эмпирических фактов использования огневой и физической подготовки для повышения эффективности профессионально-служебной деятельности. Новые эмпирические факты, новые научные законы обогащают общую теорию применения огневой и физической подготовки для профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России².

Анализ генезиса научного познания в области физической подготовки в комплексе с огневой подготовкой позволил определить объективные закономерности применения огневой и физической подготовки для профессионально-служебной деятельности.

Само понятие «теория» в настоящем исследовании применяется в широком смысле – для обозначения общей идеи, объединяющей

¹ См.: Болотин А.Э. Методологические основания совершенствования системы управления образовательным процессом в военно-учебных заведениях // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: Всерос. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2012. С. 24–29; Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Значимость успеваемости курсантов вузов на этапах профессионального обучения от исходного уровня физической подготовленности // Материалы Междунар. форума специалистов по проблемам науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Оренбург: ОГПУ, 2013. С. 105–108; Сивак А.Н., Болотин А.Э. Методические основания совершенствования профессионального развития курсантов вузов внутренних войск МВД России в современной образовательной среде // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. С. 9–19; и др.

² См.: Колюхов В.Г., Левицкий М.А. Указ. соч. С. 134–138; Колюхов В.Г., Лисицын В.И. Указ. соч. С. 21–23.

комплекс взаимосвязанных принципов и концепций, относящихся к применению огневой и физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России для профессионально-служебной деятельности.

Огневая и физическая подготовка курсантов рассматривается как формирующая интегральная дисциплина, представляющая собой аппарат понимания и методологии. Решение методологических вопросов, касающихся определения методов исследования, выступает в виде уточнения места основ теории и практики применения огневой и физической подготовки выпускников образовательных организаций МВД России к деятельности¹.

При исследовании огневой и физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России ее многообразные компоненты, формы и виды рассматривались не изолированно, а во взаимосвязи и в общей системе факторов, направленных на формирование их профессиональной пригодности к профессионально-служебной деятельности. При этом особое внимание акцентировалось на обнаружении системообразующих начал комплексной огневой и физической подготовки. Академик П.К. Анохин отмечал, что главный смысл системного подхода состоит именно в том, что любая деталь исследования может быть вписана в один из узловых механизмов внутренней архитектоники системы². Кроме того, трактовка полученных научных результатов, несомненно, даст наибольший эффект, если будут учтены системные механизмы. Это означает, что переход к теоретическому

¹ См.: Белоус О.И., Кононов В.А. Указ. соч. С. 24–28; Бережнова Л.Н. Связи физической подготовленности и стрессоустойчивости военнослужащих внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 28–33; Варенцов М.А. Указ. соч. С. 48–51; Глухов Г.Ф. Применение личностного подхода для физической подготовки военнослужащих внутренних войск // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 56–57; Гребенюк В.П. Актуальные проблемы подготовки личного состава и подразделений внутренних войск к служебно-боевым действиям в горах и горно-лесистой местности средствами физической подготовки // Там же. С. 60–63; Ефимов В.В. Указ. соч. С. 63–65; Килин В.В. Указ. соч.; Кононов В.А. Указ. соч.; Краев С.П., Любаков А.А. Указ. соч. С. 95–98; Рузов А.П. Современные информационные технологии в обучении курсантов военных институтов внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 146–148; Сивак А.Н. Указ. соч.; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225; Сыромятников О.В., Вавилкин Д.С. Указ. соч. С. 186–188; и др.

² Анохин П.К. Социальное и биологическое в природе человека. М.: МГУ, 1975. С. 301.

обобщению накопленных знаний о физической и огневой подготовке курсантов в образовательных организациях МВД России необходимо понимать как процесс, направленный на широкое объяснение большого количества аспектов профессионально-служебной деятельности. Для того чтобы теория могла истинно отражать систему профессиональной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России, она должна содержать и обобщать познания о закономерностях применения огневой и физической подготовки для профессионально-служебной деятельности¹.

Ввиду вышеизложенного физическая подготовка выпускников образовательных организаций МВД России в комплексе с огневой подготовкой не должна ограничиваться лишь обобщенным познанием ее закономерностей. Ее необходимо исследовать вместе с огневой подготовкой.

Познавательный материал о закономерностях профессионально-служебной деятельности представляет собой важный отправной момент как для теории, так и для практики огневой и физической подготовки. Он помогает открывать факторы ее развития, а также способность самой теории физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России воздействовать на свою профессиональную подготовку².

При обосновании методологического подхода к созданию системы огневой и физической подготовки курсантов к профессионально-служебной деятельности необходимо, чтобы в ней правильно отражалось соотношение структурных компонентов. Отдельными аспектами системного подхода являются исторический, структурно-аналитический, функциональный, целевой и др. В наших исследованиях мы отдали предпочтение именно им.

Исторический аспект системного подхода обязывает рассматривать явления и процессы в их становлении, движении, развитии. Данный подход позволяет выявить отличительные стороны огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на различных этапах развития профессионально-служебной деятельности³.

¹ См.: Лавров В.Н. Указ. соч. С. 21–27.

² См.: Узун Л.С. Указ. соч.

³ См.: Колухов В.Г., Левицкий М.А. Указ. соч. С. 134–138.

Структурно-аналитический аспект системного подхода позволяет выяснить структуру и качественные характеристики огневой и физической подготовки¹.

Функциональный аспект системного подхода позволяет определить организованность системы огневой и физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России.

Целевой подход должен выполнять функцию своеобразного ориентира в системе огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности. В связи с этим принцип целевого подхода следует понимать как конечную ступень подготовки курсантов к профессионально-служебной деятельности².

Таким образом, обобщая вышеизложенный теоретический материал, можно утверждать, что система огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России – это совокупность определенных элементов подготовки, взаимодействие которых направлено на формирование психофизиологической и профессиональной готовности к действиям в экстремальных условиях профессионально-служебной деятельности.

Для системы огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России характерно решение общих и специальных задач. При этом общими задачами являются развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование прикладных и двигательных навыков, улучшающих результаты в стрельбе, а частной задачей – формирование двигательных навыков для эффективной профессионально-служебной деятельности.

Необходимость развития и совершенствования основных физических качеств у выпускников образовательных организаций МВД России для профессионально-служебной деятельности подтверждена большим количеством экспериментальных исследований³.

¹ См.: Колухов В.Г., Лисицын В.И. Указ. соч. С. 21–23

² См.: Сивак А.Н. Указ. соч.

³ См.: Ендальцев Б.В. Указ. соч.; Ефимов В.В. Указ. соч. С. 63; Колухов В.Г., Левицкий М.А. Указ. соч. С. 134–138; Кособуцкий А.О. Морально-психологическое обеспечение боевой подготовки: методич. рекомендации. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2007. 115 с.; Лавров В.Н. Указ. соч. С. 21–27; Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Указ. соч. С. 223–225; Шарухин А.П., Шимко С.Ю. Педагогические инновации в боевой подготовке: сущность и характерные черты // Вестн. Санкт-Петерб. ун-та МВД России. 2011. № 4 (48). С. 209–213; Шимко С.Ю. Инновационная модель боевой подготовки во внутренних войсках МВД России // Там же. С. 115–118; Шимко С.Ю. Педагогические инновации в боевой подготовке военнослужащих срочной службы внутренних войск МВД России: обоснование проблемы // Воинское воспитание: опыт, проблемы и пути их решения: материалы межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2009. С. 97–99; и др.

Выпускники образовательных организаций МВД России, отличающиеся оптимальным уровнем развития общей выносливости, силы, быстроты и ловкости, в условиях профессионально-служебной деятельности значительно превосходят по объективным показателям тех, кто характеризуется недостаточным уровнем развития указанных качеств¹.

У первых гораздо быстрее идет развитие других физических и специальных навыков, а также более успешно формируются прикладные двигательные навыки, необходимые для точной стрельбы из разных видов оружия².

Разносторонне физически подготовленные выпускники образовательных организаций МВД России в меньшей степени подвержены воздействию неблагоприятных факторов профессионально-служебной деятельности³.

Современная теория физической подготовки будущих офицеров декларирует развитие и совершенствование вышеуказанных качеств у всех курсантов до определенного уровня с помощью конкретных физических упражнений, направленных на развитие и поддержание высокого уровня выносливости, быстроты, силы и ловкости. Об этом, в частности, свидетельствуют исследования, которые проводили А.Н. Аверин, М.И. Балтрунас, О.И. Белоус, В.А. Кононов, А.Э. Болотин, Е.В. Артемов, А.В. Борисов, А.А. Боченков, А.Н. Глушко, Е.Б. Науменко, В.И. Булыко, С.В. Чермянин, Г.В. Бурцев, И.И. Варжеленко, Л.А. Вейднер-Дубровин, В.Н. Викнянский, Л.Г. Вяткин, Ю.К. Демьяненко, В.Л. Динер, Л.Ф. Евсеева, Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров, С.Э. Зверев, С.В. Лопатин, Н.Б. Сторожев, А.А. Поярков, Р.М. Кадыров, В.А. Кононов, И.А. Кузнецов, К.А. Манченко, В.В. Миронов, А.В. Толкунов, Ю.В. Федотов.

Необходимо отметить, что в современной теории физической подготовки курсантов выносливость принято подразделять на общую и специфическую. Под общей выносливостью понимаются функциональные свойства организма, составляющие основу проявления выносливости в различных видах профессионально-служебной деятельности⁴.

¹ Об этом см.: Ефимов В.В. Указ. соч. С. 63–65.

² См.: Килин В.В., Ефимов В.В. Указ. соч. С. 85–88.

³ См.: Килин В.В. Указ. соч.

⁴ См.: Иваненко А.К., Коваленко В.Н., Ефимов В.В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-учебных заведений внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 87–89.

Вместе с тем в таком понимании общая выносливость не проявляется в чистом виде, так как во многом она зависит от специфических особенностей конкретных видов профессионально-служебной деятельности. Поэтому, на наш взгляд, для системы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России более приемлемым будет определение, сформулированное в учебнике по теории и методике физической культуры: «Общей выносливостью в узком смысле является выносливость, проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена»¹.

Данная формулировка более приемлема в рамках нашего исследования.

Во-первых, выносливость проявляется в большинстве двигательных действий в процессе профессионально-служебной деятельности.

Во-вторых, развитие общей аэробной выносливости играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности выпускников образовательных организаций МВД России.

В-третьих, высокий уровень аэробных возможностей служит функциональной базой развития специфической выносливости для профессионально-служебной деятельности.

Применительно к выпускникам образовательных организаций МВД России это будет задача по развитию и совершенствованию выносливости в деятельности.

Так, большое значение в профессионально-служебной деятельности имеет быстрота. Под быстротой необходимо понимать способности, показывающие скоротечность двигательных проявлений².

Некоторые проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Разделяют быстроту реакции, быстроту двигательного действия, быстроту передвижения во время профессиональной деятельности³.

Вышеизложенное дает основание полагать, что для физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России развитие быстроты должно состоять в реализации возможностей ее направленного развития в соответствии с требованиями профессионально-служебной деятельности.

¹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. 543 с.

² См.: Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956. 206 с.

³ См.: Марищук В.Л. Указ. соч.

Важным физическим качеством, определяющим эффективность военно-профессиональной и профессионально-служебной деятельности, является сила. Однако в последнее время чаще используется понятие «силовые способности».

В основе силовых способностей лежит группа факторов, определяемых как строением, так и функциями организма. Силовые способности подразделяются на скоростно-силовые способности, силовую выносливость и взрывную силу¹.

Эффективность профессионально-служебной деятельности во многом определяется уровнем комплексного развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости у выпускников образовательных организаций МВД России².

Ловкость синтезирует в себе достаточно широкий спектр физических способностей курсантов, проявляющихся при решении разнообразных двигательных задач в экстремальных условиях профессионально-служебной деятельности³.

Важнейшими факторами, определяющими способности к меткой стрельбе, являются упорядочивающие свойства центральной нервной системы и их пластичность⁴.

Вместе с тем указанные способности во многом определяются функциональными возможностями сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата⁵.

Таким образом, проведенный анализ методологических подходов к содержанию огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России свидетельствует о необходимости поиска оптимальной модели тренировки, соответствующей особенностям выполнения боевых задач.

¹ См.: Зимкин Н.В. Указ. соч.

² См.: Колюхов В.Г., Лисицын В.И. Указ. соч. С. 21–23.

³ См.: Ендальцев Б.В., Нестеров А.А. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки: учеб. пособие. Л., 1986. 242 с.

⁴ См.: Колюхов В.Г., Лисицын В.И. Указ. соч.

⁵ См.: Зимкин Н.В. Указ. соч.; Матвеев Л.П. Указ. соч.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

2.1. Показатели, определяющие готовность курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности

Современная профессиональная деятельность сотрудника правоохранительных органов требует новых подходов к организации обучения курсантов, обеспечивающих высокий уровень готовности к профессионально-служебной деятельности.

Для успешной самореализации в профессиональной деятельности выпускники образовательных организаций МВД России должны обладать соответствующими навыками, физическими и профессиональными качествами, должны быть способны решать служебные задачи. Таким образом, задача формирования соответствующих навыков, физических и профессиональных качеств у будущих офицеров МВД России в современных условиях приобретает особую значимость. Качественно меняется характер требований к уровню индивидуальной подготовленности офицера. Характер профессиональной деятельности требует целенаправленного развития у курсантов физических качеств и навыков стрельбы при обучении.

В настоящее время проявляется необходимость поиска путей совершенствования системы профессиональной подготовки курсантов в образовательных организациях с целью формирования готовности к профессионально-служебной деятельности. Служебно-боевая деятельность убедительно свидетельствует о том, что готовность к ней у выпускников является недостаточной. В современных условиях выпускники образовательных организаций МВД России должны постоянно находиться в состоянии профессионально-служебной готовности к выполнению поставленных задач, а это требует высокого уровня развития физических и профессиональных качеств.

В свою очередь, среди всего многообразия современных видов профессиональной подготовки особое положение занимают проблемы, связанные с профессионально-служебной деятельностью и подготовкой офицеров для МВД России. Очевидна особая важность и социальная значимость их профессиональной деятельности.

Концепция модернизации МВД России предусматривает, в частности, существенное улучшение профессиональной подготовки личного состава.

Совершенствование системы профессиональной подготовки выпускников образовательных организаций МВД России необходимо с целью формирования их готовности к профессионально-служебной деятельности.

Одним из важнейших направлений модернизации системы МВД России является постоянное совершенствование профессиональных навыков стрельбы и физических качеств у выпускников образовательных организаций. Особенно большое значение приобретает формирование профессиональных навыков стрельбы и развитие физических качеств у курсантов во время обучения. Вместе с тем приходится констатировать, что на практике наблюдается целый ряд негативных тенденций, связанных с недостаточным уровнем развития физических качеств и профессиональных навыков стрельбы у выпускников образовательных организаций МВД России. Это негативно влияет на результаты их профессионально-служебной деятельности. При этом важно подчеркнуть, что подобные проблемы носят теоретический характер, связанный с объективной необходимостью поиска новых педагогических путей и средств организации профессиональной подготовки офицерских кадров в МВД России, обеспечивающей их высокий уровень готовности к профессионально-служебной деятельности.

К профессиональной подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России предъявляются высокие требования.

Экспериментальные данные, полученные В.А. Кучером, свидетельствуют о том, что выпускники высших учебных заведений внутренних войск МВД России зачастую оказываются профессионально не готовыми к грамотным практическим действиям при выполнении служебно-боевых задач, в результате чего становятся жертвами провокаций, физических и силовых нападениях, неквалифицированно используют законное право на использование физической силы, специальных средств и оружия¹.

Около 20% экспертов считают, что у выпускников образовательных организаций МВД России недостаточно развиты профессиональные навыки стрельбы.

Кроме того, обобщенные результаты предварительных исследований позволили прийти к выводу о том, что одним из главных фак-

¹ См.: Кучер В.А. Указ. соч.

торов успешной профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России является их физическая готовность к служебно-боевым действиям как в обычных, так и в экстремальных условиях. Поэтому существует реальная необходимость разработки содержания физической подготовки для курсантов с учетом особенностей будущей профессионально-служебной деятельности. Тем более что в настоящее время особо остро ставится вопрос о необходимости совершенствования профессионально-служебной и физической подготовки будущих офицеров МВД России.

В связи с этим одной из приоритетных задач в подготовке курсантов является формирование у них готовности к профессионально-служебной деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки.

Выпускники образовательных организаций МВД России должны обладать хорошо развитыми навыками меткой стрельбы из разных видов стрелкового оружия, высоким уровнем развития физических качеств, быть готовыми решать сложнейшие задачи в нестандартных условиях профессионально-служебной деятельности. Все вышеперечисленные навыки и умения представляют в комплексе готовность выпускников к профессионально-служебной деятельности.

Таким образом, готовность к профессионально-служебной деятельности должна основываться на внутренней убежденности в необходимости развивать себя физически и формировать навыки меткой стрельбы.

Из вышеизложенного следует, что готовность к профессионально-служебной деятельности имеет объективную и субъективную стороны. Объективная сторона определена потребностью защиты внутренней безопасности государства, а субъективная сторона определяется рядом условий, необходимых для выполнения высоких требований к физической и огневой подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России.

Проведенный анализ профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России позволяет нам утверждать, что готовность к данной деятельности обусловлена спецификой конкретных задач. Эти задачи связаны с укреплением правопорядка, защитой безопасности государства и общества, ведением боевых действий в зонах контртеррористических операций.

Организация профессионально-служебной деятельности в горячих точках, своеобразие условий, в которых она протекает, требуют значительного напряжения нравственных и физических сил. Ввиду

этого в процессе обучения курсантов требуется максимальное приближение учебной деятельности по физической и огневой подготовке к условиям профессионально-служебной деятельности. Это требует значительной активности курсантов в процессе обучения, которая обуславливается всей системой подготовки в образовательной организации МВД России. Весь комплекс развития физических качеств и формирования навыков меткой стрельбы, необходимых для профессионально-служебной деятельности, во многом зависит от того, в какую систему подготовки включен курсант, поэтому необходимо максимальное приближение обучения по физической и огневой подготовке к условиям профессионально-служебной деятельности.

Поскольку способность выпускников образовательных организаций МВД России решать служебно-боевые задачи наиболее полно раскрывается через их физические качества и навыки меткой стрельбы, наибольшее внимание следует уделять именно этим аспектам их подготовки при формировании готовности к профессионально-служебной деятельности.

В настоящее время рядом авторов предпринимаются попытки, помимо простого перечисления физических качеств, выделить определенные группы качеств и навыков выпускников образовательных организаций МВД России, определяющих готовность к профессионально-служебной деятельности.

Большинство авторов выделяют три основные группы качеств и навыков, необходимых для эффективной профессионально-служебной деятельности: качества квалифицированного офицера, умеющего управлять современным боем; физические качества, необходимые в бою; навыки меткой стрельбы из разных видов штатного оружия.

Готовность выпускников к профессионально-служебной деятельности можно трактовать как особое состояние. В работах, посвященных проблемам психологии риска в профессионально-служебной деятельности, рассматриваются различные аспекты готовности индивида к деятельности в напряженных условиях.

Следовательно, готовность к профессионально-служебной деятельности – это состояние мобилизации всех психологических, физиологических систем, обеспечивающих эффективное выполнение служебно-боевых задач.

Многие исследователи военно-профессиональной деятельности отмечают целый ряд признаков оптимального состояния сотрудников, характеризующих их готовность к служебно-боевой деятельности. К этим признакам они относят: максимум функций с наибольшей

скоростью реакций, длительное сохранение работоспособности при максимальной выносливости, адекватные реакции на внешние воздействия, устойчивость и восстановление оптимальных состояний, среднюю выраженность эмоционального возбуждения и др.¹

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что состояние готовности выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности включает такие компоненты, как владение способами достижения цели (меткой стрельбой), психологическая и физиологическая готовность. В основе готовности лежат направленность, двигательные способности, опыт личности и владение способами достижения цели.

Выпускник образовательной организации МВД России настраивается на преодоление трудностей профессионально-служебной деятельности, готовится к решению сложных задач по борьбе с терроризмом, создает условия для достижения цели, оценивает адекватность своих действий. Готовность может быть обычной, когда выполняется привычная служебная деятельность, и повышенной. Состояние повышенной готовности связано, как правило, с деятельностью в непривычных условиях профессионально-служебной обстановки. Важным компонентом индивидуальной готовности к профессионально-служебной деятельности является физическая готовность.

Физическую готовность принято рассматривать как совокупность трех видов готовности – телесной, функциональной и двигательной. Каждый из перечисленных видов физической готовности тесно связан с другими видами готовности.

Необходимо подчеркнуть, что готовность выпускников образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности может быть обеспечена только при достаточной подготовленности по всем видам готовности, особенно в стрельбе из всех видов штатного оружия. Никакой из элементов готовности не компенсирует в современных условиях низкий уровень других слагаемых готовности к профессионально-служебной деятельности.

¹ См.: Болотин А.Э. Концепция развития физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации до 2016 года // Спорт и здоровье: IV Междунар. науч. конгр. СПб.: Гос. комитет РФ по ФКиС: Олимпийский комитет России, 2011. С. 31–37; Болотин А.Э., Артемов Е.В. Факторы, обуславливающие высокий уровень развития профессиональной устойчивости у курсантов общевоинского вуза к эффективному выполнению служебно-боевых задач // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2010. № 2 (6). С. 14–18; Демьяненко Ю.К. Указ. соч.; Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих: учеб. пособие. СПб., 2001. 85 с.; Карсанов Э.Х. Указ. соч.; Кононов В.А., Евсиков А.И. Указ. соч. С. 98–101; Лавров В.Н. Указ. соч. С. 21–27; Маришук В.Л. Указ. соч.; Миронов В.В. Указ. соч.; Щеголев В.А., Килин В.В., Солдатов П.А. Указ. соч. С. 185; Узун Л.С. Указ. соч.; и др.

Для формирования готовности к профессионально-служебной деятельности очень важно, чтобы курсанты были не только отлично подготовлены физически, но и образцово владели навыками стрельбы из всех видов штатного оружия.

Таким образом, готовность к профессионально-служебной деятельности является необходимой составляющей эффективной военно-профессиональной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России. При этом их физическая готовность и хорошо развитые навыки стрельбы из всех видов штатного оружия являются определяющими при формировании готовности к профессионально-служебной деятельности. Для выявления готовности к профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России необходимо знать требования, предъявляемые к уровню их физической подготовленности и уровню развития профессиональных навыков стрельбы.

С целью выявления требований к уровню физической подготовленности и уровню развития профессиональных навыков стрельбы нами был проведен опрос 79 офицеров, имеющих опыт службы более 10 лет и принимавших участие в локальных конфликтах в северокавказских регионах. Результаты опроса представлены в табл. 1.

Таблица 1

Оценка значимости физических качеств и служебно-прикладных навыков для решения боевых задач выпускниками образовательных организаций МВД России (n=79)

Значимость (ранговое место)	Качества и служебно-прикладные навыки	Ранговый показатель (%)
<i>Физические качества</i>		
1	Общая выносливость	27,7
2	Скоростно-силовая выносливость	27,2
3	Сила	25,1
4	Ловкость при скрытном передвижении	10,2
5	Быстрота в действиях	9,8
<i>Служебно-прикладные навыки</i>		
1	Стрельба из различных видов оружия	21,2
2	Стрельба из автомата АК-74, пистолета-пулемета и пистолета ПМ	18,7
3	Преодоление препятствий	15,2
4	Совершение маршей по пересеченной местности	12,7
5	Точная стрельба из разных видов штатного оружия на фоне значительного утомления	12,3
6	Высокие показатели в скорости стрельбы, с передвижением	9,8
7	Умение вести бой в зданиях	6,3
8	Боевые приемы борьбы	3,8

Сложившаяся система профессиональной подготовки курсантов требует оптимизации с целью уточнения показателей, обеспечивающих формирование их готовности к профессионально-служебной деятельности. Основным недостатком сложившейся системы подготовки является слабая связь между разными элементами профессиональной подготовки с показателями, обеспечивающими формирование готовности к профессионально-служебной деятельности. Знание этих показателей обеспечит более качественное протекание учебного процесса в образовательных организациях МВД России.

Проведенный опрос офицеров показал, что требования к физическим качествам, предусмотренные программой подготовки, несколько отличаются от тех, которые требуются в профессионально-служебной обстановке в настоящее время.

Следовательно, организация процесса физической подготовки курсантов должна предусматривать систему мероприятий по целенаправленному формированию профессиональных навыков точной стрельбы на фоне утомления.

В профессионально-служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов России выделяются действия, которые основываются на применении вооружения и техники. Большое значение имеет оперативная деятельность, которая включает оперативно-розыскную и разведывательную деятельность. Оперативно-розыскная деятельность осуществляется с целью выявления и пресечения действий бандитских групп. В ходе этой деятельности выявляется круг лиц, подготавливающих террористические акты и другие преступления, связанные с угрозой внутренней безопасности Российской Федерации.

Важное место в подготовке курсантов принадлежит выявлению показателей их готовности к профессионально-служебной деятельности (табл. 2).

Таблица 2

Анализ корреляционной связи эффективности профессионально-служебной деятельности с основными показателями готовности к ней у курсантов образовательных организаций МВД России

№ п/п	Показатели готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности	Эффективность профессионально-служебной деятельности
1	Высокие показатели стрельбы из автомата АК-74, пистолета-пулемета и пистолета ПМ	+0,71
2	Высокая точность в стрельбе из разных видов штатного оружия на фоне значительного утомления	+0,68
3	Высокие показатели развития общей и скоростной выносливости	+0,53
4	Высокие показатели в развитии навыков преодоления препятствий и совершении маршей с полной выкладкой	+0,49
5	Высокие показатели в развитии силы и силовой выносливости	+0,47
6	Высокие показатели в скорости стрельбы с передвижением	+0,38
7	Высокие показатели в развитии навыков эффективного использования укрытий для стрельбы	+0,29

Исследования показали, что основными показателями готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности являются высокие показатели стрельбы из автомата АК-74, пистолета-пулемета и пистолета ПМ, а также высокая точность в стрельбе из разных видов штатного оружия на фоне значительного утомления. Сюда же можно отнести высокие показатели развития общей и скоростной выносливости, а также показатели в развитии навыков преодоления препятствий и боевых приемов борьбы. Большое значение имеют показатели в развитии силы и силовой выносливости, а также хорошо развитые умения эффективного использования укрытий для скоростной стрельбы.

Выявленные показатели готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности позволяют оптимизировать направленность педагогического процесса в образовательных организациях МВД России.

Специфическими особенностями профессионально-служебной деятельности являются ее непрерывность и резкая динамичность. Практика показывает, что особенно напряженная обстановка складывается в ночное время суток и в условиях непогоды, поэтому выпускники образовательных организаций МВД России должны профессионально решать служебно-боевые задачи в любое время суток и в любых условиях.

Проведенные исследования показали необходимость систематического и комплексного использования физических упражнений и огневой подготовки для формирования у курсантов образовательных организаций МВД России готовности к профессионально-служебной деятельности в современных условиях.

Проведенный анализ позволяет определить основные требования к содержанию модели физической и огневой подготовки.

Модель физической подготовки должна:

включать в себя типовые задачи, выполняемые выпускниками образовательных организаций МВД России в профессионально-служебной обстановке, а также формы индивидуального обучения, которые предполагали бы высокий уровень приближения содержания тренировок к реальным условиям выполнения боевых действий;

обеспечивать комплексность обучения, возможность выбирать формы и методы физической подготовки в зависимости от стоящих дидактических и воспитательных задач;

гарантировать достижение достаточно высокого уровня готовности выпускников к профессионально-служебной деятельности;

обеспечивать системность, комплексность и объективность контрольно-проверочных процедур, позволяющих оценить готовность выпускников к выполнению боевых задач.

Комплексные занятия по физической и огневой подготовке должны:

носить конкретную направленность, обусловленную спецификой профессионально-служебной деятельности;

соответствовать модели будущей профессионально-служебной деятельности и обеспечивать достижение требуемых квалификационных характеристик выпускников;

своевременно корректироваться с учетом изменения боевых задач, появлением новых образцов вооружения.

2.2. Обоснование наиболее эффективных средств физической подготовки для проведения боевых операций

Для формирования физической, функциональной и психологической готовности выпускников образовательных организаций МВД России к проведению боевых операций необходимо целенаправленное использование самых разнообразных средств физической и огневой подготовки.

Важнейшей проблемой является поддержание на оптимальном уровне физического состояния выпускников образовательных организаций МВД России, характеризующего их физическую и психологическую готовность к выполнению служебно-боевых задач во время проведения боевых операций.

Средствами физической и психологической подготовки в данном случае могут быть физические упражнения в сочетании со стрельбой. Однако только ими нельзя решить многообразие задач физической и психологической подготовки. Как показали наши исследования, уровень физической подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России в определенной мере влияет на их готовность к выполнению задач профессионально-служебной деятельности. Сочетание вышеуказанных компонентов физической и огневой подготовки может быть направлено на формирование психологической устойчивости выпускников образовательных организаций МВД России к воздействию экстремальных факторов во время проведения специальных операций.

Несмотря на многочисленные исследования, средства и методы физической и огневой подготовки на современном этапе нуждаются в глубоком научном обосновании в соответствии с реальными требованиями, предъявляемыми к выпускникам образовательных организаций МВД России.

В связи с этим актуальным представляется изучение трудов ученых, касающихся оценки психоэмоциональных состояний человека в экстремальных условиях профессионально-служебной деятельности. Некоторые исследователи приходят к выводу о том, что для совершенствования профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России необходимы

поэтапный подход, а также дифференциация целей и задач физической подготовки с использованием физических упражнений¹.

Анализ данных, полученных в ходе нашего исследования, позволил выявить психолого-педагогические особенности, способствующие повышению надежности действий выпускников образовательных организаций МВД России в экстремальных условиях профессионально-служебной деятельности. Способность психологически адаптироваться к выполнению стрессовых служебно-профессиональных действий развивается в ходе комплексных занятий по огневой и физической подготовке.

Так, для активной психологической адаптации к экстремальным факторам деятельности необходимо использовать психологическое воздействие зажигательных веществ, стрельбу в средствах индивидуальной химической защиты и бронезащиты, марш-броски, кроссы в сочетании со стрельбой.

При разработке соответствующей модели следует учитывать ее основные составляющие, а именно:

- сбор профессионально-служебной группы;
- разведку объекта дислокации преступных групп;
- передачу информации в центр;
- штурм при взаимодействии;
- огневой и рукопашный бой;
- отход, эвакуацию или захват преступных групп.

Для решения задач подготовки к профессионально-служебной деятельности у курсантов необходимо создавать положительную мотивацию для выполнения физических упражнений. В противном случае возможны реверсивные, т. е. противоположные по направленности, реакции.

В огневой и физической подготовке курсантов особое значение имеет применение упражнений для мышечной релаксации и специальных дыхательных упражнений, что способствует улучшению качества стрельбы².

¹ См.: Бережнова Л.Н. Указ. соч. С. 28–33; Варенцов М.А. Указ. соч. С. 48–51; Белоус О.И., Кононов В.А. Указ. соч. С. 24–28; Bailey J. Training for war: The Falklands // Military Review. 2003. № 3. Р. 89–94.

² Об этом см.: Ендальцев Б.В., Нестеров А.А. Указ. соч.; Carnevale B. Basis Defense // Adelphi College Coaching School Notes. New York, 2008. Р. 42–47; Fidelus K. The effects of intensity duration and frequency of effort on maximum aerobic power output // Physiol. 2002. № 29. Р. 299–305; и др.

Ряд отечественных и зарубежных авторов, рассматривая эмоциональную напряженность как временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, отмечают, что характерное для этого состояния непроизвольное напряжение (скованность) мышц приводит к ухудшению точности и координации движений, а также стимулирует механизмы моторно-висцеральных рефлексов, которые способствуют избыточным вегетативным реакциям, усугубляя эмоциональную напряженность и дальнейшую скованность. В двигательных актах начинают участвовать «лишние» мышцы, что не только мешает согласованию движений, но и способствует кумуляции напряжения. Упражнения на релаксацию мышц помогают устранить вышеуказанные негативные явления. В связи с этим мышечная релаксация рассматривается нами как одна из психотехник, которая должна использоваться в экспериментальной модели¹.

Одним из положений экспериментальной модели является реализация принципа сознательности в выполнении физических упражнений. Выполняя различные физические упражнения с целью повышения психологической и физической готовности к профессионально-служебной деятельности, курсанты должны добиваться их эффективности. Упражнения должны выполняться не только на плановых занятиях или в часы спортивной работы, но и самостоятельно в личное время.

Необходимо использовать принцип «учить войска тому, что необходимо на войне», который предполагает четкое разграничение используемых физических упражнений по направленности и степени их воздействия².

Следует применять упражнения преимущественно развивающего и прикладного характера, т. е. отдельные фрагменты профессионально-служебной деятельности и двигательные действия, направленные на развитие и совершенствование качеств, а также на формирование служебно-прикладных навыков стрельбы.

¹ См.: Зимкин Н.В. Указ. соч.; Маришук В.Л. Указ. соч.; Prampero P.E. *Energetics of Muscular Exercise* // *Rev. Physiol. Biochem. Pharmacol.* 1991. Vol. 89. P. 144–222; Saltin B., Gollnick P. *Skeletal muscle adaptability: significance for metabolism and performance* // *Handbook of Physiology – Skeletal Muscle*. Bethesda, 1999. P. 555–631; и др.

² См.: Динер В.Л. Исследование эффективности военно-профессионального обучения курсантов зенитно-артиллерийского училища ПВО Сухопутных войск в зависимости от уровня их физической подготовленности. Л., 1990. 125 с.

С целью определения наиболее эффективных средств физической подготовки для проведения боевых операций был проведен опрос 79 офицеров внутренних войск МВД России, имевших служебно-боевой опыт и стаж службы более 10 лет. Результаты опроса представлены в табл. 3.

Анализируя результаты опроса офицеров, следует отметить, что среди средств физической подготовки предпочтение отдается служебно-прикладным упражнениям, таким как бег по пересеченной местности, боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий. Причем выполнение данных упражнений рекомендуется заканчивать стрельбой по мишени.

Таблица 3

*Средства физической подготовки,
в наибольшей степени отвечающие
специфике проведения боевых операций (n=79)*

Значимость (ранговое место)	Средства физической подготовки	Ранговый показатель (%)
1	Бег на длинные дистанции по пересеченной местности со стрельбой	23,1
2	Боевые приемы борьбы	21,8
3	Преодоление полосы препятствий со стрельбой	15,1
4	Силовые упражнения (подтягивание; подъем переворотом, силой; поднятие гири и т. д.)	12,8
5	Рукопашный бой с оружием и без него со стрельбой	12,2
6	Ориентирование на местности со стрельбой	9,9
7	Упражнения на ловкость со стрельбой	3,2
8	Спортивные игры	1,9

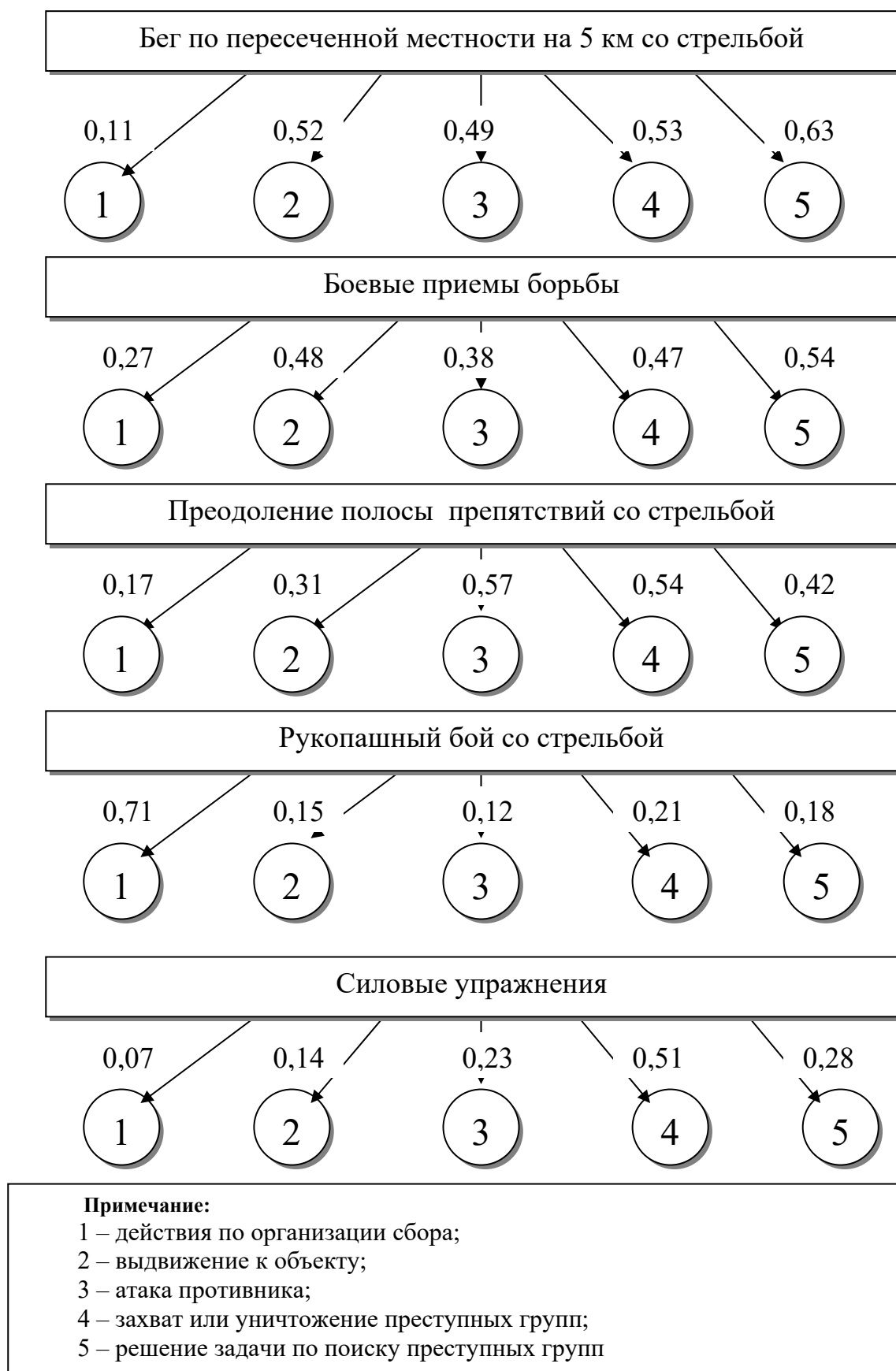


Рис. 2. Корреляционные связи между основными средствами физической подготовки и профессиональными действиями при проведении боевых операций

С целью выявления эффективности представленных в табл. 3 средств физической подготовки нами был поведен корреляционный анализ их взаимосвязи с профессиональными действиями выпускников при выполнении боевых операций (рис. 2).

Выявленные средства физической подготовки позволили включить их в отдельные блоки для подготовки курсантов к выполнению служебно-боевых задач.

В первый блок включены физические упражнения, применяемые в процессе подготовки с отдельными фрагментами профессионально-служебной деятельности, а именно следующие.

1. Упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, способствующих более быстрой адаптации курсантов к профессионально-служебной деятельности, определяющие успешное овладение ими целым рядом служебно-профессиональных действий. Сюда же включается перемещение пешим порядком по пересеченной местности, в горах, в лесу и т. п.

2. Упражнения, направленные на совершенствование морально-психологических качеств, психических свойств и процессов: уверенности в своих действиях, решительности при выполнении приемов и действий, эмоционально-волевой устойчивости, памяти, внимания и др.

В организации самостоятельных занятий, проводимых с целью развития силы и силовой выносливости, была использована схема тренировки, разработанная в Военном институте физической культуры. Суть ее заключается в том, что курсанты с низкими показателями развития силы разбивались на пары и самостоятельно (желательно два раза в день) выполняли подтягивание или подъем переворотом на перекладине и сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, помогая поочередно друг другу. Заданные нагрузки каждый раз повышались.

Огневая и физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России осуществляется с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности, которая требует высокого уровня огневой и физической готовности к выполнению служебно-боевых задач.

Огневая и физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России направлена на формирование готовности к профессионально-служебной деятельности. Программа подготовки курсантов включает в себя отдельные виды по физической и огневой подготовке, однако, по нашему мнению, огневая и физическая

подготовка курсантов должна осуществляться совместно в интересах формирования готовности к профессионально-служебной деятельности.

В связи с возрастающими требованиями к уровню готовности курсантов и выпускников к профессионально-служебной деятельности необходим поиск новых технологий проведения занятий по огневой и физической подготовке.

Таким образом, можно выявить следующие отличительные признаки и особенности подготовки курсантов по этим разделам в образовательных организациях МВД России:

задачи по огневой и физической подготовке имеют существенные различия;

прослеживается тенденция к возрастанию роли огневой подготовки при планировании и проведении специальных операций;

специфика профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России определяется наличием у них высокого уровня развития физических качеств и служебно-прикладных навыков;

служебно-боевая деятельность требует высокого уровня специальной физической готовности, а также хорошо развитых навыков стрельбы из всех видов стрелкового оружия.

Выявленные в ходе проведенного исследования наиболее эффективные средства физической подготовки должны в обязательном порядке применяться для подготовки курсантов к проведению специальных операций.

2.3. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России с использованием средств физической и огневой подготовки

Формирование готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов происходит во время их обучения. Служебно-боевая деятельность выпускников образовательных организаций МВД России характеризуется частым совершением длительных переходов в сочетании со стрельбой. Стрельба сочетается со скоростными марш-бросками при полном нарушении суточной периодики сна, отдыха, питания. Служебно-боевые действия осуществляются в любую погоду, в труднодоступной местности. Пешие переходы связаны с транспортировкой на себе оружия, снаряжения, боеприпасов, радио-

станций и запасов продовольствия. Служебно-боевые действия характеризуются постоянным накоплением нервного и физического утомления, а также большим нервно-эмоциональным напряжением, связанным с большой вероятностью непосредственного контакта со специально подготовленным противником. Все это требует способности действовать быстро и эффективно.

Практика показала, что содержание физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России не в полной мере соответствует современным требованиям, в связи с чем необходимо практическое решение данной проблемы.

Содержание физической подготовки зависит от характера профессионально-служебной деятельности, а также от факторов, определяющих успешность проведения боевых операций.

Большое значение в оценке боевых возможностей выпускников образовательных организаций МВД России имеет уровень физической подготовленности.

Анализ боевых действий и характера физических нагрузок в операциях по ликвидации вооруженных конфликтов позволил установить их большую схожесть. Выявились общая несостоятельность в подготовке личного состава к сноровистым действиям в условиях горной местности, а также отсутствие способности метко стрелять и выполнять боевую работу в экстремальных условиях под воздействием высокой температуры воздуха. Все это свидетельствует о том, что при подготовке выпускников образовательных организаций МВД России к деятельности в новых природно-климатических условиях не учитывался человеческий фактор, а именно состояние функциональной дееспособности организма, предназначенной для выполнения боевых задач в рассматриваемых условиях.

Опыт участия сотрудников МВД России в различных условиях локальных конфликтов показал, что они должны постоянно быть в состоянии мобильной профессионально-служебной готовности к выполнению поставленных задач.

В последние годы была проделана определенная работа по оптимизации физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России.

В основу содержания физической подготовки были положены методы закаливания и рациональный двигательный режим курсантов на занятиях в зависимости от температуры воздуха, а также от решаемых боевых задач. Анализ показал, что все вышеперечисленные способы

носят, как правило, констатирующий характер, хотя и являются относительно эффективными.

Необходим поиск модели физической подготовки, обеспечивающей ее оптимальное функционирование в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физическому состоянию выпускников образовательных организаций МВД России.

Анализ литературы свидетельствует о том, что любая проблема решается наиболее успешно в том случае, когда имеется четко разработанная теория вопроса, в основу которой положены принципы педагогических и физиологических основ адаптационного процесса¹.

В данном случае вопросы адаптации сотрудников к действиям в необычных климатических и других условиях средствами и методами физической подготовки являются ключевым звеном в деле обеспечения профессионально-служебной готовности сотрудников ОВД.

Одного знания о механизмах адаптации организма к воздействию экстремальных факторов недостаточно, необходимо умение управлять этим процессом в системе профессионально-служебной подготовки. Необходим симбиоз специально направленной физической и огневой подготовки. Поэтому концепция научно обоснованной адаптации курсантов к действиям в различных условиях средствами и методами физической подготовки может быть реализована только при условии строго соблюдения принципов физической подготовки и учета этапов формирования приспособительных реакций в организме к осуществлению меткой стрельбы на фоне утомления.

В настоящее время в образовательных организациях МВД России большое значение придается повышению уровня профессионально-служебной готовности курсантов, связанной с улучшением эффективности занятий по огневой и физической подготовке. Практика показывает, что проведение комплексных занятий по огневой и физической подготовке с курсантами играет важную роль не только в развитии физических качеств, но и в повышении уровня их готовности к эффективной стрельбе из разных видов оружия, что благоприятно сказывается на их деятельности.

¹ См.: Бурцев Г.В. Указ. соч.; Желтобрюх С.П. Педагогические условия адаптации курсантов военно-экономического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 1996. 25 с.; Журавлева Е.А. Психологическое сопровождение молодых сотрудников правоохранительных органов в период их профессиональной адаптации // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2003. № 1. С. 26–30; Комлев Ю.Ю. Адаптация выпускников Казанского юридического института МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2003. № 2. С. 61–62; и др.

В настоящее время занятия по огневой и физической подготовке с курсантами проводятся раздельно. Вместе с тем во многих исследованиях отмечается, что стрельба после физической нагрузки имеет свои особенности.

Так, у курсантов с низкими показателями физической подготовленности результативность стрельбы на фоне утомления невысокая. Поэтому раздельное обучение стрельбе из штатного оружия может иметь краткосрочный положительный эффект лишь на начальном этапе обучения. Это негативно сказывается на повышении уровня профессионально-служебной готовности курсантов¹.

Практика свидетельствует о необходимости формирования готовности курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности с одновременным использованием средств огневой и физической подготовки. Такая организация учебного процесса облегчает освоение важнейших служебно-прикладных навыков в стрельбе, а также способствует более эффективному развитию физических качеств. Под влиянием комплексных нагрузок во время занятий по огневой и физической подготовке происходит повышение резервных возможностей организма, которые положительно влияют на повышение уровня профессионально-служебной готовности курсантов.

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость формирования готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос более 100 тренеров и преподавателей образовательных организаций и инспекторов по профессионально-служебной подготовке в территориальных органах МВД России, имеющих опыт работы более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в табл. 4.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость формирования готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности, респонденты отметили особенности профессионально-служебной деятельности выпускников, а также тесную связь эффективности их профессионально-служебной деятельности с показателями огневой и физической подготовки. Респонденты обратили внимание на такие факторы, как недостаточный уровень подготовленности курсантов по огневой и физической подготовке, сильная зависимость

¹ См.: Ендалицев Б.В. Указ. соч.; Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Указ. соч. С. 83–87; и др.

результатов в стрельбе от уровня физической подготовленности курсантов. Большое значение имеют недостаточное применение комплексных средств огневой и физической подготовки, а также необходимость учета негативных последствий физической нагрузки на результативность стрельбы. Важными факторами являются неодинаковая степень воздействия физической нагрузки на результативность стрельбы из различных видов оружия и наличие серьезных различий в эффективности стрельбы на фоне утомления и в состоянии покоя.

Таблица 4

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость формирования готовности курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки (n=77)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Особенности профессионально-служебной деятельности выпускников	18,3
2	Тесная связь эффективности профессионально-служебной деятельности выпускников с показателями огневой и физической подготовки	17,8
3	Недостаточный уровень подготовленности курсантов по огневой и физической подготовке	15,4
4	Недостаточное применение комплексных средств огневой и физической подготовки	14,3
5	Сильная зависимость результатов в стрельбе от уровня физической подготовленности курсантов	10,7

Учет указанных факторов позволяет оптимизировать деятельность преподавательского состава кафедр по физической подготовке образовательных организаций МВД России для повышения уровня профессионально-служебной готовности курсантов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета данных факторов для разработки оптимальной модели проведения занятий с курсантами по огневой и физической подготовке.

2.4. Обоснование педагогической модели организации и проведения занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России

Разработка оптимальной модели проведения занятий с курсантами по огневой и физической подготовке предполагает использование нового содержания физической подготовки. Предлагаемое новое содержание физической подготовки курсантов предъявляет высокие требования к соответствующей методике обучения. Это связано с тем, что овладение приемами и действиями для выполнения боевых операций требует больших усилий, затрачиваемых на обучение, по сравнению с традиционными приемами.

Изучение руководящих документов по организации профессионально-служебной и физической подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России свидетельствует о том, что в них не в полной мере предусмотрено использование наиболее эффективных средств и комплексных упражнений для подготовки к проведению боевых операций.

Разработка содержания комплексных занятий по огневой и физической подготовке заключалась в основном в поиске адекватных средств и методов тренировки для эффективных действий при проведении боевых операций. В этой работе мы опирались на выводы, определяющие характер и содержание общих требований, предъявляемых к физической подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России. В ходе работы использовались теоретические положения, направленные на повышение их профессионально-служебной и военно-профессиональной подготовленности.

Решение проблемы повышения эффективности специальной физической подготовки курсантов к выполнению боевых задач мы сочли возможным осуществить в основном в ходе учебных занятий, попутной физической тренировки и спортивной работы.

В первую очередь нами были сформулированы основные требования к разрабатываемой модели. Общим требованием для всех форм физической подготовки курсантов выступило эффективное повышение работоспособности в течение всего периода обучения в образовательной организации, обеспечивающего выполнение боевых задач. Большое внимание уделялось доступности и простоте организации и методики проведения комплексных занятий. Учитывалась возможность постепенного увеличения интенсивности и объема физических нагрузок, а также организации специальных занятий по совершенствованию техники стрельбы из разных видов оружия на фоне утомления.

Комплексные занятия по специальной физической подготовке должны быть органически связаны со всем содержанием обучения выполнению боевых задач. Для этого учебная программа по физической подготовке была разделена на этапы в зависимости от решаемых боевых задач. Каждому этапу соответствовала определенная задача.

На начальном этапе занятия должны были обеспечить совершенствование служебно-прикладных навыков и достижение необходимого для последующей деятельности уровня физической и функциональной подготовленности организма курсантов.

В ходе этого этапа содержание и методика комплексных занятий должны были обеспечить функциональную готовность курсантов к выполнению боевых задач, а также высокий уровень прикладных навыков в стрельбе. Предполагалось, что содержание занятий на каждом этапе будет способствовать комплексному развитию всех составляющих функциональной готовности и профессиональной работоспособности курсантов.

Для сокращения сроков адаптации к нагрузке на первом этапе необходимо проводить занятия по физической подготовке не реже двух раз в неделю. Повышение их интенсивности и частоты сокращает продолжительность адаптационного периода и значительно улучшает функциональное состояние организма и психологическую готовность к перенесению различных физических нагрузок.

В этот период занятия следует проводить комплексным методом и включать в них простые, не требующие длительного разучивания физические упражнения из области гимнастики, ускоренного передвижения, преодоления полосы препятствий (должна быть обязательным разделом физической подготовки) и боевых приемов борьбы.

В то же время для обеспечения формирования требуемого уровня физической подготовленности курсантов к выполнению боевых задач можно выделять до 60% времени во всех формах физической подготовки на освоение служебно-прикладных упражнений, а остальное время использовать на упражнения, развивающие выносливость. Занятия необходимо проводить комплексно. Военно-прикладные упражнения должны включать в себя преодоление полосы препятствий, перебежки, переноску тяжестей и другие упражнения. В качестве общих упражнений предполагалось использовать бег на длинные дистанции, эстафеты, силовые упражнения на перекладине и с тяжестями.

Применяемые нами служебно-прикладные упражнения должны были впоследствии стать элементами разработанной нами модели специальной физической подготовки курсантов для подготовки к проведению специальных операций.

Последующее обучение было разделено на этапы начальной и долговременной функциональной готовности к выполнению служебно-боевых задач. Каждый из них должен был заканчиваться формированием механизмов срочной и долговременной адаптации к физической нагрузке. Нами было предложено решить эту проблему путем комплексирования отдельных упражнений на общую, скоростную, силовую выносливость и силу.

В основу содержания методики было положено ускоренное передвижение по пересеченной местности с чередованием выполнения на фоне все развивающегося утомления силовых упражнений, а также элементов профессионально-служебной деятельности и стрельбы.

Главным критерием для каждого этапа специальной физической подготовки курсантов был требуемый для выполнения соответствующей профессионально-служебной задачи уровень работоспособности и физической подготовленности.

Основными ее параметрами являются расстояние, продолжительность, содержание и эффективность стрельбы в процессе выполнения служебно-боевых действий.

Мы исходили из того, что полностью воссоздать боевую обстановку в процессе специальной физической подготовки невозможно. Поэтому, определяя время на выполнение специального задания, мы руководствовались в основном нормативами огневой и физической подготовки.

Содержание и объем двигательной деятельности мы стремились максимально приблизить к действиям, схожим с выполнением боевых задач при проведении боевых операций.

Спортивная работа, как и учебные занятия, по нашему мнению, должна иметь свою программу, рассчитанную на весь период обучения курсантов, и предусматривать физическое совершенствование личного состава в соответствии с требованиями решаемых задач для эффективного ведения боевых действий.

В качестве такой цели нами была определена подготовка курсантов к решению задач разной сложности. Такой подход позволил решить задачу повышения общей, скоростной и силовой выносливости курсантов путем совершенствования всех составляющих функциональных возможностей их организма до уровня, обеспечивающего выполнение служебно-боевых задач.

Спортивные игры широко применялись для развития мобилизационных возможностей организма. Этот опыт мы также сочли необходимым использовать в спортивной работе. Не исключалась возможность использования спортивных игр в качестве основных мероприятий спортивной работы. Методика наращивания физических

нагрузок при этом использовалась традиционная: увеличение продолжительности игр, усложнение правил и условий их проведения.

Увеличение физических нагрузок на последующих этапах специальной физической подготовки осуществлялось усложнением условий тренировки.

Для разработки модели огневой и физической подготовки мы исходили, прежде всего, из тех положений теории профессионально-прикладной физической подготовки, в которых тезис «максимального соответствия физических упражнений содержанию профессионально-служебной деятельности» является главным.

Как показал предварительный анализ содержания физической подготовки, главным недостатком в ее организации явилось несоответствие решаемых задач на занятиях по физической подготовке структуре боевых действий.

В современных условиях требования к уровню профессионально-служебной готовности курсантов образовательных организаций МВД России значительно возросли. Имеющиеся научные данные свидетельствуют о том, что при формировании готовности курсантов к эффективной профессионально-служебной деятельности большое внимание должно уделяться применению средств огневой и физической подготовки.

Вместе с тем практика показывает, что не все выпускники образовательных организаций МВД России обладают высокой степенью готовности к эффективной профессионально-служебной деятельности. Многие из них испытывают большие трудности при перенесении физических нагрузок во время боя. Это негативно сказывается на меткости стрельбы из разных видов оружия. Недостаточный уровень физической подготовленности, меткости стрельбы на фоне утомления, а также готовности к эффективной профессионально-служебной деятельности в целом требуют новых подходов к организации огневой и физической подготовки курсантов во время обучения в образовательных организациях МВД России. Данная проблема не нашла серьезного научного обоснования, не отражена в методической литературе. До настоящего времени не разработана педагогическая модель формирования готовности курсантов к эффективной профессионально-служебной деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки. Не раскрыт комплекс дидактических средств, форм и методов комплексного использования средств огневой и физической подготовки для повышения уровня готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности. Не исследованы и не определены показатели, а также критерии, по которым можно определить степень готовности выпускников образовательных организаций МВД России к эффективной профессионально-служебной деятельности.

Таким образом, проведенный анализ проблемы формирования готовности курсантов к эффективной профессионально-служебной деятельности позволил выделить противоречия:

между высокими требованиями современного боя к уровню готовности выпускников образовательных организаций МВД России и недостаточным научным обоснованием комплексного использования средств огневой и физической подготовки при обучении курсантов;

между необходимостью повышения готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности и недостаточным теоретическим обоснованием комплекса педагогических мероприятий, стимулирующих эту готовность;

между большими возможностями комплексного использования средств физической и огневой подготовки для формирования у курсантов готовности к эффективной профессионально-служебной деятельности и недостаточными возможностями их применения непосредственно в учебной деятельности образовательных организаций МВД России.

Для разрешения вышеуказанных противоречий нами была разработана педагогическая модель формирования готовности курсантов образовательных организаций МВД России к эффективной профессионально-служебной деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки (рис. 3). Данная модель включает целевые установки и содержание деятельности профессорско-преподавательского состава вуза по подготовке курсантов к профессионально-служебной деятельности. Кроме того, она включает методическую систему подготовки, средства, формы, методы огневой и физической подготовки, а также формируемые качества, необходимые выпускнику для эффективной профессионально-служебной деятельности.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости внедрения в практику профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России педагогической модели формирования готовности к эффективной профессионально-служебной деятельности.

Моделируя процесс физической подготовки, мы стремились воздействовать на все элементы ее организации с задачей обеспечить наиболее эффективное функционирование различных форм. При этом руководствовались основными положениями и выводами о закономерностях спортивной тренировки, развития функциональных возможностей организма, а также совершенствования механизмов срочной и долговременной адаптации к нагрузке у курсантов. Эффективное повышение профессиональной подготовленности и работоспособности курсантов возможно только при положительном взаимодействии между всеми отдельными видами нагрузки.

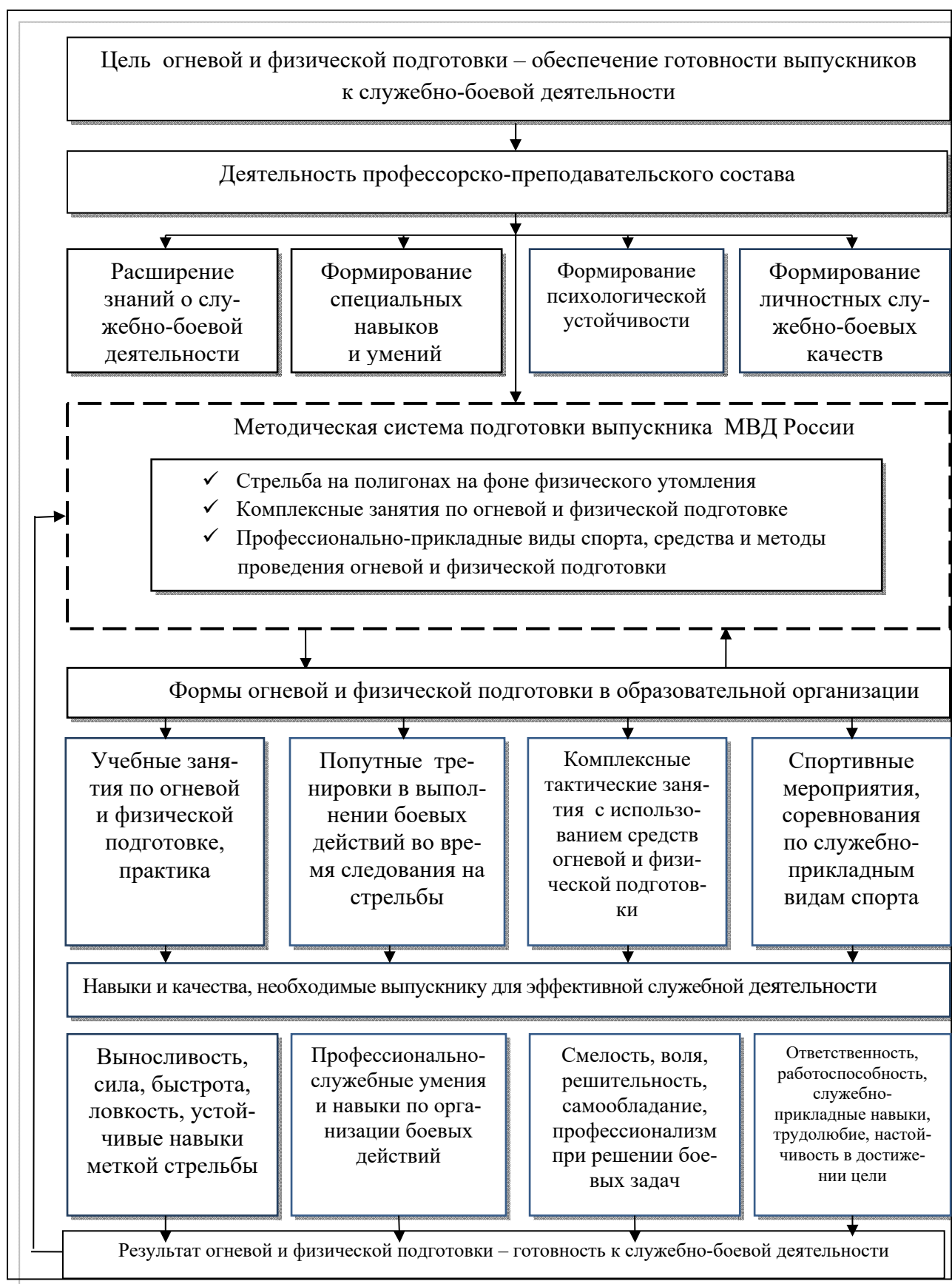


Рис. 3. Педагогическая модель формирования готовности курсантов к профессионально-служебной деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки

Кроме того, учитывалось, что на тренирующий эффект физических нагрузок могут оказывать влияние и другие неспецифические факторы: питание, режим труда и отдыха, биоклиматические факторы и т. п. Мы исходили из того, что прогресс также возможен только при их положительном взаимодействии с тренировочным эффектом нагрузок.

При определении объема и систематичности физических нагрузок курсантов нами использовались выводы исследователей данной проблемы о том, что положительный тренировочный эффект достигается лишь тогда, когда повторные нагрузки даются только в фазе суперкомпенсации восстановительного процесса.

Главная задача заключается в том, чтобы полнее загрузить доминантную функцию и этим стимулировать дальнейшее развертывание восстановительных и адаптационных процессов в организме курсантов с достижением более выраженной фазы суперкомпенсации. Ввиду этого на отдельных тренировочных занятиях по физической подготовке, где повторные нагрузки задаются в фазу неполного восстановления, имеют место прогрессивно увеличивающиеся сдвиги тренируемой функции¹.

Естественно, каждому конкретному этапу огневой и физической подготовки курсантов присущи свои особенности в решении задач профессиональной подготовки к выполнению боевых операций. Поэтому при еженедельном составлении плана занятий по физической подготовке необходимо было учитывать итоги прошедшего этапа и особенности последующего.

Для того чтобы максимально активизировать восстановительные процессы у курсантов и добиться наибольшего роста функциональных резервов и возможностей их организма, необходимо было достичь значительной степени утомления в ходе тренировочных занятий.

Для упреждения перетренированности нами были определены мероприятия, позволяющие судить о состоянии здоровья и росте уровня физической подготовленности курсантов. Состояние курсантов оценивалось по показателям ЧСС и путем ежедневного наблюдения на занятиях по физической подготовке.

¹ См.: Кочегаров Д.А. Профессиональное самовоспитание курсанта, занимающегося физической подготовкой // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз., межрегион. науч.-практ. конф. Ч. 1. С. 101–104; Куцов С.Н. Специальная физическая подготовка в системе обучения военнослужащих разведывательных подразделений, подразделений специального назначения внутренних войск МВД России // Там же. С. 125–128; Кочин А.А. Указ. соч.; Лавров В.Н. Указ. соч. С. 21–27; Узун Л.С. Указ. соч.; и др.

Объективными показателями являлись данные тестирования приспособляемости к нагрузкам сердечно-сосудистой системы (трехминутный степ-тест), нарушений двигательных координаций (тремор), изменения массы тела и уровня физической подготовленности.

При появлении признаков перетренированности физические нагрузки снижались до исчезновения негативных явлений. Особое внимание было уделено методической подготовке руководителей занятий. С ними были проведены инструкторско-методические занятия по организации и методике проведения всех форм огневой и физической подготовки и осуществлению педагогического контроля. В каждом подразделении был заведен журнал учета занятий и результатов контроля. Кроме того, руководители занятий были обеспечены методической литературой, программами, графиками тренировок и разработками проведения различных форм физической подготовки к эффективному выполнению боевых задач.

При организации отдыха учитывалось, что наиболее результативным, ускоряющим восстановление является активный отдых. Он заключается в создании условий, способствующих активизации центральной нервной системы для восстановительных процессов, в частности, предусматривалось применять упражнения на не загруженные ранее мышцы, эмоциональные факторы и др.

При организации огневой и физической подготовки с курсантами нами учитывался рельеф местности при подходе к стрельбищу. Передвижение в такой местности связано с различной степенью трудностями преодоления естественных препятствий, таких как травянистые и каменистые склоны, реки, осыпи, скалы и др. В этих районах передвижение крайне затруднительно, даже небезопасно.

Все вышеперечисленные неблагоприятные факторы местности оказывают значительное влияние на боевую деятельность курсантов. Сильнопереесеченная местность является сложной территорией для боевых действий. Своеобразие физико-географических условий оказывает большое влияние на организацию и способы ведения боевых действий. Существенное снижение показателей наблюдается и в индивидуальных действиях курсантов: в стрельбе из оружия, метании гранат, обнаружении стреляющего противника. Это требует специальной подготовки в развитии профессиональных умений и навыков стрельбы. Во многих случаях выпускникам приходится совершать пешие переходы на большие расстояния, преодолевая различного рода естественные и искусственные препятствия. Все это усиливает фи-

зическое напряжение, существенно снижает эффективность двигательной деятельности.

Таким образом, разработанная нами модель проведения занятий с курсантами по огневой и физической подготовке была направлена прежде всего на выработку психологической устойчивости во время стрельбы, а также на обеспечение функциональной и физической готовности личного состава к эффективному выполнению определенных боевых действий.

ГЛАВА 3. АКТУАЛИЗАЦИЯ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА АНКЕТИРОВАНИЯ КУРСАНТОВ КРАСНОДАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ

В ноябре 2019 г. на базе Краснодарского университета МВД России проводилось анкетирование курсантов 3-го, 4-го и 5-го курсов на тему «Желаемый вид огневой подготовки». Участвовало 98 курсантов, из них 33 человека 3-го курса, 48 человек 4-го курса, 17 – 5-го курса. Данное анкетирование, являющееся одним из методов научного исследования, состояло из 10 вопросов.

Анкета

«Желаемый вид огневой подготовки»

1. Как часто преподаватель должен показывать упражнение или норматив?
2. Хотели бы Вы, чтобы с 3-го курса проводились комплексные занятия (физическая, огневая и тактико-специальная подготовка)?
3. Хотели бы Вы проведения занятий по огневой подготовке следующего характера?
4. Какое рациональное количество боеприпасов, на Ваш взгляд, необходимо для одного занятия на одного курсанта?
5. Какие упражнения на занятиях Вы бы предпочли больше?
6. Чего не хватает на занятиях по огневой подготовке, на Ваш взгляд?
7. Что Вам мешает хорошо стрелять на занятиях?
8. Какой диапазон значимости Вы дадите огневой подготовленности в университете по шкале от одного до 10?
9. Нужны ли дополнительные занятия по огневой подготовке?
10. Какие качества преподавателя в обучении огневой подготовке для Вас важнее всего?

После изучения ответов на первый вопрос было установлено следующее: 42 курсанта (42,8%) хотят, чтобы преподаватель показывал упражнение или норматив на каждом занятии; 41 человек (41,8%) склоняется к тому, чтобы преподаватель показывал упражнение или норматив на первом занятии при ознакомлении с новым; 13 анкетированных (13,3%) утверждают, что необходимо показывать упражнение или норматив индивидуально для слабоуспевающих; два курсанта (2,1%) решили воспользоваться своим вариантом ответа, указав, что

преподавателю следует показывать упражнение или норматив по мере необходимости (рис. 4).



Рис. 4. Как часто преподаватель должен показывать упражнение или норматив?

Выводом по первому вопросу можно сделать то, что существует значительная необходимость у обучаемых в образцовом показе упражнения, приема, действия с оружием или норматива на каждом занятии или на первом занятии при ознакомлении с новым.

Ответы на второй вопрос показали следующие результаты: 68 анкетированных (69,4%) считают необходимым проведение комплексных занятий с 3-го курса; 22 курсанта (22,4%) не смогли определиться точно, но при этом ответили, что скорее бы желали проведения комплексных занятий, чем нет; шесть анкетированных (6,1%) хотели бы все оставить так, как есть, а именно – не желают, чтобы проводились комплексные занятия (физическая, огневая и тактико-специальная подготовка) начиная с 3-го курса; два человека (2,1%) указали, что для них не интересно проведение комплексных занятий (рис. 5).

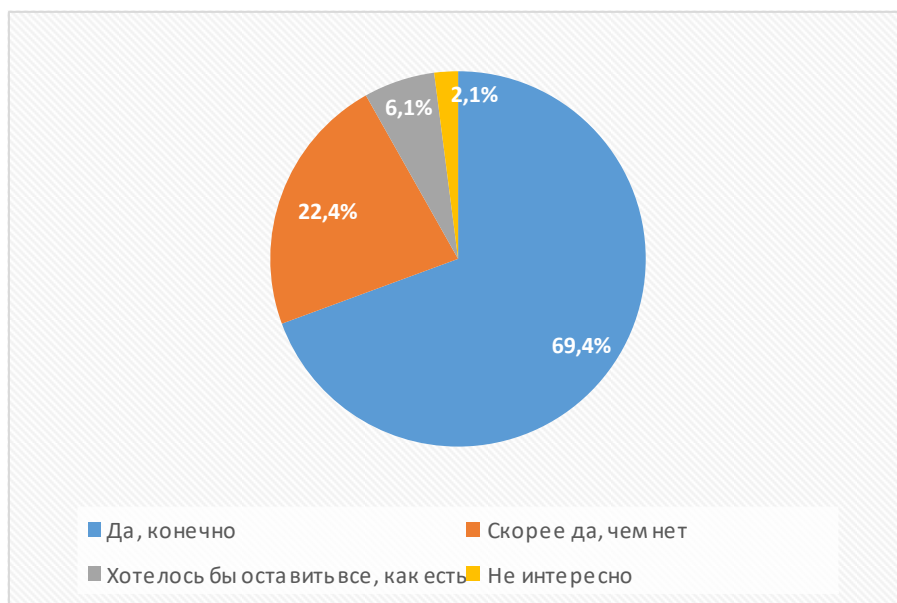


Рис. 5. Хотели бы Вы, чтобы с 3-го курса проводились комплексные занятия (физическая, огневая и тактико-специальная подготовка)?

Выводом по второму вопросу можно сделать то, что существует значительная необходимость у обучаемых в проведении комплексных занятий начиная с 3-го курса обучения.

После ответа анкетируемых на третий вопрос стало известно следующее: 28 курсантов (28,6 %) хотели, чтобы проводились стрельбы из-за автомобиля и из него; девять анкетируемых (9,15%) склоняются к стрельбам после преодоления искусственных и естественных препятствий; семь человек (7,12%) желают проведения стрельб в условиях психологического напряжения (крик, сигналы, лай собак, шум стрельбы или взрывов и т. п.); четыре курсанта (4,08%) воспользовались своим вариантом ответа, указав, что не видят нужды в изменениях; 51 анкетируемый (51,05%) выражает интерес ко всем вышеперечисленным ответам (рис. 6).



Рис. 6. Хотели бы Вы проведения занятий по огневой подготовке следующего характера?

Выводом по третьему вопросу можно сделать то, что большинство обучаемых выражают интерес к проведению комплексных занятий с использованием стрельбы из-за автомобиля и из него, стрельбы после преодоления искусственных и естественных препятствий, в условиях психологического напряжения (крик, сигналы, лай собак, шум стрельбы или взрывов и т. п.).

Анализ ответов на четвертый вопрос показал следующее: 49 курсантов (50,0%) считают, что минимально необходимым количеством для практических занятий должно быть 8–16 патронов; 20 человек (20,4%) утверждают, что необходимо 4–8 патронов на одно занятие на одного курсанта; 24 анкетированных (24,5%) хотели бы использовать на занятии на одного курсанта 16–32 патрона; четыре человека (4,08%) указали, что достаточно четырех патронов на одного курсанта; один анкетированный (1,02%) воспользовался правом своего ответа, предложив использовать на занятии восемь патронов на одного курсанта (рис. 7).

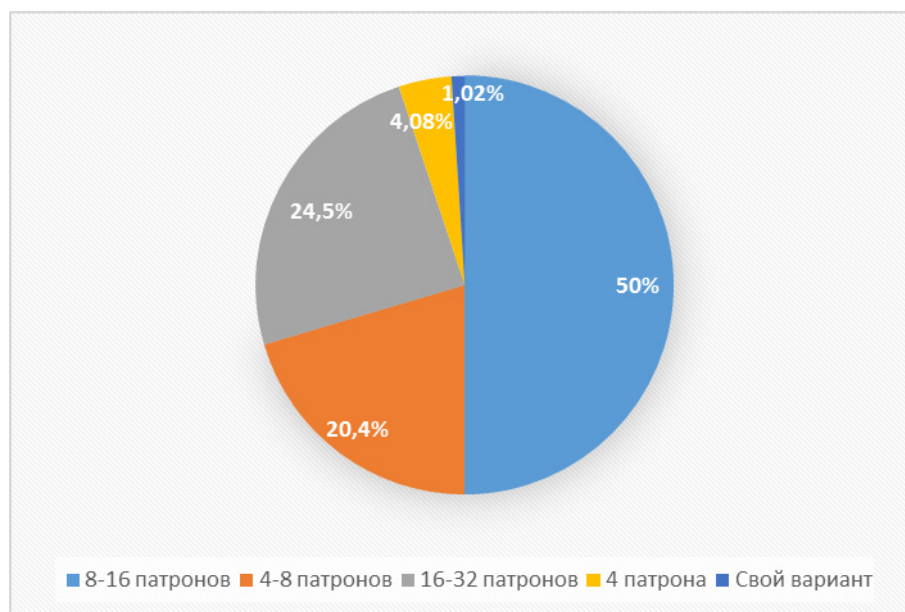


Рис. 7. Какое рациональное количество боеприпасов, на Ваш взгляд, необходимо для одного занятия на одного курсанта?

Выводом по четвертому вопросу можно сделать то, что половина опрошенных указывают на недостаточное количество боеприпасов для более качественного усвоения учебного материала и формирования двигательных навыков при выполнении упражнений стрельб.

Ответы, полученные на пятый вопрос, показали следующие результаты: 45 человек (45,9%) предпочитают упражнения в движении со сменой позиций, магазина и по подвижной цели; 26 курсантов (26,5%) склоняются к выполнению упражнений с места по неподвижной цели; 15 анкетированных (15,3%) испытывают интерес к упражнениям в движении по подвижной цели; восемь курсантов (8,2%) выполняли бы упражнения в движении по неподвижной цели; четыре человека (4,1%) высказали свое мнение о том, что необходимо уделять больше внимания упражнениям с места по подвижной цели (рис. 8).

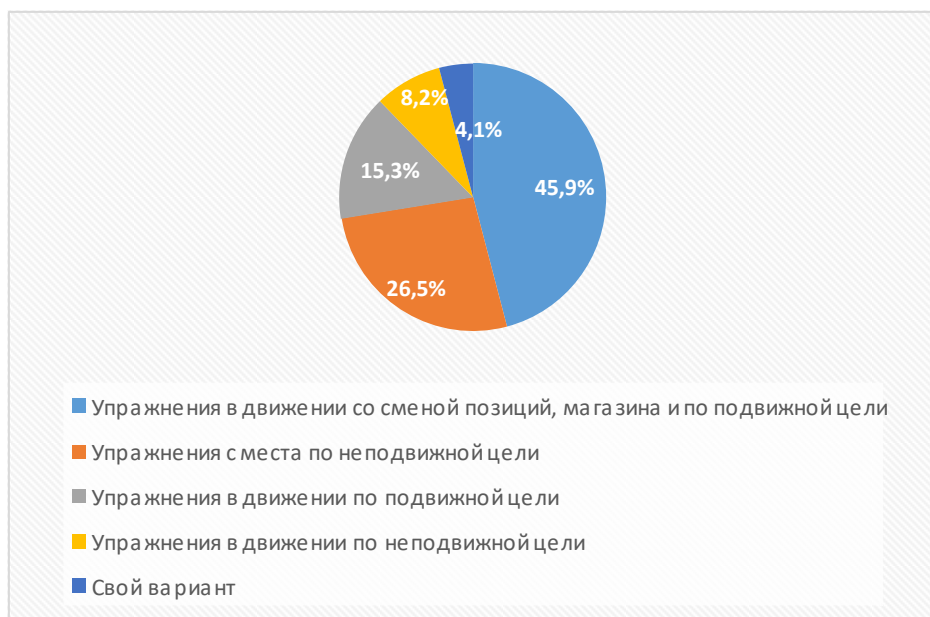


Рис. 8. Какие упражнения на занятиях Вы бы предпочли больше?

Выводом по пятому вопросу можно сделать то, что большинство анкетированных старших курсов предпочитают и должны обучаться упражнениям в движении со сменой позиций при стрельбе, а не выполнять стрелковые упражнения с места по неподвижной цели.

При анализе ответов на шестой вопрос выяснилось следующее: 37 анкетированных (37,8%) проявляют интерес к занятиям соревновательного характера; 18 человек (18,3%) считают, что необходимо больше учебного оружия и боеприпасов на занятии; 17 курсантов (17,3%) считают, что на занятии не хватает индивидуального метода; 13 анкетированных (13,3%) указывают на недостаток личной мотивации; 13 человек (13,3%) воспользовались своим вариантом ответа: семь из них утверждают, что их устраивают занятия в том виде, в котором они проводятся, а шесть курсантов хотели бы увеличить количество занятий и боеприпасов на них (рис. 9).

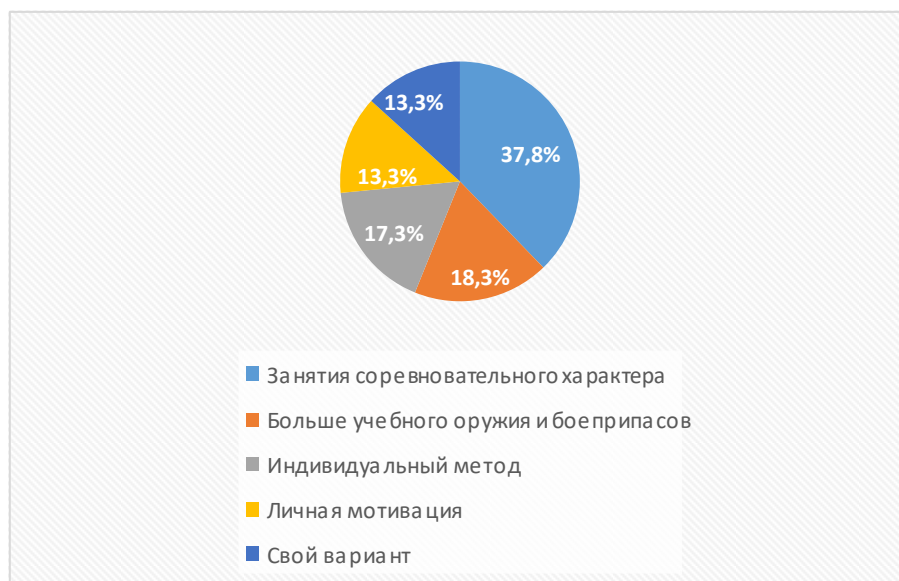


Рис. 9. Чего не хватает на занятиях по огневой подготовке, на Ваш взгляд?

Выводом по шестому вопросу можно сделать то, что у большинства анкетированных присутствует желание использовать на практических занятиях соревновательный метод, который можно реализовать в виде эстафет.

Ответы на седьмой вопрос показали следующие результаты: 20 анкетированных (20,4%) считают, что на их стрельбу влияет отсутствие мотивации (желания); девять человек (9,2%) ссылаются на семейные трудности; семь курсантов (7,16%) отвечают, что им мешает давление сокурсников; двое анкетированных (2,04%) утверждают, что преподаватель плохо учит; 60 человек (61,2%) высказали свое мнение о том, что им ничего не мешает (рис. 10).

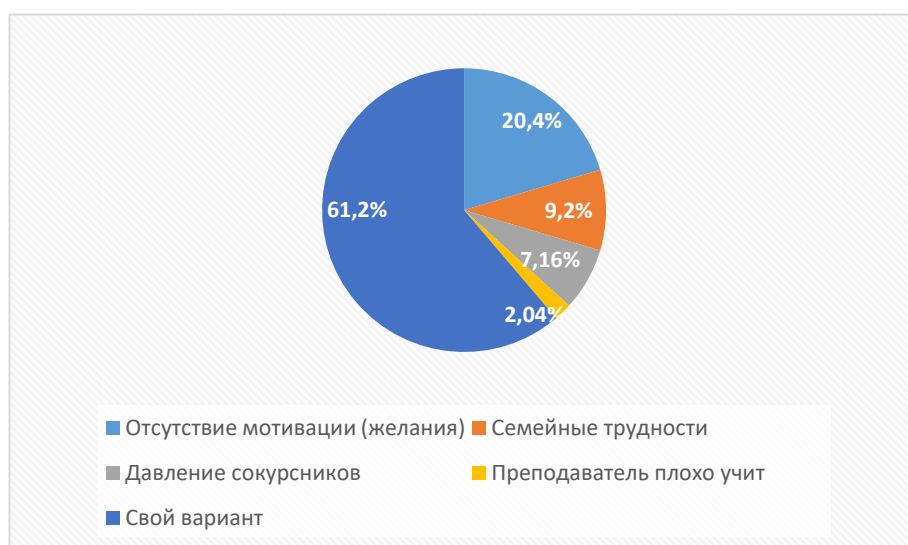


Рис. 10. Что Вам мешает хорошо стрелять на занятиях?

Выводом по седьмому вопросу можно сделать то, что в целом профессиональный уровень преподавателей кафедры огневой подготовки Краснодарского университета МВД России соответствует требуемому уровню к преподавателю, но при этом существуют некоторые проблемы в личной мотивации курсантов. В дальнейшем эту проблему необходимо осветить, проанализировать и постараться устранить как можно быстрее.

После изучения ответов на восьмой вопрос стало понятно следующее: 46 курсантов (46,9%) ставят огневую подготовку на 1–3-е места по шкале значимости от одного до 10; 29 человек (29,66%) находят место огневой подготовке в диапазоне 4–6; 15 анкетированных (14,8%) утверждают, что огневая подготовка стоит на 7–8-м местах; шесть человек (6,6%) решили, что в процессе обучения в университете необходимо отдавать 9–10-е места огневой подготовке; двое курсантов (2,04%) воспользовались своим вариантом ответа, отдав огневой подготовке место выше 10-го (рис. 11).

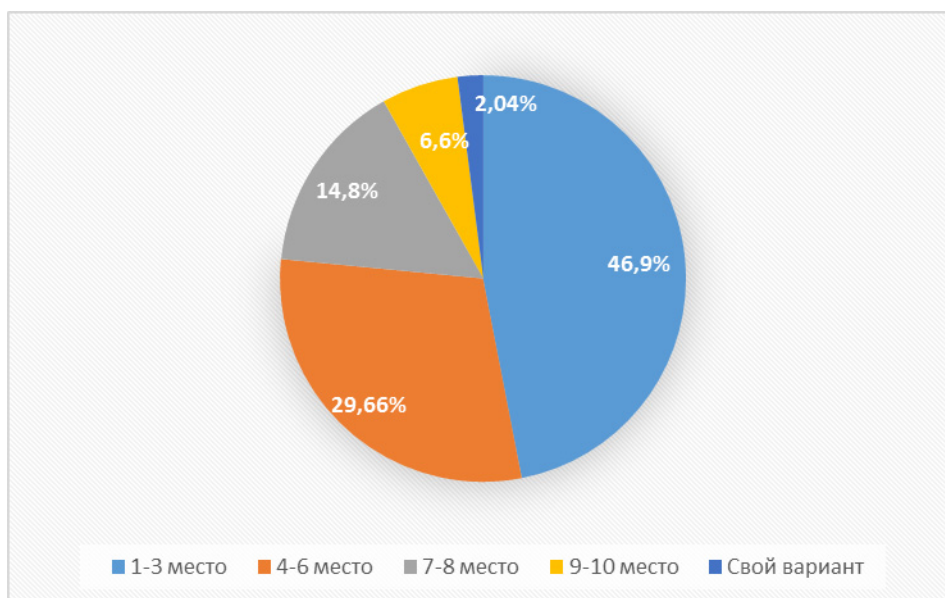


Рис. 11. Какой диапазон значимости Вы дадите огневой подготовленности в университете по шкале от 1 до 10?

Выводом по восьмому вопросу можно сделать то, что большинство курсантов Краснодарского университета МВД России ставят дисциплину «Огневая подготовка» на лидирующие позиции в процессе обучения и это, несомненно, является высоким показателем значимости и жизненной необходимости дисциплины.

Сбор данных по девятому вопросу указывает на следующее: 31 анкетированный (31,6%) утверждает, что дополнительные занятия по огневой подготовке очень нужны (1–2 раза в неделю); 30 человек (30,6%) решили для себя, что необходимы индивидуальные занятия; 28 курсантов (28,6%) считают, что дополнительные занятия нужны, но очень редко (1–2 раза в месяц); девять анкетированных (9,2%) не видят необходимости в дополнительных занятиях (рис. 12).

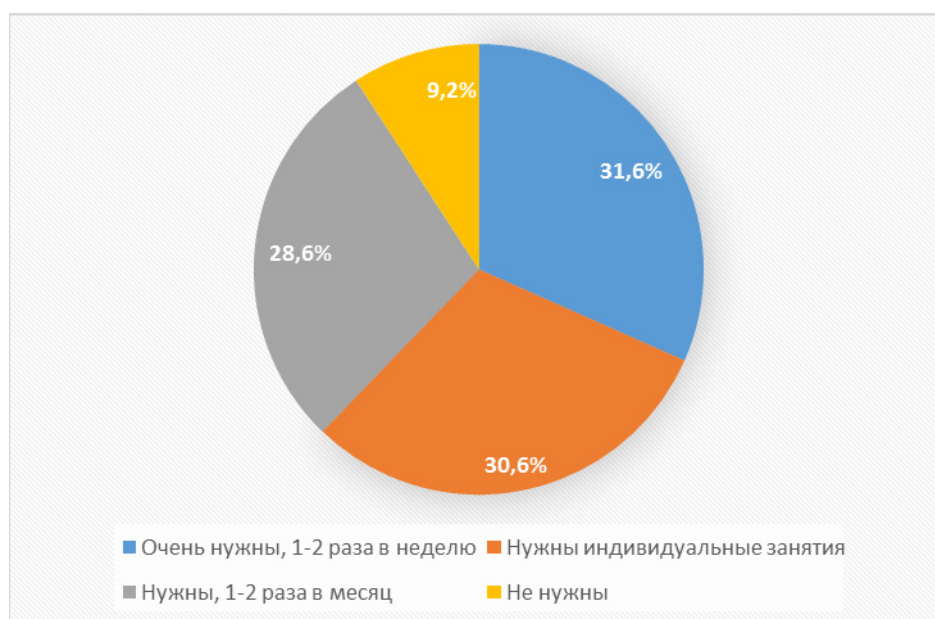


Рис. 12. Нужны ли дополнительные занятия по огневой подготовке?

Выводом по девятому вопросу можно сделать то, что курсантам в значительной степени необходимы дополнительные и индивидуальные занятия, для чего в дальнейшем должен быть сформирован определенный алгоритм с соответствующим регламентом.

После анализа ответов на 10-й вопрос можно сделать следующий вывод: 51 человек (52,04%) утверждает, что преподаватель по огневой подготовке должен быть практиком в стрельбе; 20 курсантов (20,4%) считают, что важнее всего тактичность и дипломатичность преподавателя в обучении огневой подготовке; 11 анкетированных (11,2%) склоняются к тому, что преподавателю необходимо быть уверенным и решительным; шести курсантам (6,16%) нравятся интеллектуальные и умные преподаватели; 10 человек (10,2%) воспользовались своим вариантом ответа, указав, что в преподавателе по огневой подготовке должны сочетаться все вышеперечисленные качества.



Рис. 13. Какие качества преподавателя в обучении огневой подготовке для Вас важнее всего?

Выводом по 10-му вопросу можно сделать то, что большинство анкетированных курсантов Краснодарского университета МВД России хотели бы видеть в лице преподавателя по огневой подготовке спортсмена-педагога, обладающего тактичностью и дипломатичностью в обучении, что позволит более качественно наладить процесс взаимодействия между обучающимся и преподавателем.

Общим выводом можно сделать следующее заключение.

Дисциплина «Огневая подготовка» очень важна для курсантов и слушателей Краснодарского университета МВД России, но у обучаемых существует значительная необходимость в образцовом показе упражнения, приема, действия с оружием или норматива на каждом или на первом занятии при ознакомлении с новым.

Они нуждаются в комплексных занятиях начиная с 3-го курса обучения со стрельбой из-за автомобиля и из него, после преодоления искусственных и естественных препятствий и в условиях психологического напряжения.

Необходимо увеличить количество боеприпасов на практических занятиях, соответственно, – и нормы положенности, а также заполнить занятия на 3-м и старших курсах упражнениями в движении со сменой позиций при стрельбе, что неукоснительно отразит главный педагогический принцип «от простого – к сложному», а не наоборот.

На занятиях необходимо систематически применять соревновательный метод в виде эстафет, что, в свою очередь, сможет повысить и мотивацию обучающихся.

Преподаватель должен систематически самосовершенствоваться, быть тактичным при обучении курсантов и слушателей, а также проводить дополнительные занятия с использованием индивидуального метода для слабоуспевающих.

В феврале 2020 г. на базе Краснодарского университета МВД России проводилось анкетирование сотрудников на тему: «Специалист-2020». В опросе приняло участие 120 респондентов из образовательных организаций МВД России, преподаватели и тренеры сборных команд кафедр огневой, физической и тактико-специальной подготовки, имеющие педагогический стаж не менее 10 лет, и сотрудники различных силовых ведомств, имеющие богатый опыт практической деятельности и профессионально-служебной подготовки в органах внутренних дел России.

Целью данного анкетирования как одного из методов научного исследования являлось изучение необходимости внедрения комплексных практических занятий по огневой и физической подготовке в учебный процесс образовательных организаций МВД России и занятий по профессионально-служебной подготовке сотрудников ОВД.

Проведенное анкетирование состояло из 10 вопросов, ответ на которые можно было дать путем выбора одного из четырех представленных вариантов ответа либо дачи своего собственного.

Анкетирование «Специалист-2020»

1. Как часто руководитель занятий должен показывать упражнение, действие или норматив на практических занятиях?

2. Есть ли необходимость в проведении комплексных занятий (физическая, огневая и тактико-специальная подготовка)?

3. Какие перечисленные элементы Вы бы хотели видеть при проведении комплексных занятий?

4. Нужен ли комплексный экзамен для определения уровня готовности выпускника?

5. Как Вы считаете, в какой период времени необходимо проводить комплексные занятия?

6. Чего, на Ваш взгляд, не хватает для качественной организации практических занятий?

7. Что в большей степени мешает Вашей самореализации как руководителя-преподавателя?

8. Какое количество практических занятий в неделю, на Ваш взгляд, гарантирует формирование двигательного навыка?

9. Нужны ли дополнительные занятия со слабоуспевающими обучающимися?

10. Какие, на Ваш взгляд, качества руководителя практического занятия в обучении наиболее значимы?

После изучения ответов на первый вопрос было установлено следующее: 46 сотрудников (38,3%) полагают, что преподаватель должен показывать упражнение или норматив на первом занятии при ознакомлении с новым; 44 сотрудника (36,7%) склоняются к тому, чтобы преподаватель показывал упражнение или норматив на каждом практическом занятии; 15 анкетированных (12,5%) утверждают, что необходимо показывать упражнение или норматив индивидуально для слабоуспевающих; 15 сотрудников (12,5%) дали свой вариант ответа, посчитав необходимым показывать упражнение или норматив не только на первом занятии при ознакомлении с новым нормативом или упражнением, но и по мере необходимости на последующих практических занятиях (рис. 14).



Рис. 14. Как часто руководитель занятий должен показывать упражнение, действие или норматив на практических занятиях?

Проанализировав полученные ответы, можно сделать вывод о том, что сотрудники осознают важность и необходимость образцового показа упражнения, приема, действия с оружием или норматива как на первом практическом занятии при ознакомлении с новым, так и на последующих. Это подтверждает тот факт, что ни один из

опрошенных не посчитал верным исключить показ преподавателем упражнения или норматива из плана практического занятия.

Ответы, полученные на второй вопрос, показали следующие результаты: 67 анкетируемых (55,8%) указали на необходимость проведения комплексных занятий; 25 сотрудников (20,8%) не смогли определиться точно, но при этом ответили, что скорее бы желали проведения комплексных занятий, чем не желали; 18 сотрудников (15%) хотели бы оставить все так, как есть, т. е. они не желают, чтобы проводились комплексные занятия; пяти анкетируемым (4,2%) не интересно проведение комплексных занятий; пять человек (4,2%) выбрали собственный вариант ответа и указали, что в условиях существующей учебно-материальной базы вузов системы МВД России качественное проведение комплексных занятий по огневой, физической и тактико-специальной подготовке маловероятно (рис. 15).

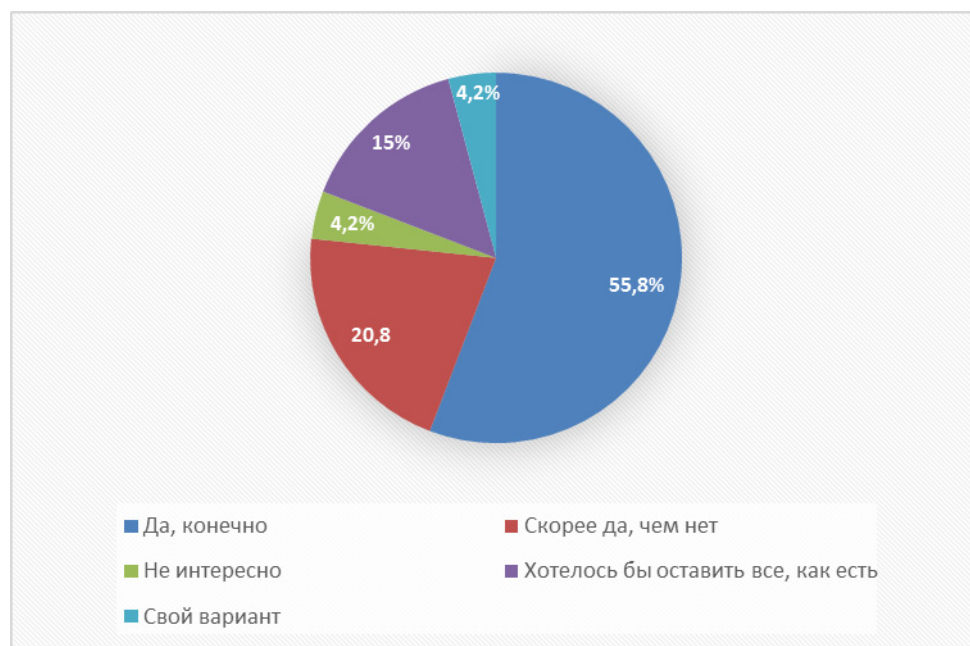


Рис. 15. Есть ли необходимость в проведении комплексных занятий (физическая, огневая и тактико-специальная подготовка)?

Таким образом, полученные ответы свидетельствуют о том, что большинство опрошенных сотрудников осознает необходимость проведения комплексных занятия по огневой, физической и тактико-специальной подготовке.

Благодаря ответам на третий вопрос стало известно о желаемой форме проведения комплексных занятий. Так, 33 сотрудника (27,5%) желают проведения тактических занятий (например, пейнтбол, страйк-

бол); 28 анкетированных (23,3%) склоняются к стрельбам и изучению правомерности применения огнестрельного оружия; 21 человек (17,5%) желает проведения стрельб в условиях психологического напряжения (крик, сигналы, лай собак, шум стрельбы или взрывов и т. п.); 20 опрошенных (16,7%) воспользовались своим вариантным ответа, из них 14 человек проявили интерес ко всем предложенным формам проведения комплексных занятий, шесть человек указали, что не видят нужды в предлагаемых изменениях, а 18 сотрудников (15%) отдали предпочтение стрельбам после физической нагрузки (рис. 16).

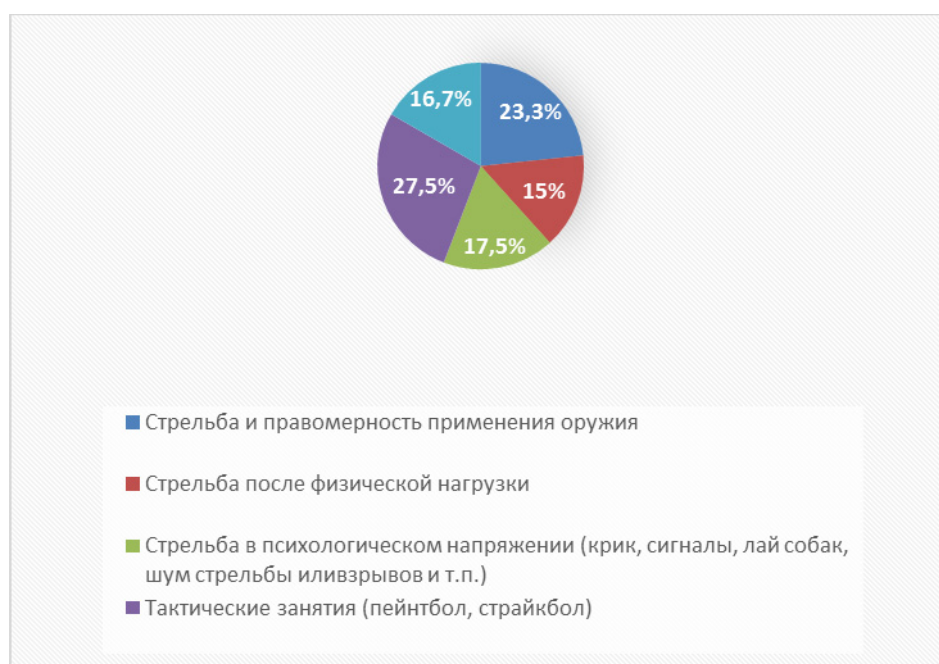


Рис. 16. Какие перечисленные элементы Вы бы хотели видеть при проведении комплексных занятий?

В качестве вывода по третьему вопросу можно констатировать, что большинство опрошенных выражает интерес к проведению тактических занятий, таких как пейнтбол и страйкбол, а также к обычной стрельбе и изучению правомерности применения сотрудником полиции оружия.

Анализ ответов на четвертый вопрос показал следующие результаты: 54 респондента (45%) считают, что необходимо проведение комплексного экзамена по огневой, физической и тактико-специальной подготовке; 26 человек (21,7%) хотел бы оставить все так, как есть, и не вводить комплексный экзамен по вышеуказанным учебным дисциплинам; 21 анкетированный (17,5%) хотел бы в комплексный экзамен включить только огневую и физическую подготовку, исключив из

предложенного списка учебных дисциплин тактико-специальную подготовку; 17 сотрудников (14,2%) выступили против введения комплексного экзамена по указанным учебным дисциплинам; двое опрошенных (1,6%) воспользовались правом своего ответа, отметив проблему оценивания обучаемого по результатам сдачи комплексного экзамена (рис. 17).

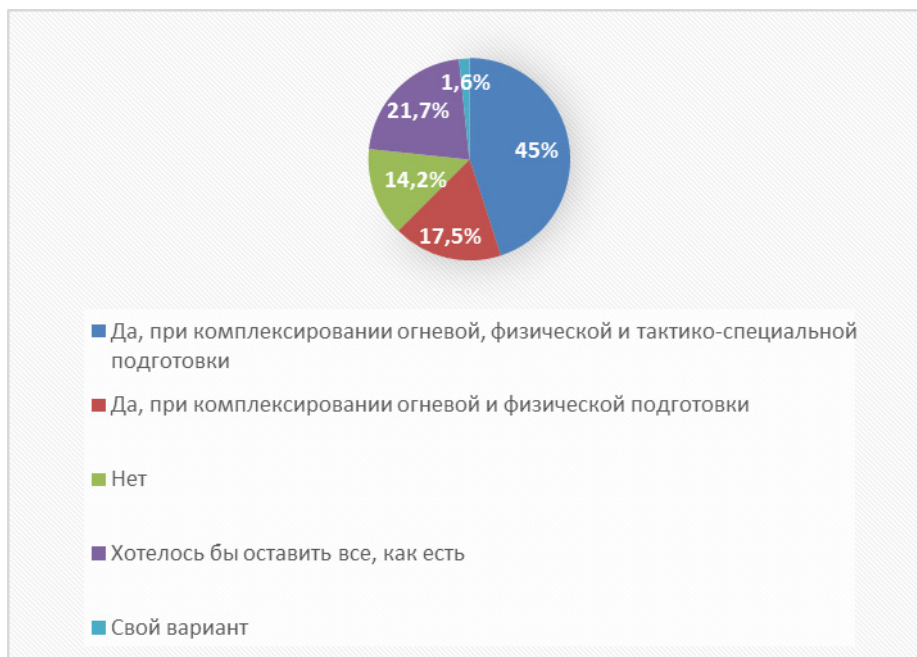


Рис. 17. Нужен ли комплексный экзамен для определения уровня готовности выпускника?

По ответам на четвертый вопрос можно сделать вывод о том, что около половины опрошенных считают возможным и необходимым проведение комплексного экзамена по огневой, физической и тактико-специальной подготовке для определения уровня подготовленности выпускника.

Из ответов, полученных на пятый вопрос, видно следующее: 63 человека (52,5%) считают возможным проведение комплексных занятий только при сформированных навыках по комплексируемым дисциплинам; 26 сотрудников (21,7%) склоняются к проведению комплексных занятий при сформированных умениях по комплексируемым дисциплинам; 15 анкетированных (12,5%) убеждены в том, что нет необходимости в проведении комплексных занятий; 13 опрошенных (10,8%) считают возможным проведение комплексных занятий еще до сформированности умений и навыков по комплексируемым дисциплинам; три человека (2,5%) вновь высказали свое мнение о том, что

невозможно проводить комплексные занятия в условиях существующей учебно-материальной базы вузов системы МВД России (рис. 18).

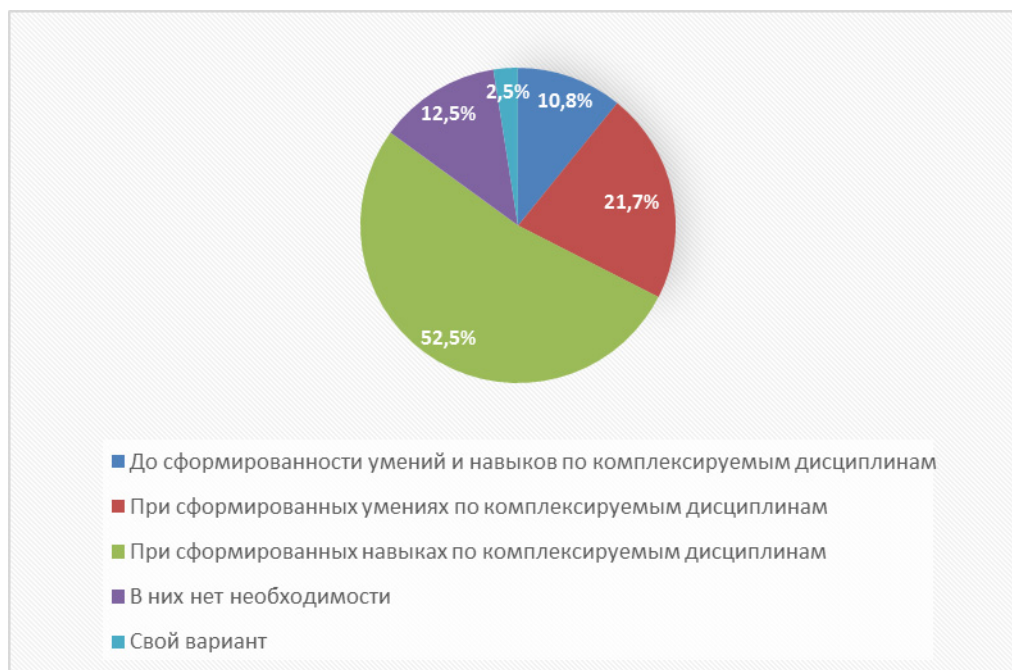


Рис. 18. Как Вы считаете, в какой период времени необходимо проводить комплексные занятия?

Таким образом, большинство опрошенных полагают, что комплексные занятия невозможно проводить, если у обучаемых еще не сформировались умения или навыки по комплексируемым дисциплинам.

Анализ ответов на шестой вопрос выявил следующее: 44 респондента (36,7%) полагают, что для качественной организации практического обучения не хватает систематичности учебных занятий; 31 человек (25,8%) считает, что качественной организации практических занятий мешает отсутствие личной мотивации у обучающихся; 20 сотрудников (16,7%) не смогли выбрать один вариант ответа, обосновав свою точку зрения тем, что качественной организации практических занятий будут способствовать в совокупности все предложенные варианты; 13 анкетированных (10,8%) в качестве причины плохой организации практических занятий отмечают отсутствие качественного преподавательского состава и инструкторов; 12 человек (10%) полагают, что качество организации практических занятий можно повысить улучшением учебно-материальной базы и инвентаря (рис. 19).



Рис. 19. Чего, на Ваш взгляд, не хватает для качественной организации практических занятий?

Рассмотрев ответы, данные на шестой вопрос, делаем вывод о том, что в большей степени для повышения качества организации практических занятий требуется систематичность их проведения.

Ответы на седьмой вопрос показали следующее: 43 анкетированных (35,8%) справляются с трудностями в процессе служебной деятельности, поэтому они могут успешно самореализовываться как руководители-преподаватели; 36 сотрудников (30%) не могут самореализоваться из-за значительного документооборота, который отнимает большую часть времени; 25 человек (20,8%) полагают, что причина кроется в научной и методической загруженности преподавателя; 11 респондентов (9,2%) предложили свой вариант ответа, из них: девять человек считают, что свое влияние на самореализацию преподавателя оказывают все предложенные варианты в равной степени; один сотрудник убежден в негативном влиянии на него формализма и консерватизма системы МВД России в целом; один сотрудник ссылается на то, что система оценивания работы преподавателя напрямую никак не связана с его преподавательской деятельностью, а в большей степени – с научной, методической и т. д.; пять сотрудников (4,2%) отмечают отсутствие мотивации у преподавателя к самореализации (рис. 20).

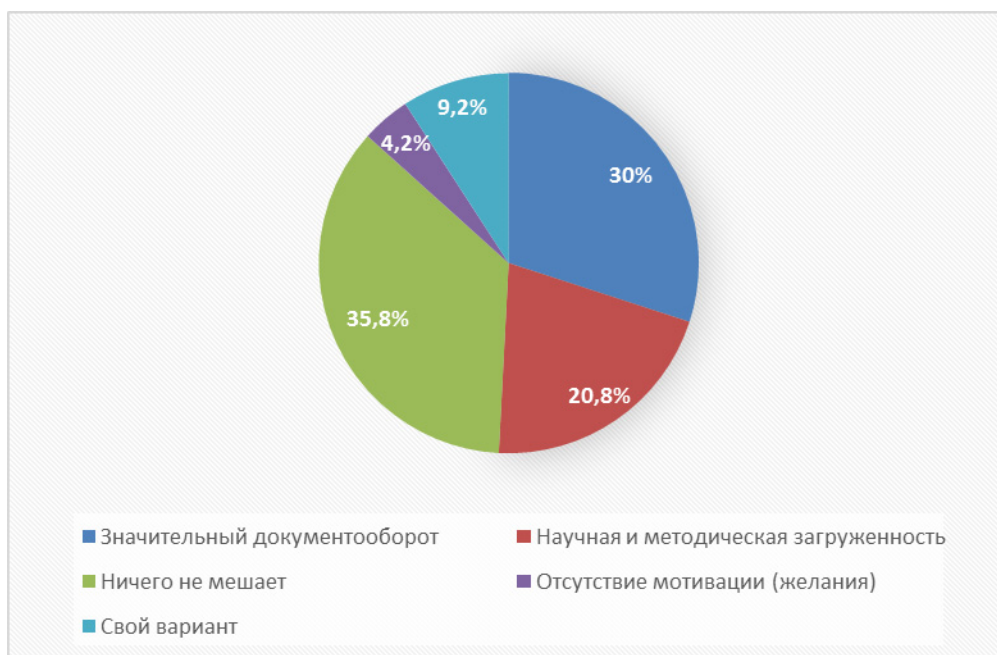


Рис. 20. Что в большей степени мешает Вашей самореализации как руководителя-преподавателя?

По седьмому вопросу можно сделать вывод о том, что в целом большая часть преподавателей, несмотря на возникающие в процессе службы трудности, такие как научная, методическая загруженность, значительный документооборот, преодолевают их и стремятся к самореализации.

После изучения ответов на восьмой вопрос стало ясно следующее: 59 опрошенных (49,2%) полагают, что проведение практических занятий 2-3 раза в неделю гарантирует формирование двигательного навыка у обучаемых; 30 сотрудников (25%) считают, что к желаемому результату смогут привести три и более практических занятий в неделю; 23 анкетированных (19,2%) утверждают, что для формирования двигательного навыка достаточно проведения 1-2 практических занятий в неделю; семь человек (5,8%) решили, что достаточно одного практического занятия в неделю; один опрошенный (0,8%) воспользовался собственным вариантом ответа, поставив количество необходимых практических занятий в зависимость от курса, специальности обучаемых (рис. 21).

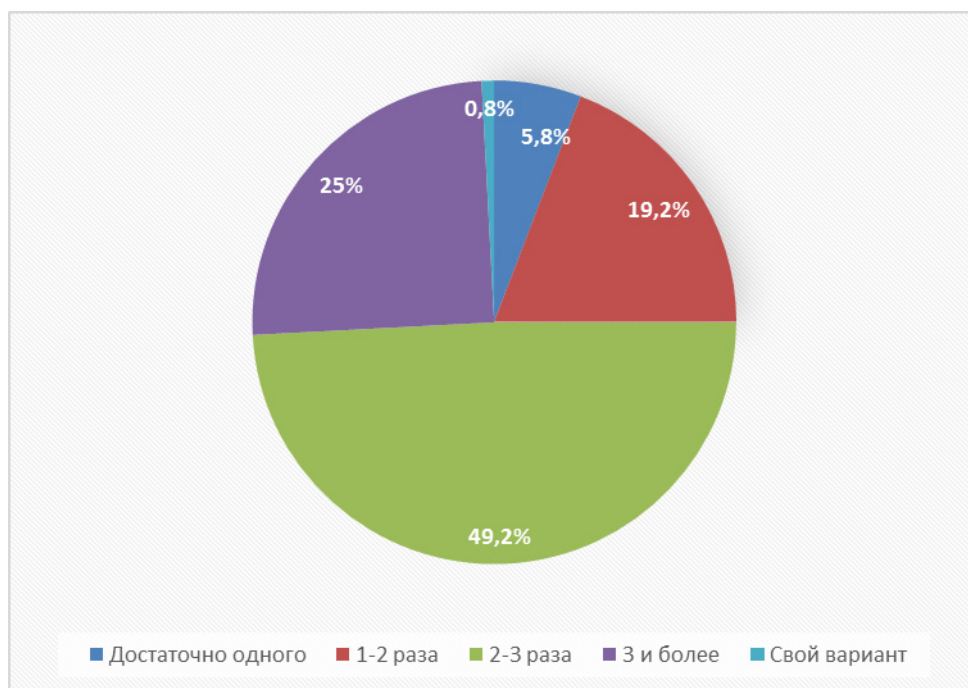


Рис. 21. Какое количество практических занятий в неделю, на Ваш взгляд, гарантирует формирование двигательного навыка?

Таким образом, исходя из полученных ответов, приходим к выводу о том, что 2-3 практических занятия в неделю являются оптимальными для большинства опрошенных и гарантируют формирование двигательного навыка у обучающихся.

Сбор данных по девятому вопросу показал следующие результаты: 69 анкетированных (57,5%) решили для себя, что необходимы индивидуальные занятия; 38 человек (31,7%) убеждены в крайней необходимости проведения дополнительных занятий со слабоуспевающими обучающимися 1-2 раза в неделю; семь сотрудников (5,8%) считают, что в дополнительных занятиях нет нужды; пять опрошенных (4,2%) видят необходимость дополнительных занятий, однако предлагают ограничиться 1-2 занятиями в месяц; один сотрудник (0,8%) предлагает проводить дополнительные занятия со слабоуспевающими 1-2 раза в неделю как в группе, так и отдельно по индивидуальному плану (рис. 22).



Рис. 22. Нужны ли дополнительные занятия со слабоуспевающими обучающимися?

Результаты ответов показали, что большинство опрошенных придерживаются индивидуального подхода работы со слабоуспевающими обучающимися.

Ответы на десятый вопрос выглядят следующим образом: 43 респондента (35,8%) склоняются к тому, что преподаватель по огневой подготовке должен быть спортсменом и педагогом одновременно; 38 сотрудников (31,7%) считают, что преподаватель по огневой подготовке должен обладать опытом практической стрельбы; 24 анкетированных (20%) склоняются к тому, что преподаватель по огневой подготовке должен обладать навыками спортивной и практической стрельбы, а также иметь педагогическое образование; 10 человек (8,3%) считают, что преподавателю огневой подготовки достаточно быть спортсменом; лишь пять респондентов (4,2%) отмечают важность педагогического образования у преподавателя (рис. 23).

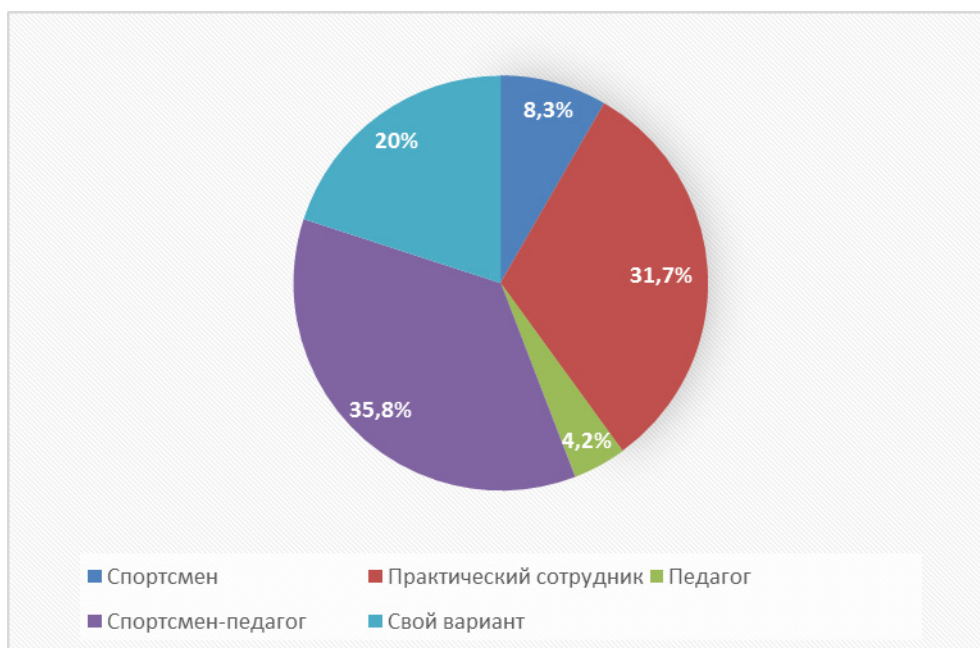


Рис. 23. Какие, на Ваш взгляд, качества руководителя практического занятия в обучении наиболее значимы?

Таким образом, большинство анкетированных видят преподавателя по огневой подготовке педагогом, обладающим навыками практической и спортивной стрельбы.

Общим выводом можно сделать следующее заключение.

Дисциплина «Огневая подготовка» очень важна для курсантов и слушателей Краснодарского университета МВД России. Опрошенные респонденты осознают важность знаний, умений и навыков, получаемых и отрабатываемых на практических занятиях. В связи с этим подавляющее большинство видят необходимость образцового показа преподавателем упражнения, приема, действия с оружием или норматива как на первом практическом занятии при ознакомлении с новым, так и на последующих занятиях в случае необходимости таковых.

Курсанты и слушатели нуждаются в проведении комплексных занятий по огневой, физической и тактико-специальной подготовке и сдаче комплексного экзамена. При условии сформированности умений и навыков по комплексируемым дисциплинам проведение таких занятий возможно в виде тактических занятий (например, таких, как страйкбол, пейнтбол), стрельб с обозначением правомерности применения оружия в различных ситуациях, а также стрельб после различных физических и психических нагрузок. Однако в таком случае стоит уделить внимание обновлению учебно-материальной базы и формированию системы оценивания сдачи комплексного экзамена.

Для качественной организации практических занятий по огневой подготовке необходимо обеспечить их систематичность. Оптимальное количество занятий – два, три и более раз в неделю с возможностью организации дополнительных занятий по индивидуальному графику для слабоуспевающих обучающихся.

Преподаватель должен стремиться к самореализации, несмотря на значительный документооборот, научную и методическую загруженность, на занятиях должен проявлять личную мотивацию, заинтересованность, показывать свой практический опыт стрельбы, проявлять качества, присущие хорошему педагогу.

Практические рекомендации

Руководителям занятий по физической подготовке с курсантами необходимо:

1) учитывать, что комплексные занятия по физической и огневой подготовке должны:

носить конкретную направленность, обусловленную спецификой профессионально-служебной деятельности выпускников образовательных организаций МВД России;

соответствовать модели будущей профессионально-служебной деятельности и обеспечивать достижение требуемых квалификационных характеристик выпускников;

своевременно корректироваться с учетом изменения боевых задач, появлением новых образцов вооружения;

2) учитывать физическую нагрузку, полученную курсантами, на занятиях по тактической, специальной и другим разделам профессионально-служебной подготовки;

3) при обучении прыжкам в воду с вышки высотой 10 м применять принцип постепенности в увеличении высоты вышки (начиная с трех- и пятиметровой вышки);

4) при проведении тренировок в беге по пересеченной местности со стрельбой в обязательном порядке привлекать специалистов по физической подготовке и спорту.

ГЛАВА 4. КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СТРЕСС ДЛЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОСОБЫ ЕГО НЕЙТРАЛИЗАЦИИ

Термин «стресс» встречается в современной литературе как обозначающий следующие понятия:

сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие;

сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие агрессора;

сильные, как неблагоприятные, так и благоприятные для организма, реакции разного рода;

неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности;

неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма, возникающих при всяких реакциях организма.

Таким образом, стрессовым можно считать практически любое состояние человека, на которого воздействуют любые факторы внешней и внутренней сред, вызывающие ответную реакцию организма. Из-за неоднозначности трактовки понятия «стресс» многие ученые и по сей день предпочитают другие термины: «психическая напряженность», «операционная и эмоциональная напряженность», «эмоциональное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональное напряжение». Физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора, а также (в пределах разумного) от вида живого существа, у которого она возникает. Синдром ответной реакции представляет универсальную модель защитных реакций, направленных на защиту человека (или животного) и на сохранение целостности его организма. Стресс, будучи особым типом состояний, может иметь нормальный, пограничный и патологический уровни выраженности.

При повышении критического уровня эмоционального стресса наблюдается снижение работоспособности, так как эмоциональное напряжение сужает внимание. При этом первоначально в механизмах поведения человека происходит отбрасывание менее значимых и балластных сигналов, что способствует сохранению эффективности деятельности. Затем дальнейшее сужение внимания сверх критического

порога ведет к потере значимых сигналов и к снижению эффективности как внимания, так и деятельности в целом. Установлено также, что показатели качества относительно сложной деятельности достигают критической верхней точки при меньшем уровне стрессовой напряженности, чем показатели относительно простой деятельности.

Так, в одно и то же время при нарастающих симптомах стресса показатели выполнения сложной задачи снижаются, а показатели простой – возрастают. Кроме того, оптимальный диапазон деятельности существенно зависит от индивидуального стрессорного порога, обусловленного свойствами личности. У лиц с высоким порогом чувствительности для максимума успешности необходима большая интенсивность стрессовых воздействий. Известно, что одни люди более предрасположены к активному, другие – к пассивному поведению при стрессе.

В зависимости от индивидуальной формы реакции, обусловленной личностными особенностями (исходным состоянием, субъективной значимостью деятельности и др.), человек в состоянии стресса изменяет свою работоспособность. Это изменение в большей степени касается качественных характеристик рабочего процесса стиля деятельности.

При высоком уровне стрессовой напряженности сначала нарушаются более сложные формы деятельности, например такие, как операции по наведению на цель, сложные координационные движения. Выполнение простых действий, например сенсомоторная реакция, реакция на аварийный сигнал, в этих условиях улучшается. Стресс по-разному влияет на когнитивные процессы. Как правило, увеличивается сенсорная чувствительность, улучшается способность к распознаванию сигнала, расширяется поле зрения. Однако опять же нарушаются более сложные интегративные процессы (сложное опознание, научение), увеличиваются ошибки памяти, возможна гиперактивность мышления (навязчивые мысли, бесполезное фантазирование), уход от решения стрессогенных проблем (решение побочных замещающих проблем или уменьшение активности мышления).

Стресс в первую очередь резко ухудшает показатели внимания, это обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость.

В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Тем не менее постоянная загруженность сознания обсуждением причин стресса и поиском выхода из него снижает емкость оперативной памяти, а измененный при стрессе гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой информации.

Следует также отметить возможное нарушение нормального взаимодействия полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону большего доминирования правого, «эмоционального» полушария, и уменьшение влияния левой, «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека. Все вышеуказанные процессы не только являются следствием развития психологического стресса, но и препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижение мыслительного потенциала затрудняет поиски выхода из стрессорной ситуации.

Дело осложняется и в связи с тем, что доминанта (пока она функционирует и подкрепляется эмоциями) малоуязвима. Как отмечал академик А. Ухтомский, доминанта действует по особым законам: она усиливается независимо от того, положительные или отрицательные воздействия на нее направлены. На языке психологии это означает, что убедительные аргументы порой отбрасываются, а ошибочные мотивы торжествуют. Характерно то, что, когда напряженность прекращается, когда отрицательная индукция от доминирующего очага перестает оказывать свое воздействие и в сознании начинает воспроизводиться все, что было в разумном опыте, мы будто бы «прозреваем» от «отравления» эмоциями и порою не можем понять, как же проходили мимо очевидных аргументов, почему мы упрямылись, почему грубили, а иногда совершали негативные поступки вопреки собственным ценностным ориентациям.

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека — пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Однако в поле зрения исследователей чаще всего оказывается сердечно-сосудистая система, обладающая повышенной чувствительностью, реакции которой на стресс можно относительно легко регистрировать. При стрессе фиксируются следующие объективные изменения:

- повышение частоты пульса или изменение его регулярности;
- повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;
- снижение электрического сопротивления кожи и т. д.

Человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные переживания: появление боли в сердце и других органах; затруднение при дыхании, напряжение в мышцах; неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.

При обучении стрельбе из боевого оружия невозможно обойти влияние стресса на организм обучающихся. Процесс обучения, службы и тем более боевое применение оружия будут проходить под влиянием стресса. Взяв оружие в руки, сотрудник сталкивается со следующими проявлениями стресса:

- спутанность сознания (невозможность повторить простые фразы);
- снижение памяти;
- рассеянность, затрудненная концентрация внимания, неорганизованность, опоздания;
- навязчивые мысли, особенно с негативной окраской;
- неспособность принять решение;
- слезливость (особенно характерна для женщин);
- возникновение панических приступов;
- раздражительность, капризность;
- нарушение сложнокоординационной моторики, независимо от навыка (невозможно красиво писать на бумаге);
- ускорение двигательных реакций организма;
- выдвижение на первый план простейших движений и двигательных рефлексов;
- усиление потоотделения, постоянно влажные ладони;
- нарушение логического мышления;
- учащение мышечных спазмов, возможность возникновения судорог, мышцы постоянно находятся в тонусе (появляется тремор);
- нарушения в дыхательной системе, проявляющиеся ощущением нехватки воздуха, невозможностью сделать глубокий вдох, одышкой, изредка – приступами удушья.

При длительном воздействии стресса последствия могут быть неутешительными:

- агрессивность, приступы гнева, нетерпимость и раздражительность;
- эмоциональная неустойчивость, неврозы, депрессия;
- сомнение в собственных силах, неуверенность в себе.

Влияние стресса на зрение стрелка необходимо рассмотреть отдельно. В условиях реального нападения шансы на то, чтобы сосредоточиться на прицельных приспособлениях пистолета, исчезающе

малы. Адреналин, в ходе стрессовой ситуации моментально распространяющийся по всему организму, воздействует и на ресничную мышцу, управляющую хрусталиком глаза. В итоге тот увеличивается в диаметре, теряя заодно в кривизне. Это приводит к тому, что человек отлично видит удаленные объекты, но совершенно не способен нормально сфокусироваться на мушке пистолета. Конечно, падение самоконтроля также влияет на потерю прицела и переход к стрельбе в направлении противника, но рефлекторную реакцию глаз нельзя сбрасывать со счетов. Впрочем, биология здесь играет важную, но не решающую роль. Процент бойцов, поймавших мушку, становился больше, если дистанция до угрозы возрастала, если они могли вести огонь из-за укрытия или если ситуация прямо требовала прицельной стрельбы. Однако этим перечень эффектов стресса только начинается. Второй момент, с которым сталкивается подавляющее большинство стрелков в условиях реального боя, – туннельное зрение. Это верно и для тренировочных поединков с использованием нелетальной амуниции. В нормальных условиях отслеживается сектор пространства порядка 190 градусов перед стрелком. Пусть ближе к периферии – туманно и нечетко, но движение краем глаза заметить всегда возможно.

Однако стресс безжалостно рубит сектор обзора. По данным, приведенным Коуэном, сектор обзора может уменьшаться со 190 до 57 градусов! Вызывается этот эффект выделением кортизола – гормона стероидной группы, основная функция которого – энергетический и противовоспалительный эффект. Не то, чтобы под его влиянием наши глаза внезапно переставали воспринимать периферию; нет, они честно доносят информацию до мозга. Но тот, следуя своей природной программе, отсеивает в минуту опасности всю лишнюю информацию, в которую он по старой памяти помещает все, что лежит не в фокусе нашего зрения. Стрелок, который моментально реагирует на угрозу с фронта, может не заметить слона, если тот вдруг решит подобраться к нему с ракурса в 90 градусов. Еще сильнее страдает сектор обзора по вертикали. Обычно он составляет 60 градусов в верхней полусфере, и 70 – в нижней, но в пылу схватки он может сократиться до 18 и 21 градусов соответственно! Фактически стрелок оказывается слеп к угрозам сверху и снизу (чем можно пользоваться в противостоянии на ближней дистанции).

Стрессовая ситуация режет нам не только визуальное восприятие. Мозг, столкнувшийся с угрозой, также безжалостно отсекает все прочее, что не имеет отношения к дуэли с противником прямо перед вами. Вы перестаете слышать товарищей по команде, забываете кон-

тролировать их позиции, не поддерживая с ними связь. Часто это заканчивается тем, что вы просто перестаете представлять, где свои, где чужие, и что делать дальше в рамках продолжающегося боя. Боевой стресс также негативно влияет на восприятие глубины пространства. Наш встроенный дальномер, работающий за счет бинокулярного зрения, под угрозой начинает сбоить, и кажется, будто противник ближе к вам, чем на самом деле. Это не так страшно, как туннельное зрение, но также может быть опасным. Например, когда стрелок начинает беспорядочно опустошать магазин своего пистолета, будучи в полной уверенности, что в «такую большую цель» уже невозможно промахнуться. Опыт дуэлей на коротких дистанциях доказывает, что подобная стрельба слишком часто заканчивается массой промахов при одном или двух результативных попаданиях, а иногда и вовсе без попаданий, оставляя стрелков в состоянии недоумения.

Есть и другой психологический механизм, отвечающий за подобные ошибки восприятия. Наше сознание субъективно воспринимает более важные для нас объекты крупнее, чем они есть на самом деле.

Можно ли как-либо решить указанные проблемы? Разумеется, ответ на факторы стресса – так называемая кинестетическая стрельба. Что это такое?

Всякий раз, когда мы достаем оружие и занимаем положение для стрельбы, наш мозг запоминает необходимую последовательность действий. Чем больше повторений, тем меньше мы думаем о необходимых движениях, тем больше их схемы уходят в область подсознания, чтобы в решающий момент быть извлеченными оттуда без траты драгоценных секунд на размышления. Упоминая о подобных вещах, часто говорят о так называемой мышечной памяти, хотя стоит отметить, что сами по себе мышцы ничего запомнить не в состоянии. В данном случае правильнее называть такую модель обучения кинестетической.

Однако мозг в процессе кинестетической стрельбы оперирует не только готовыми программами действий. Скорее, речь идет об использовании общего чувства положения тела, построения связи моторных ощущений с поступающей визуальной информацией, а также с конечным результатом. Например, представьте себе, как вы ловите мяч. Встаете ли вы в специальную стойку? Ищете ли мушку, хищно щуря левый глаз? Нет, вы просто делаете подшаг (если необходимо) и берете мяч из воздуха. Или не берете, и он больно бьет вас по пальцам. В любом случае научиться ловить мяч достаточно легко, и большинство из нас прекрасно делает это неосознанно. Так чем стрельба хуже?

Здесь важно отметить тот факт, что стресс, который так пагубно влияет на наше зрение, подобные кинестетические навыки практически не блокирует, а, скорее, наоборот, подстегивает. Любопытно, что даже то самое туннельное зрение при этом внезапно оказывается полезным: фокусируясь полностью на угрозе, мы увеличиваем точность подобной кинестетической стрельбы.

Как научиться этой технике стрельбы, помимо использования очевидных упражнений для развития кинестетических навыков – стрельбы на коротких дистанциях, от бедра или из компактных стоек, с жестко ограниченным временем, заклеенными или демонтированными прицельными приспособлениями? Оказывается, то, что сбивает нам прицел и заставляет дрожать поджилки, может стать мощнейшим стимулом для учащегося. Планомерно увеличивающийся в процессе занятий уровень стресса позволяет добиться действительно хороших результатов в обучении.

Стресс, испытываемый тренирующимся, обладает следующими полезными свойствами. Во-первых, он дает стрелку своеобразную «прививку», приучая действовать в условиях прилива адреналина и помогая свести отрицательные последствия для зрения, описанные выше, если не к нулю, то к вполне приемлемому уровню. Во-вторых, согласно исследованиям, стресс может рассматриваться как инструмент для переписывания изначально заложенных в человека программ поведения в угрожающей ситуации – для замены их на новые, более подходящие человеку с пистолетом.

В-третьих, стресс позволяет самому стрелку проверить свои навыки в условиях, близких к реальным, и оценить, насколько те или иные из его наработок полезны и применимы в таких ситуациях.

Как заставить стрелка испытать стресс? Есть немало способов, которые часто практикуются на стрельбищах. Это жесткие ограничения по времени, стрельба в условиях плохой видимости, инструкторы, внезапными и противоречивыми командами сбивающие с толку. Однако использование огнестрельного оружия вынуждает серьезно ограничивать как уровень стресс-факторов, так и сами возможные сценарии.

Хорошим методом для того, чтобы заставить обучающихся почувствовать опасность, является использование против них инструктора с оружием. Вид направляемого на обучающихся пистолета удивительным образом подстегивает их нервную систему, не говоря уже о значительном приближении таких тренировок к реальным боевым ситуациям. На тренировках широко применяется снаряжение

Simunition. Впрочем, можно применять две другие нелетальные системы имитации перестрелок.

4.1. Техника стрельбы из пистолета при неблагоприятных психологических факторах

Важные вещи всегда просты; простые вещи всегда трудны для исполнения.

Пистолеты обладают большой гибкостью огня. Огнем из пистолета можно в течение шести секунд поразить пять целей (фигур), расположенных по фронту на удалении 25 м от стреляющего. Они имеют хорошее «останавливающее» действие пули при стрельбе по живой цели. Это свойство очень важно, так как дальность боевого применения пистолета невелика (50 м).

Выстрелом называется выбрасывание пули из канала ствола оружия энергией газов, образующихся при сгорании порохового заряда.

Выстрел происходит в очень короткий промежуток времени (0,001–0,06 с).

Отдача оружия – движение орудия в сторону, обратную выстрелу.

Одним из основных элементов техники во всех скоростных упражнениях является устойчивость оружия при выстреле. Известно, что в результате выстрела ощущается воздействие пистолета на руку и туловище стрелка, сопровождающееся смещением оружия в пространстве.

Величина смещения пистолета обусловлена его конструкцией и действиями стрелка в момент выстрела. Уменьшение смещения оружия возможно за счет большего напряжения мышц стрелка в позе изготовки. Однако большое напряжение мышц может ухудшить сложнокоординированную работу стрелка. Ввиду этого необходимо иметь критерии оптимального распределения усилий мышц при скоростной стрельбе в условиях дефицита времени. Из практического опыта известно, что, чем меньше величина смещения оружия и, соответственно, времени, затраченного на это смещение, тем меньше рассеивание пробойн и выше результат в стрельбе.

При исследовании техники стрельбы с помощью технических средств было определено наряду с другими параметрами и время смещения пистолета при выстреле, и время его возвращения в исходное положение. Средние значения этого показателя значительно

варьируются в зависимости от квалификации стрелков: МСМК – 0,14 с, МС – 0,18 с, I разряда и КМС – 0,20 с.

Следует отметить, что время возврата оружия после выстрела весьма изменчиво и зависит от степени жесткости изготровки и ее кинематики, от величины возбуждения и характера предстартового состояния, особенно такого, когда мышцы стрелка с трудом достигают необходимого напряжения. Кроме того, математический анализ выявил большие величины этого времени при попадании в габарит «9» и ниже (при условии точного прицеливания). Высокая корреляционная связь этого показателя с результатом стрельбы позволила считать его критерием оценки техники.

Анализ условий огневой подготовки и условий применения огнестрельного оружия во время несения службы сотрудниками МВД привел к выводу о том, что требования к базовой технике выстрела наиболее жесткие именно у сотрудников МВД и любое отклонение от правильной техники приводит к увеличению сроков обучения, низкому результату подготовки и нестабильности техники производства выстрела в стрессовой ситуации.

Учитывая все вышеизложенное и не принимая во внимание стереотипы подготовки стрелков-спортсменов, можно приступить к объяснению техники стрельбы из боевого оружия.

Объяснение техники и механики производства выстрела необходимо начинать с разъяснения скоротечности стрельбы из пистолета в условиях боестолкновения и ее высокой скорости – до шести выстрелов в секунду. Это предъявляет жесткие требования к технике стрельбы и закреплению оружия в процессе производства серии выстрелов. «Десяткой» при выполнении данной техники является мишень 50 x 50 см.

Чем отличается оптимальная техника от всех остальных техник, и откуда берутся вариации техники производства выстрела? Дело в том, что преподаватели обучают так, как сами умеют стрелять, так, как их научили, и цель обучения очень часто сводится к обучению попаданию в мишень, а не к обучению правильной технике выстрела. Как это определяется? По поведению пистолета после выстрела. Существуют следующие признаки «правильного» выстрела:

отсутствие движения в лучезапястном суставе до и после выстрела;

возвращение пистолета в исходное положение в пределах 0,1-0,2 с в зависимости от уровня мастерства сотрудника.

Как научить правильному выстрелу? Каким требованиям должна соответствовать методика обучения при массовом обучении в системе МВД? Основываясь на анализе применения оружия в боевой обстановке, можно вывести следующие требования к методике:

техника должна излагаться точными, а не абстрактными фразами и понятиями, исключая различные интерпретации и понимания (например, фраза «плавно нажимай на спусковой крючок» является абстрактной и обучаемыми понимается по-разному, а термин «уточненное прицеливание» заставляет стрелка сосредоточиваться на действии, которое в итоге является второстепенным);

техника должна быть простой для понимания;

все элементы техники должны легко контролироваться обучаемым и преподавателем без привлечения технических средств и аппаратуры;

в процессе обучения обучаемый должен быть поставлен в такие условия, в которых исключены его критически неправильные действия при производстве выстрела;

необходима высокая стрессоустойчивость техники.

Главной целью надежного выстрела должно быть не прицеливание, а сохранение устойчивости оружия и постоянного мышечного тонуса.

Краткий алгоритм действий при производстве одного правильного выстрела должен выглядеть следующим образом:

1) досылание патрона в патронник и укладка оружия в ладонь происходит одновременно;

2) блокировка лучезапястного сустава напряжением нужных мышц, исключая любые движения в нем;

3) вынос оружия в район прицеливания, поддержание блокировки лучезапястного сустава с помощью поддержания однообразного тонуса мышц руки;

4) наложение указательного пальца на спусковой крючок и его сгибание при заблокированном лучезапястном суставе с удержанием картины прицеливания;

5) проверка картины прицеливания и разгибание пальца на спусковом крючке;

6) снятие блокировки с лучезапястного сустава.

В освоении техники могут возникнуть следующие проблемы.

Нетренированный стрелок не может закрепить кисть, не сжимая пальцы в кулак. Изолированное закрепление лучезапястного сустава не практикуется в обыденной жизни, поэтому нервные связи этих

мышц с центральной нервной системой очень ослаблены. Восстановить эти связи можно только очень длительной тренировкой, причем восстановление лучше идет от мышцы к мозгу. Тренировать это умение можно и нужно не только с оружием в руках на огневом рубеже, но и в любой обстановке, которая не требует работы руками, – у телевизора, в кино, в общественном транспорте и т. д.

У обучаемых, достигших результата, могут быть случаи, когда при неправильном исполнении приема, не отвечающем характеру боевого применения оружия и не согласованном с основными положениями, указанными в Наставлении, благодаря длительной тренировке в выполнении одного и того же упражнения (стрельба по неподвижной цели в неограниченное время) удастся получить удовлетворительный результат. Удовлетворительный результат стрельбы действует убедительно, и в порядке обмена опытом этот «неправильный» прием как «лучший» передается другим. С течением времени это положение, естественно, становится привычным, и попытки более компетентных обучающихся привить обучаемым навыки правильного выполнения приема вначале, как правило, приводят к снижению результата. В этом случае необходимо настойчиво добиваться правильного исполнения приема, не обращая внимания на временное снижение результата.

Укладка оружия в ладонь и досылание патрона в патронник

Досылание патрона в патронник необходимо производить на уровне шеи и подбородка (создаются оптимальные условия для выноса оружия в цель), направляя оружие в цель.

Рукоятка пистолета должна удерживаться в руке спереди тремя пальцами – мизинцем, безымянным и средним, сзади – ладонью. Верхняя часть рамки находится в вилке между большим и указательным пальцами. Очень важно обеспечить правильное положение тыльной части рукоятки пистолета. Плоскость тыльной части рукоятки не должна быть под углом к поверхности ладони. Эта часть рукоятки, проходя примерно по середине ладони, у основания большого пальца, всей плоскостью и равномерно должна прилегать к ладони.

Большой палец руки вытянут вдоль левой стороны рамки пистолета, примерно параллельно направлению ствола.

Если при хватке держать большой палец согнутым и опущенным вниз, как часто делают малоопытные стрелки, то при этом, помимо ухудшения охвата рукоятки кистью, напряжение мышц большого пальца будет усиливать дрожание оружия.

Как проверить правильное вложение пистолета? Сжимая и разжимая рукоятку, необходимо добиться такого положения рукоятки пистолета в руке, при котором изменение напряжения мышц пальцев, кроме указательного и большого (они не касаются пистолета и не мешают проверке), приводит к минимальным смещениям канала ствола пистолета.

В поисках правильной и удобной для себя хватки следует найти такое положение для пальцев, а также место упирания рукоятки в ладонь, при которых мышцы – сгибатели указательного пальца при нажатии на спусковой крючок не вовлекут бы непроизвольно в работу близлежащие мышцы. В противном случае стрелку не добиться кучной стрельбы, поскольку работа указательного пальца будет неизбежно сопровождаться смещением оружия в сторону. Кисть правой руки, в отличие от изготовки при обычной стрельбе из пистолета и револьвера, не следует сильно наклонять вниз. Закрепление ее в запястье должно осуществляться главным образом за счет работы мышц руки, а не связочного аппарата суставов кисти. Угол наклона кисти по отношению к предплечью следует устанавливать для себя так, чтобы дальнейший наклон не приводил даже к незначительному расслаблению пальцев, охватывающих рукоятку пистолета, иначе хватка не будет достаточно плотной.

Вторая рука включается в удержание оружия по мере необходимости, в зависимости от упражнения, мишенной или боевой обстановки. Включение второй руки также необходимо для увеличения скорости стрельбы с сохранением точности.

Изготовка для скоростной стрельбы должна обладать двумя основными свойствами – повышенной жесткостью и в то же время достаточной гибкостью, эластичностью тела стрелка в целом. Степень жесткости закрепления подвижных звеньев верхней части тела должна в достаточной мере обеспечивать неизменное взаиморасположение руки, туловища и головы.

Блокировка кисти с оружием и постановка мушки в целик

Анатомическое строение кисти руки не позволяет достаточно быстро осуществить автономное, изолированное от других движение указательного пальца.

Взаиморасположение и степень закрепления отдельных звеньев правой руки должны быть такими, при которых будут созданы наиболее благоприятные условия для изолированной работы мышц – сгибателей указательного пальца при нажатии на спуск (без включения в эту работу других групп мышц, которые могут смещать оружие).

Очень трудно сохранить безразличное отношение к положению прицела относительно мишени, контролируя только ровную мушку, да и то – можно вполглаза. Необходимо принимать во внимание то, что ошибки прицеливания всегда значительно меньше ошибок, вызванных движениями в лучезапястном суставе.

Блокировка кисти с оружием является фундаментом для стрельбы из любого ручного оружия, правильная и хорошая блокировка позволяет производить стрельбу в любых условиях, так как для совершения рывка кистью (ошибка, приводящая к промаху) придется расслабить одни мышцы и напрячь другие, что требует больше времени, чем просто дожать рукоятку в момент выстрела (физиология работы мышц-антагонистов).

Блокировка кисти с оружием достигается за счет правильной работы мышц большого пальца и мышц предплечья руки с оружием. В удержании оружия участвуют все группы мышц, укрепляющие руку в плечевом суставе, мышцы руки, укрепляющие кисть в запястье, а также мышцы – сгибатели пальцев правой руки. Давление большого пальца должно быть в сторону основания мизинца, предплечье напряжено и находится в тонусе. В блокировке кисти участвуют мышцы, которые в обычной жизни практически не работают, поэтому требуют к себе наиболее пристального внимания во время тренировки, необходимо постоянно тренировать данную группу мышц. Усилие, с которым необходимо сжимать рукоятку на начальном этапе обучения, должно быть максимально возможным в данном состоянии стрелка, на грани появления сильного тремора. Это связано с влиянием стресса на организм. Стресс часто приводит к повышению тонуса мышц, раскоординации тонкой мышечной моторики, сковыванию движений. Абсолютно любой стресс (даже самый незначительный) вызывает произвольные сокращения в тех или иных группах мышц, и этот фактор целесообразно учитывать и использовать в процессе проведения тренировок.

Хватка в целом должна быть плотной. Мышцы – сгибатели пальцев должны быть достаточно напряжены; они укрепляют суставы кисти, кроме того, повышенный тонус этих мышц больше гарантирует от неожиданных, конвульсивных вздрагиваний и подергиваний, что обычно резко смещает оружие. Вместе с тем следует решительно избегать чрезмерно плотной хватки, излишнего напряжения мышц, так как в подобном случае оружие будет испытывать после первых же выстрелов усиленное непрерывное дрожание. Совершенно недопустим также чрезмерно слабый хват рукоятки, поскольку при такой

хватке невозможно преодолеть указательным пальцем довольно большое натяжение спуска без смещения револьвера. Плотная хватка как раз и создает условия для работы указательного пальца при нажатии на спусковой крючок благодаря тому, что указательный палец имеет надежную опору из пальцев, плотно охватывающих рукоятку револьвера и прижимающих ее к ладони.

Как проверить правильную блокировку лучезапястного сустава и кисти у обучаемого? Необходимо во время прицеливания (при работе без патрона) аккуратно взять оружие (пистолет) за затвор и попытаться пошевелить его. Если движения в лучезапястном суставе видны, то блокировки нет (при работе с боевыми патронами данное действие выполняет только опытный тренер с соблюдением мер безопасности при обращении с оружием). Разницу между заблокированной и неблокированной системой очень хорошо видно. Стрельба ведется системой, звенья которой неподвижны, – пистолет, кисть, предплечье.

После окончания блокировки лучезапястного сустава и кисти и до прекращения огня мушка в целике не корректируется, так как это приведет к произвольным движениям в лучезапястном суставе, что сразу отрицательно скажется на всей стрельбе.

Задача обеспечения жесткой неподвижности «ровной мушки» в прорези целика решается закреплением запястного сустава. Это сравнительно легко достигаемое и разучиваемое умение, быстро переходящее в навык.

Вынос оружия в цель и прицеливание. Проверка блокирования лучезапястного сустава и кисти

Человеку свойственно при указании на какой-либо предмет вытягивать руку в его сторону. Это действие настолько вошло в привычку, что направление, первоначально приданное руке (пальцу), не требует существенных изменений для уточнения. Это свойство следует использовать для быстрого направления пистолета в цель. Необходимо научиться держать пистолет так, чтобы направление ствола являлось как бы продолжением руки стреляющего. Другими словами, если ствол займет положение указательного пальца, то направление руки даст возможность достаточно быстро и практически точно направить оружие в цель.

Вынос оружия в цель должен вестись по кратчайшему пути. При правильной подготовке к выстрелу мушка сама появится в целике. Если нет, то мушка ищется с помощью минимальных движений головой (корректировать прицеливание кистью, даже немножко выравнивая мушку в целике, категорически запрещено). Если это сложно или

невозможно, то пересматривается вкладка оружия. Из-за особенностей оружия (у пистолетов разный наклон рукоятки) высокая мушка уменьшается разгибанием локтевого сустава, низкая мушка увеличивается сгибанием локтевого сустава (данный прием используется при смене оружия на другую модель). Поправки «лево» и «право» осуществляются поворотом туловища (небольшая корректировка) или перестановкой ног при переносе прицельных приспособлений на большое расстояние по фронту стрельбы.

Правильный вынос и прицеливание также характеризуются отсутствием любых движений в лучезапястном суставе и кисти перед выстрелом.

Смысл данных действий заключается в следующем: поставив в кисть пистолет во время досылания патрона в патронник и закрепив лучезапястный сустав, необходимо сохранить систему «оружие – кисть – предплечье» в неподвижном состоянии.

Удерживание вытянутой руки с оружием должно быть достигнуто включением в работу наиболее мощных групп мышц, закрепляющих подвижные звенья руки в суставах, и созданием благоприятных условий для работы этих мышц.

Нажатие указательного пальца на спусковой крючок. Поддержание блокирования лучезапястного сустава и кисти

Указательный палец давит на спусковой крючок дистальной фалангой внутрь ладони, вдоль оси канала ствола. Выполняется обычное сгибание и разгибание указательного пальца внутрь ладони.

Автономность работы указательного пальца. Усилие кисти, удерживающей оружие, не должно влиять на самостоятельность, изолированность работы мышц указательного пальца, производящих выжим спуска, так же как работа последнего не должна отражаться на усилении хватки.

Если при вскидке руки мушка в прорези явно уходит в сторону, а при движении указательного пальца пистолет перемещается, нужно пересмотреть положение указательного пальца, а также хватку – степень плотности охвата рукоятки.

При работе вхолостую мушка в целике в момент щелчка должна оставаться неподвижно. Если мушка смещается в сторону, то пересматривается сила сжатия рукоятки и качество блокирования лучезапястного сустава и кисти, и так до тех пор, пока не будет достигнута полная неподвижность мушки в момент «щелчка» при работе вхолостую. Подход к работе указательного пальца как вхолостую, так и с патроном приводит к наработке мелкой моторики кисти. Целесообразней

делать все наоборот: как работаешь с патроном, так и работать вхолостую, при этом добиваться оптимального удержания, хватки, максимально устойчивого положения оружия. В момент нажатия пальца на спусковой крючок оружие должно быть неподвижно, особенно в момент спуска курка с боевого взвода, после чего палец останавливается, производится анализ устойчивости системы, делаются выводы. Правильность принятой изготровки по отношению к цели выверяется по тому же принципу, что и при стрельбе из винтовки.

Во время стрельбы правильная работа характеризуется возвращением мушки в целик максимум через 0,2 с после выстрела; прицельные приспособления остаются в районе прицеливания. Отсутствие данного условия говорит о том, что в момент выстрела поменялся тонус мышц, что является недопустимым при производстве правильного выстрела.

Постоянство хватки – усилие, развиваемое кистью руки, удерживающей оружие. Это также сравнительно легко развиваемое качество, однако при переключении внимания на действия завершающей фазы выстрела нередко возникает усиление или ослабление отдельных групп мышц кисти, негативно влияющее на результат выстрела. Усилие хватки должно контролироваться «периферийным сознанием» и сохраняться в поле внимания спортсмена на всем протяжении времени работы над выстрелом. Это особенно важно на начальных этапах подготовки.

Проверка картины прицеливания, или «контроль отдачи»

Самый важный момент в процессе производства выстрела: до и сразу после производства выстрела необходимо зрительно зафиксировать, где находятся мушка в целике, прицельные приспособления. Если мушка вернулась сразу в целик, а прицельные приспособления остались в районе прицеливания и две картины прицеливания одинаковые, то можно сделать вывод о том, что выстрел произведен правильно, в кисти отсутствовали лишние движения. Если картины прицеливания до и после выстрела не совпадают, то необходимо пересматривать вкладку оружия, силу его удержания и наложение пальца на спусковой крючок. Стрелять дальше, не устранив ошибки, и нарабатывать мелкую моторику кисти бессмысленно.

Снятие блокировки с лучезапястного сустава и кисти

Особое внимание необходимо обращать на проверку мушки в целике. Если стрелок не увидел ее там сразу после выстрела, то это означает, что произошло лишнее движение в лучезапястном суставе или кисти. Затем проверяются напряжение мышц, блокировка лучезапястного

сустава, находится недоработка и только после этого снимается блокировка с лучезапястного сустава и кисти (кисть и пальцы расслабляются).

Причина многообразия методик обучения стрельбе и техник стрельбы

Первоначальное обучение раньше проводилось по правильной, описанной выше технике и на начальном этапе обучения, когда страх перед выстрелом очень сильный, когда организм сам по себе реагирует на выстрел. Если продолжать стрелять и поддерживать уровень стресса во время стрельбы на высоком уровне, то данная техника закрепляется и оттачивается, что мы видим в боевой стрельбе.

Боевая стрельба – самая правильная техника стрельбы, так как при ней отсутствует точная подгонка и подборка оружия, нет возможности даже в тренировочном процессе расслабиться психологически и морально. Все внимание такого стрелка занято не производством выстрела, а считыванием окружающей обстановки. «Простое созерцание» является залогом правильной диагностики своих действий.

Практическая стрельба – это стрельба, которая внешне наиболее приближена к правильной технике (американская школа). Особенностью, которая является как плюсом, так и минусом такой техники, выступают анатомически более правильные рукоятки пистолетов, за счет чего сильно облегчается процесс обучения стрельбе, а также стрельба ведется по зонам, на короткие дистанции и на время, поэтому тонкая мышечная моторика работы пальца полностью игнорируется. Все это часто приводит к «сдергиванию» спускового крючка при максимально плотном хвате пистолета. На первый план со временем выдвигается прицеливание и мощное удержание оружия. Концентрация внимания на производстве выстрела невысокая, так как внимание сосредоточено на действиях с оружием и обдумывании того, куда и как стрелять. Для таких стрелков становится проблемой поразить небольшую мишень диаметром 20 см на дистанции от 15 м и дальше. Данный недостаток компенсируется количеством выстрелов. Моторика кисти при производстве выстрела нарабатывается на ровное «сдергивание», и попытка стрелка расслабить кисть приводит к промахам. Попытки перейти в пулевую стрельбу на очки и добиться какого-либо хорошего результата очень часто не приносят успеха. Минус – недостаточная точность на дистанциях более 15 м, необходимость подбора оружия; допускается промах, который компенсируется неограниченным количе-

ством выстрелов. Достоинство такой техники – очень высокая скорость стрельбы.

Использовать данную технику производства выстрела в боестолкновении можно, но необходимо учитывать, что психологическая нагрузка частично «развалит» ее.

При пулевой стрельбе стрелки начинают обучение с правильной техники. После того как условия стрельбы становятся комфортными и спокойными (время на выстрел – одна минута), отпадает необходимость крепко держать пистолет, кисть и пальцы расслабляются, увеличивается необходимость концентрации на отдельный выстрел и на первый план выдвигается прицеливание и тонкая работа пальца на спусковом крючке. Тонкая моторика кисти начинает преобладать в технике производства выстрела. Попытка стрелка перейти на боевое оружие заставляет учиться заново и при должном упорстве добиваться хороших результатов в спокойной стрельбе. При дальнейшем переходе на практическую стрельбу стрелок также может показывать неплохие результаты. Особенностью техники таких спортсменов является то, что все они стреляют, изменяя тонус кисти в процессе стрельбы. Это видно, если просмотреть видео с соревнований. Даже с большого расстояния видно, что стрелок после выстрела ловит пистолет вверху после отдачи, после каждого выстрела выставляет мушку в целик заново и делает это кистью (что при производстве правильного выстрела недопустимо), за счет мелкой управляемой моторики кисти все равно поражает цель. Данная техника требует очень высокой концентрации внимания на производстве выстрела, что приводит к стрельбе по соседним мишеням. Недостатки данной техники: неспособность противостоять сильному стрессу, значительная зависимость от психологического состояния стрелка, низкий процент обучаемости такой технике, длительный и сложный процесс обучения, необходимость постоянной тренировки для поддержания формы. Использовать в боестолкновении данную технику невозможно, она полностью рассыпается. Плюсы указанной техники: самая высокая точность стрельбы и отсутствие права на промах, в отличие от практической стрельбы. Минусы техники: долгий период освоения, очень низкая скорость стрельбы. Стрелок при такой технике занят выстрелом, а не окружающей обстановкой, что категорически нельзя делать во время боестолкновения.

Многообразие техник стрельбы и ошибок при стрельбе обусловлено стремлением стрелка к комфорту, удобному пистолету, приложению минимальных усилий к производству выстрела. Из-за этого,

в зависимости от темперамента стрелка, правильная техника претерпевает изменения: одни стреляют точнее, но медленнее, и держат пистолет расслабленно; другим проще зажать и «дергать» спусковой крючок. И те, и другие добиваются хороших результатов. Вариаций великое множество, из-за чего правильная техника в том виде, в котором она должна быть, теряется и смазывается – достаточно проанализировать последние публикации на тему о технике выстрела.

Выводы: комфорт приводит к изменению правильной техники и сохранению попаданий – это хорошо; другая сторона медали – появляется великое множество ошибок и проблем, которые многие пытаются безуспешно решить, применяя адаптированные под себя техники.

4.2. Основные технические элементы стрельбы во время проведения комплексных занятий

Обучая технике стрельбы, необходимо учитывать то, что отклонения оружия от линии прицеливания во время стрельбы происходят за 0,1–0,3 с до выстрела. Заметить данное отклонение тренеру без специальной аппаратуры довольно сложно, и тем сложнее, чем выше настроен у стрелка. Учитывая влияние стресса на организм, следует понимать, что стрелку сложно, практически невозможно контролировать данный процесс, так как причины отклонения разные:

- колебания корпуса;
- толкание оружия плечом;
- толкание оружия локтем;
- движения в лучезапястном суставе;
- сжимание, разжимание кисти;
- толкание большим пальцем руки с оружием;
- неправильное наложение указательного пальца на спусковом крючке;
- неправильное сгибание и разгибание пальца на спусковом крючке;
- неправильная работа зрения.

При обучении стрельбе действуют следующие усложняющие факторы:

- отсутствие промахов при возникновении одной ошибки в чистом виде;
- появление промахов по мишени, когда возникает комплекс ошибок: одна ошибка приводит к цепной реакции и возникновению

множества ошибок (пробоины 7–9 видит, промах 0–6 не видит, но может почувствовать, что мало ему помогает);

стрелок практически никогда не видит свои критические ошибки; тренировки в постоянно благоприятной психологической обстановке приводят к уменьшению влияния ошибок на результат стрельбы и никак не влияют на процесс устранения ошибок.

Фундаментом всей техники стрельбы является работа зрения, умение управлять функцией контроля, так как при неправильной работе зрения и постоянно переключающемся контроле говорить о технике стрельбы бессмысленно. Ни одна техника стрельбы не сможет исправить ошибки, возникшие при неправильной работе зрения и неправильной работе функции контроля. Почему так происходит? Функция контроля за действиями, переключаясь с одного объекта контроля на другой, создает ситуацию, когда полностью теряется контроль над действием и организм замирает на доли секунды. При возобновлении контроля происходит резкое продолжение движений, начатых до переключения контроля. Неправильная работа зрения и постоянно переключающийся контроль за действиями приводят к невидимым и неконтролируемым стрелком рефлекторным нажатиям на спусковой крючок, рефлекторным мощным сжатиям оружия в момент выстрела, ошибкам, которые сам стрелок определить не в состоянии.

Механизмы возникновения ошибок во время выстрела наглядно можно продемонстрировать на примере письма.

Независимо от того, какой у нас навык письма, в условиях стресса происходит нарушение работы сознания: почерк меняется в худшую сторону; чем выше стресс, тем хуже почерк. При стрельбе такой стрелок не понимает, что делает, и это приводит к стабильным промахам и рассеиванию пробоин на мишени.

При стрессе нарушается работа внимания. Если во время письма без стресса заставлять отвлекать внимание от письма, то в момент отвлечения процесс написания сначала останавливается, затем возобновляется после окончания переключения внимания. При попытке совместить письмо и переключение внимания почерк получается намного хуже. Во время стрельбы при такой ошибке стрелок успевает проконтролировать и проанализировать все мельчайшие элементы техники стрельбы в процессе производства даже одного выстрела, что приводит к далеким «отрывам» пробоин на мишени.

Еще одной причиной ошибок во время стрельбы являются произвольные реакции организма на выстрел, которые возникают при стрельбе из боевого оружия из-за звука выстрела и отдачи.

Если у стрелка работает один из вышеперечисленных механизмов, приводящих к промахам, то бесполезно говорить о технике стрельбы и объяснять технические ошибки. В первом случае стресс, во втором – переключение внимания между элементами техники мешают понять ошибки. Даже единичное переключение внимания в момент обработки спуска приводит к отрыву пробойны или промаху. В третьем случае неконтролируемые реакции можно уменьшить с помощью изготочки и правильного напряжения мышц.

Во время обучения стрельбе из боевого оружия необходимо акцентировать внимание на обучении:

- анализу действий в стрессовой ситуации;
- управлению вниманием;
- оптимальной технике стрельбы (согласно поставленным целям и задачам).

Процесс стрельбы возможно разделить на три этапа:

- 1) подготовка к производству выстрела или серии выстрелов в зависимости от поставленных целей и задач – принятие изготочки;
- 2) закрепление изготочки – напряжение мышц;
- 3) производство выстрела или серии выстрелов (основной этап) – удержание прицельных приспособлений на мишени и сгибание – разгибание пальца на спусковом крючке с минимальной амплитудой.

Этапы производства выстрела выполняются в строгой последовательности, смешивать их категорически запрещено. При смешивании этапов или игнорировании любого из них в процессе стрельбы резко увеличивается время стрельбы и сильно ухудшается результативность попаданий.

Алгоритм действий стрелка следующий: выполнил первый этап – принял изготочку; выполнил второй этап – закрепил изготочку, удерживая напряжение; выполняет третий этап – наблюдая за мушкой через прорезь целика, сгибает и разгибает палец на спусковом крючке, производит один или серию выстрелов.

Рассмотрим каждый этап отдельно.

Первый этап. Принятие изготочки, позволяющей бороться с произвольными реакциями организма.

Закрепление изготочки «стоя» начинается с постановки ног на ширине плеч. Левая нога (у левшей – правая нога) смещается вперед на полстопы (максимум – на стопу), корпус тела смещается вперед, как по команде «Шагом». Данное действие необходимо для закрепления туловища и голеностопных суставов, что уменьшает колебания туловища.

Плечи смещаются вперед и вниз, что уменьшает рефлекторные толчки оружия плечами и вертикальные колебания рук в процессе производства стрельбы. Руки полностью выпрямляются, локти приподнимаются (производится пронация рук). Данное действие необходимо для устранения движений в локтевых суставах в процессе производства серии выстрелов.

Во время стрельбы руки напрягаются, как во время удара; предплечье и кисть напряжены так, что движения в лучезапястном суставе не возможны; напряжение удерживается до момента прекращения огня. Данное действие минимизирует угловые отклонения оружия в процессе стрельбы и помогает напрячь палец на спусковом крючке.

Оружие удерживается так, что пальцы и ладонь давят на рукоятку параллельно каналу ствола. Вторые фаланги мизинца, безымянного и среднего пальцев, а также первая фаланга указательного пальца располагаются перпендикулярно каналу ствола, что должно подтверждаться любым предметом, который мы на них разместим. Предмет должен лежать на фалангах перпендикулярно каналу ствола. Третья фаланга указательного пальца обязательно отводится в сторону от оружия, что исключает ее влияние на результат стрельбы. Неправильное положение пальцев рук на рукоятке приводит к смещению средней точки попадания при увеличении скорости работы пальца на спусковом крючке.

Укладка рукоятки оружия в ладонь производится в углубление ладони на сухожилия, под углом к основанию ладони. Однообразная правильная вкладка рукоятки оружия устранит смещение средней точки попадания при увеличении скорости стрельбы.

Большой палец руки с оружием выпрямлен, прижат к рукоятке и давит в направлении мизинца. Согнутый большой палец руки с оружием увеличивает тремор.

Вторая рука выпрямлена и напряжена, удерживает руку с оружием за мизинец и безымянный палец спереди и снизу, средний палец прижимает сверху большим пальцем. Основание большого пальца располагается на рукоятке оружия. Рука зажата в кулак и напрягается перед началом стрельбы, расслабляется после ее окончания.

Второй этап – закрепление изготовления напряжением мышц.

Кисть и предплечье напряжены на 100% (до начала появления мелкого тремора), а оружие зажато в кисти на 50–80%. Для объяснения разницы между напряжением кисти и ее зажатием используется легко сминаемый предмет размерами с рукоятку пистолета. Предмет

берется в руку, предплечье и кисть напрягаются так, что насильно произвести движения в лучезапястном суставе невозможно, предмет должен остаться целым.

Указательный палец на спусковом крючке напрягается для обеспечения более ровной обработки спуска во время стрельбы.

Достаточное и правильное напряжение мышц удерживает мушку в прорези целика и не дает ей далеко сместиться в процессе стрельбы.

Третий этап (основной).

Работа со спусковым крючком во время стрельбы осуществляется с минимальной амплитудой; происходит сгибание и разгибание напряженного указательного пальца в напряженной системе «кисть – предплечье». Сгибание происходит до спуска курка с боевого взвода, после чего палец останавливается, не дойдя до рамки оружия; происходит проверка прицельных приспособлений, палец разгибается до взведения ударно-спускового механизма, ощущается щелчок под пальцем, и процесс повторяется.

При правильной вкладке и работе с оружием прицельные приспособления возвращаются в исходное положение практически сразу, за 0,1–0,2 с. Зрительно отдачу практически не видно.

Прицеливание необходимо осуществлять по мушке, через целик на фоне мишени. Смотрим на мушку: мушка – в фокусе, целик и мишень – расплывчатые. В промежутках между выстрелами зрение наблюдает за поведением мушки через целик так, как будто мы смотрим в окно целика на мушку или отверстие целика – на мушку.

К промахам приводят следующие зрительные картинки прицельных приспособлений:

идеально ровная «мушка в целике»;

мушка и целик в одинаковом фокусе, одинаково четкие;

мушка, целик и мишень – одинаково размытые;

фокус зрения постоянно смещается от целика к мушке, от мушки к мишени и обратно;

после выстрела изменилась фокусировка зрения.

Перемещение фокуса зрения с целика на мушку и обратно приводит как минимум к замиранию и прибавлению 1,5–2 с ко времени стрельбы и как максимум – к промахам и развалу техники стрельбы, что видно со стороны.

В третьем – основном этапе производится наблюдение за мушкой.

Способ прицеливания и способ подготовки к выстрелу во время обучения сильно зависят от следующих факторов:

уровня подготовленности стрелка («настрел», количество тренировок, уровень реакций на выстрел и т. д.);
поставленных целей и задач;
размеров мишени;
возможности спрогнозировать ситуацию.

Принципиальная разница между боевой и спортивной стрельбой состоит в том, что в спорте процесс производства одного выстрела происходит при максимальном контроле сознания, что приводит к принятию «удобных» и «комфортных» положений и хватов оружия, из-за чего уменьшается психологическое напряжение и повышается результативность стрельбы. Стрелок, стремящийся к комфорту, мгновенно «рассыпается», попадая в малейшую стрессовую ситуацию.

Прицеливание зависит от расстояния до цели, размеров цели, скорости стрельбы и динамической составляющей ситуации.

Динамичная ситуация, неизвестные мишени, максимально высокий темп стрельбы не позволяют прицеливаться по классической схеме (целик, мушка). Прицеливаться можно, но не долго – застрелят, так как сопоставление мушки и целика приводит к замиранию на доли секунды, что позволяет противнику поразить стреляющего или на соревнованиях по практической стрельбе добавляет 50–100% ко времени стрельбы по сравнению с лидером, который стрелял, смотря на мишени.

Чем меньше у стрелка стереотипов и больше понимания процесса выстрела, тем проще ему переключаться между видами стрельбы без потери результативности.

4.3. Последовательность обучения стрельбе на комплексных занятиях

В плане обучения стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия обучающиеся находятся в более сложных условиях, по сравнению с подготовкой стрелков-спортсменов. Сказывается катастрофически низкая норма положенности боеприпасов, очень малое количество занятий, большие интервалы между занятиями и т. д.

Принципиально важный фактор, мешающий обучению, – это то, что во время стрельбы обучаемый в образовательных организациях МВД испытывает очень высокое нервное напряжение, связанное с непроизвольными реакциями организма на выстрел из боевого оружия, которые мешают анализировать не только момент выстрела, но и

свои действия на огневом рубеже с заряженным оружием, управлять мелкой моторикой кисти, что может в итоге привести к нарушению общей моторики тела, процессов запоминания и памяти. Жесткие условия применения оружия – боевая обстановка, в которой из-за шокового состояния скорость стрельбы вырастает до максимально возможной – 6–8 выстрелов в секунду. Сформировать устойчивый навык производства выстрела при таких исходных данных максимально сложно.

Все вышеперечисленное приводит к необходимости учить стрелять курсантов в вузах в зажатом состоянии, с зажатыми руками, кистью, пальцами. Сила напряжения должна быть на грани возникновения тремора рук. Благодаря эластичности мышц появляется возможность минимизировать негативные реакции организма на серию выстрелов. При первоначальном обучении для снижения психологической нагрузки на курсанта и обеспечения мер безопасности во время стрельбы (очень высокая мобильность одной руки) целесообразно начинать обучение со стрельбы с двух рук, а потом переходить на стрельбу с одной руки.

Основной упор в обучении должен делаться на осознанное понимание своих действий и умение воспроизвести их в стрессовой ситуации.

Техника производства выстрела очень проста и в спокойном состоянии легко выполняема. В спокойном состоянии или в состоянии «получения удовольствия» все нервные процессы замедленны, и практически в 99% случаев ошибка при выполнении выстрела из боевого оружия сильно не влияет на процессы, происходящие в момент выстрела, а результат попаданий может достигать уровня мастера спорта. Адаптироваться к выстрелу через достижение спокойного состояния или до состояния «получения удовольствия» в системе подготовки сотрудников МВД России нецелесообразно, так как полученный результат будет кардинально отличаться от результата, полученного в ситуации стресса или физической нагрузки.

Приемы, благодаря которым можно добиться временного повышения результатов стрельбы:

положительный и спокойный настрой на стрельбу (не соответствует условиям применения и использования оружия);

приемы, приводящие к получению «удовольствия», «куража» во время стрельбы (не соответствует условиям применения и использования оружия);

подсказки во время стрельбы (так как в стрессовой ситуации организм наиболее подвержен внушению (тело обучаемого выполняет инструкции преподавателя, а сознание занято своими «делами») очень легко добиться результата от обучаемого; при отсутствии подсказок тело обучаемого начинает выполнять инструкции от своего «сознания», что приводит к нарушениям в технике и промахам);

«кураж», «кайф» и подобные состояния во время стрельбы из боевого оружия (максимально снижают тренировочный эффект занятия).

Что такое оптимальная стрельба в системе МВД России? Это стрельба, которая выдерживает проверку стрессом. Как этого добиться? Научить обучаемого управлять своими мыслями и телом во время стресса и нервного напряжения. Убрав нервное напряжение во время стрельбы, мы получаем сиюминутный, иногда очень высокий результат при отсутствии правильного понимания своих действий, «удобную технику» и «ужасно» нестабильного стрелка.

Любой спор о технике, методике обучения стрельбе можно решить с помощью упражнений с высокой скоростью стрельбы, физической нагрузки и стресса, которые являются индикаторами правильного понимания и выполнения техники производства выстрела.

Обучение целесообразно проводить этапами, по три занятия:

изучение и опробование нового элемента или упражнения (необходимо максимально заинтересовать обучаемых);

отработка изученного (спокойная ситуация, в которой выполняется упражнение и корректируются ошибки);

самостоятельная работа с высоким психологическим напряжением.

На каждом этапе (занятии) вводится максимум один или два новых элемента либо отрабатываются пройденные элементы в новой последовательности, но не более двух изменений за этап (занятие).

Первоначальное обучение является самым сложным и ответственным, начинается с первого занятия и заканчивается, когда обучаемый:

самостоятельно минимизирует реакции организма на выстрел;

начинает спокойно относиться к негативным психологическим реакциям, которые происходят в момент выстрела;

разбирается, как и в какой ситуации работать с оружием;

учится работать по любой схеме прицеливания без ошибок, но медленно: 1-2 с на выстрел в зависимости от расстояния и размеров мишени (стрельба в рамках ТТХ и боевых свойств оружия).

Огромная проблема первоначального обучения заключается в большом количестве разнообразных рефлексов и индивидуальных

пониманий у обучающихся. Если приступить к стрельбе из боевого оружия без предварительного выравнивания рефлексов и понятий, получим необходимость большого объема индивидуальной работы и появление сложных реакций на выстрел, которые очень тяжело устранить.

После окончания первоначального обучения в зависимости от направления дальнейшей деятельности обучаемого начинается основная специализация по одному из двух направлений – спортивная стрельба или боевая стрельба. Каждое направление имеет свою специфику, особенности и ответвления.

Первоначальное обучение целесообразно проводить с формированием следующих необходимых двигательных навыков:

- обучение вкладке оружия и прицеливанию разными способами без обработки спуска;

- обучение удержанию и обработке спуска;

- обучение различной работе с оружием.

Двигательные навыки нарабатываются в три этапа:

- без патрона, вхолостую;

- с патронами, без выстрела;

- с патронами и с производством выстрела.

Обучение работе с оружием происходит по двум параллельным направлениям:

- обучение технике производства выстрела и серии выстрелов в различных ситуациях;

- обучение манипуляциям с оружием со строжайшим соблюдением мер безопасности при обращении с оружием.

Во время обучения двигательным действиям, на этапе работы вхолостую, выстрел имитируется с помощью партнера, который резким движением отводит затвор в крайнее заднее положение и отпускает.

Особое внимание необходимо уделить прицеливанию и выполнять все упражнения с различными видами прицеливания. Акцент делается на том, что в процессе производства выстрела или серии выстрелов без патрона схема прицеливания не меняется.

Основные элементы фокусировки зрения в процессе производства выстрела или серии выстрелов:

- точная стрельба (необходима точность в пределах круга диаметром 4 см на расстоянии 20 м) – на целик;

- быстрая стрельба по мишеням (необходима точность в пределах круга диаметром 20 см на расстоянии 20 м) – на мушку;

боевая стрельба, имитация огневого контакта (необходима точность в пределах круга диаметром 50 см на расстоянии 5–10 м) – на мишень;

скоростная стрельба – быстрее двух выстрелов в секунду (дистанция 5–10 м) – на мишень.

Правильность действий производства выстрела оценивается по нескольким признакам:

вынос оружия в мишень – оценивается качество наведения оружия в район прицеливания и наличие доводки после выноса оружия, используются различные варианты прицеливания (смотрим на целик, мушку, мишень или с закрытыми глазами с последующей проверкой прицеливания);

изготовка – после имитации выстрела оружие должно вернуться в район прицеливания за 0,2–0,3 с без доводки оружия;

обработка спуска – в момент спуска курка с боевого взвода оружие должно остаться на месте и в районе прицеливания.

Параллельно с обучением производству выстрела происходит обучение безопасному обращению, командам в тире и на стрельбище, принятию различных изготовок, смене магазина, производству различных манипуляций с оружием: разряжание оружия, зарядание оружия, устранение задержек и т. п.

При работе без патрона обучаемые работают в парах, что позволяет обучать не только двигательным действиям, но и умению видеть неправильные действия и их последствия.

Первые три занятия обучаемые работают без боевого патрона. После уверенного освоения основных манипуляций с оружием, с четвертого занятия, обучаемые допускаются к огневому рубежу для выполнения действий с заряженным оружием под полным контролем преподавателя.

При таком подходе происходит постепенное привыкание к оружию, и наработка навыков происходит в благоприятной психологической обстановке. Стресс у обучаемых имеется в объеме, необходимом для стимуляции адаптационных механизмов и активации мыслительной деятельности.

Обучаемый, не освоивший или освоивший в недостаточной мере работу с оружием вхолостую, к работе с боевым патроном не допускается, так как такой обучаемый будет усложнять и замедлять процесс обучения всей группы. Ухудшение процесса обучения заключается в отвлечении внимания преподавателя от группы для выяснения причин слабых навыков, подбора индивидуальных методов и средств

обучения, в итоге время преподавателя расходуется иррационально. Очень часто выясняется, что причина слабых навыков заключается в нежелании обучаемого выполнять то, что для него тяжело, и он старается сделать так, как удобно, и игнорирует объяснения и доводы преподавателя, что приводит к заучиванию неправильных действий и навыков. Индивидуальная работа заключается в корректировке получаемых знаний, когда обучаемые работают в группе, и проводится в форме подсказок в течение нескольких секунд. Индивидуальная работа с отрывом основного времени у группы проводится при корректировке техники производства выстрела и только на огневом рубеже, когда обучаемый освоил предыдущие этапы обучения и совершает ошибку во время выстрела. При необходимости используются различные тренажеры для объяснения элементов выстрела, наработки и проверки навыков.

К стрельбе с использованием боевого патрона необходимо приступить после того, как слушатель научится производить все манипуляции с оружием, не задумываясь, без остановок и без ошибок. Это связано с тем, что боевой патрон в патронник вводит обучаемого в состояние сильного стресса, в котором аналитические, мыслительные способности стремятся к минимуму. Обучаемый на первых трех занятиях со стрельбой без специального подготовительного обучения не в состоянии рассказать о том, что и как он делал, ответ один – «стрелял». Осмысленное минимальное понимание процесса производства выстрела для многих приходит только к концу обучения.

4.4. Формирование двигательных навыков в стрельбе во время проведения комплексных занятий

Наработка моторики в стрельбе ведется по двум основным направлениям:

- 1) производство одного или серии выстрелов;
- 2) отработка необходимых манипуляций с оружием.

При обучении производству одного или серии выстрелов внимание акцентируется на следующих элементах:

изготовка, которая минимизирует все реакции организма на выстрел;

хват должен учитывать силы, действующие на оружие, и обеспечивать взаимодействие системы «стрелок – оружие» вдоль оси канала ствола;

фокусировка зрения должна быть одинаковая на протяжении всей стрельбы;

напряжение в предплечье и кисти должно минимизировать движения в лучезапястном суставе в процессе стрельбы и оставаться постоянным на протяжении всей стрельбы;

указательный палец должен быть напряженным и полностью управляемым со стороны обучаемого.

При наработке основных манипуляций с оружием изучаются следующие элементы:

до момента прицеливания пальцы стрелка не касаются спускового крючка;

вынос оружия по кратчайшей траектории и наложение пальца на спусковой крючок в момент прицеливания;

досылание патрона в патронник;

извлечение оружия из кобуры в различных положениях;

разряжание оружия в различных положениях;

смена магазина в различных положениях;

различные передвижения и смена позиций с оружием;

выполнение команд согласно НОП;

выполнение упражнений и нормативов согласно НОП.

Моторика нарабатывается в несколько этапов:

без патронов;

с учебными патронами на огневом рубеже;

с боевыми патронами, без производства выстрела;

с боевыми патронами, с производством выстрела.

Переход с одного этапа обучения на другой происходит после того, как обучаемый в состоянии обдуманно повторить все элементы правильно, пускай даже медленно. Ключевое слово – «правильно», так как это будет говорить о том, что уровень стресса снизился настолько, что не блокирует мыслительные процессы, память и позволяет обучаемому адекватно воспринимать материал. В зависимости от психологических характеристик обучаемых и их реакции на стресс работа с оружием без выстрелов проводится на протяжении трех – шести занятий.

Упражнения, применяемые для обучения производству выстрела или серии выстрелов

1. *Принятие различных изготовок без оружия.* Исходное положение – стоя. Необходимо принять изготовку для стрельбы, вместо рукоятки пистолета в руке – легко сминаемый предмет.

Задачи: научиться принимать правильную изготровку и понять разницу между понятиями «зажать предмет» и «напрячь руки».

Внимание обращается на следующие условия:

смещение центра тяжести тела немного вперед, которое приводит к закреплению изготровки;

плечи смещаются вниз и вперед;

локти пронируются;

предплечье и кисть напрягаются, не пережимая предмет в руке;

руки и туловище должны составлять равнобедренный треугольник.

2. *Вкладка оружия в руку.* Оружие на столе или в кобуре, в зависимости от этапа освоения. Исходное положение – стоя.

Задача – научиться вкладывать оружие в руку правильно.

Внимание обращается на следующие условия:

две фаланги трех пальцев, удерживающих оружие, должны быть перпендикулярны каналу ствола;

большой палец руки с оружием находится параллельно каналу ствола, выпрямлен;

указательный палец руки с оружием – на затворе (требование мер безопасности в любом виде стрельбы);

предплечье и кисть – в напряжении.

3. *Вынос оружия.* Исходное положение – стоя. Оружие правильно вложено в руку (руки), на уровне груди.

Задачи: правильно вынести оружие в сторону мишени и положить палец на спусковой крючок без выстрела.

Внимание обращается на следующие условия:

вынос оружия вторую половину пути происходит вдоль линии прицеливания, прицельные приспособления находятся на фоне мишени;

во время выноса оружия центр тяжести системы «стрелок – оружие» смещается вперед;

палец накладывается на спусковой крючок серединой третьей фаланги и перпендикулярно каналу ствола, как только прицельные приспособления окажутся на фоне мишени;

особое внимание следует обратить на плавную работу пальца на спусковом крючке, обучение производить без производства выстрела; обработка спуска есть, движение пальца есть, а выстрела не должно быть (без включения сознания это практически невозможно сделать; целесообразно при высоком уровне стресса или непонимании обучаемого объяснять данную работу пальца на спусковом крючке, работая с оружием самовзводом; обучаемый наблюдает за тем, как медленно взводится курок);

предплечье, кисть и указательный палец должны быть одинаково напряжены.

4. *Работа зрения.* Исходное положение – стоя. Оружие правильно вложено в руки, прицельные приспособления – на мишени. Необходимо сфокусировать зрение на целике и нарисовать на мишени круг, восьмерку; повторить, смотря на мушку, мишень. В зависимости от подготовленности, подключить работу пальца на спусковом крючке: без выстрела, вхолостую; самовзводом; без выстрела вхолостую; самовзводом, с выстрелом; без выстрела, с патроном; с производством выстрела.

Задачи: удерживать прицельные приспособления на мишени, в районе прицеливания, и рисовать фигуру минимального размера.

Внимание обращается на следующие условия:

плавность движений руками; при отвлечении обучаемого от основной работы фигура будет распадаться, увеличиваться в размерах;

обучаемый контролирует работу зрения, удерживая его на объекте фокусировки; в зависимости от уровня подготовки обучаемого, подключается работа пальца на спусковом крючке;

размер фигуры зависит от общей координации и от того, какой объект прицеливания находится в фокусе зрения (целик – минимальный размер фигуры, мишень – максимальный размер фигуры).

5. *Работа пальца на спусковом крючке.* Исходное положение – стоя. Оружие правильно вложено в руки, прицельные приспособления – на мишени. В зависимости от подготовленности положения меняются на более сложные. Удерживая прицельные приспособления в районе прицеливания, производить сгибания пальца на спусковом крючке от начала рабочего хода до спуска курка с боевого взвода; придержать палец на спусковом крючке для контроля прицельных приспособлений, разогнуть до взведения ударно-спускового крючка, повторять до 8–10 раз. Напарник имитирует движение затвора, как во время выстрела. Упражнение используется в различных изготовках и показывает работу всех элементов техники без производства выстрела.

Задача – понять и научиться работе пальца на спусковом крючке с разной скоростью.

Внимание обращается на следующие условия:

сгибание и разгибание пальца на спусковом крючке должны быть с минимальной амплитудой, независимо от скорости работы;

палец на спусковом крючке должен быть напряжен;

скорость разгибания пальца на спусковом крючке должна равняться скорости сгибания;

после сгибания следует обязательно придержать палец на спусковом крючке для проверки прицельных приспособлений;

темп работы необходимо увеличивать постепенно, до максимально возможного;

напряжение в руках должно оставаться постоянным;

прицельные приспособления при правильной работе должны оставаться в районе прицеливания.

Упражнения, применяемые при наработке основных манипуляций с оружием

1. *Вынос оружия в район прицеливания.* Оружие вложено в руку (руки). Изготовка – от стоя до любой. Оружие перед грудью, лицом, ствол оружия направлен в мишень или в безопасном направлении (пример: работа за укрытием).

Необходимо вынести оружие по дуге на линию прицеливания и «вкрутить» его вдоль линии прицеливания в мишень с одновременным наложением пальца на спусковой крючок (без производства выстрела и с производством выстрела); убрать оружие в исходное положение.

Задачи:

научиться плавно выносить оружие в район прицеливания с одновременным движением пальца;

объединить последнюю фазу выноса оружия с работой пальца на спусковом крючке.

Внимание обращается на следующие условия:

плавность движения вне зависимости от скорости движений;

окончание выноса оружия должно примерно совпадать с выстрелом;

палец на спусковом крючке должен двигаться вместе с выносом оружия;

работа «вынос оружия – остановка – выстрел» недопустима и является грубейшей ошибкой.

2. *Досылание патрона в патронник.* Изготовка – от стоя до любой. Оружие перед грудью, лицом, ствол оружия направлен в мишень или в безопасном направлении (пример: работа за укрытием). Имитируем досылание патрона в патронник и повторяем первое упражнение со всеми рекомендациями, обращая внимание на хват второй рукой. Выполняем в различных положениях.

3. *Извлечение оружия из кобуры в различных положениях.* Изготовка – от положения стоя до любой. Оружие в кобуре. Необходимо по команде принять изготовку для стрельбы, извлечь оружие из кобу-

ры и выполнить первое и второе упражнения. В зависимости от подготовленности обучаемого и степени усвоения навыков дается команда на производство выстрела.

Внимание обращается на следующие условия:

необходимо следить за вкладкой оружия, особенно при работе на высоких скоростях, и останавливать выполнение упражнения, если оружие вложено в руку (руки) неправильно;

палец накладывается на спусковой крючок, когда прицельные приспособления оказываются на мишени;

плавность движения вне зависимости от скорости движений;

окончание выноса оружия должно примерно совпадать с выстрелом;

палец на спусковом крючке должен двигаться вместе с выносом оружия;

работа «вынос оружия – остановка – выстрел» недопустима и является грубейшей ошибкой.

4. *Разряжание оружия.* Изготовка – от положения стоя до любой. Первоначальные условия (порядок) выполнения упражнения: сотрудник находится у стола, удерживая пистолет в руке под углом 45° в безопасном направлении; пистолет снаряжен одним учебным патроном (в патроннике), еще два учебных патрона находятся в магазине пистолета.

По команде «Разряжай!» сотрудник извлекает магазин из основания рукоятки пистолета, выключает предохранитель, отводит затвор в заднее положение, извлекает патрон из патронника, возвращает затвор в переднее положение, включает предохранитель и убирает оружие в кобуру. Извлекает патроны из магазина и кладет их на стол. Достает пистолет из кобуры, вставляет магазин в основание рукоятки, убирает оружие в кобуру и застегивает ее. Запрещается снаряжать (разряжать) магазин, оттягивая пружину подавателя.

Сначала упражнение выполняется без патронов, затем с учебными патронами. При достижении устойчивого навыка упражнение выполняется с боевыми патронами.

Внимание обращается на следующие условия:

правильность манипуляций с оружием;

скорость выполнения произвольная, без фиксации времени;

пальцы не касаются спускового крючка на протяжении выполнения всего норматива;

при работе с боевыми патронами манипуляции проводятся на огневом рубеже; на начальном этапе, так как навык практически полностью рассыпается, рекомендуется удалить ударник.

5. *Смена магазина.* Условия (порядок) выполнения упражнения: неснаряженный магазин – в рукоятке пистолета; пистолет – в руке сотрудника под углом 45°, в безопасном направлении; затвор – на затворной задержке; запасной магазин, снаряженный одним учебным патроном, – в кармашке кобуры.

Руководитель указывает цель, огневую позицию, положение для стрельбы и подает команду «Огонь!». Сотрудник извлекает магазин из основания рукоятки пистолета, удерживает его в руке или убирает (кладет) его в кобуру или карман, достает запасной магазин и вставляет его в основание рукоятки пистолета. Снимает пистолет с затворной задержки и производит прицельный выстрел вхолостую.

Внимание обращается на следующие условия:

правильность манипуляций с оружием;

скорость выполнения произвольная, без фиксации времени.

пальцы не касаются спускового крючка на протяжении выполнения всего норматива;

при работе с боевыми патронами манипуляции проводятся на огневом рубеже (следует удалить ударник).

После выполнения смены магазина с боевым патроном производится разряжание оружия.

6. *Выполнение команд согласно НОП или условиям применения оружия* (боевая стрельба, тактическая стрельба, сдача зачетов, несение службы в мирное время и т. д.).

Внимание обращается на следующие условия:

правильность манипуляций с оружием;

палец накладывается на спусковой крючок в момент прицеливания; во всех остальных случаях палец строго на затворе, независимо от обстоятельств;

оружие постоянно направлено в безопасном направлении или в мишень, в зависимости от требования условий несения службы;

точное соблюдения мер безопасности при производстве манипуляций с оружием согласно условиям несения службы.

7. *Выполнение стрелковых упражнений и нормативов согласно НОП или условиям применения или использования оружия* (боевая стрельба, тактическая стрельба, сдача зачетов, несение службы в мирное время и т. д.).

Внимание обращается на следующие условия:

палец накладывается на спусковой крючок в момент прицеливания; во всех остальных случаях палец строго на затворе, независимо от обстоятельств;

правильность манипуляций с оружием;

оружие постоянно направлено в безопасном направлении или в мишень, в зависимости от требования условий несения службы;

точное соблюдения мер безопасности при производстве манипуляций с оружием согласно условиям несения службы, применения или использования оружия.

Все стрелковые упражнения выполняются сначала без патронов, затем с учебными патронами, с боевым патроном без ударника и без производства выстрела вхолостую, с боевым патроном и ударником без выстрела и с выстрелом. К стрельбе с боевым патроном допускаются обучающиеся, освоившие все предыдущие этапы обучения, с ненарушенным мышлением, умеющие анализировать свои действия, выработавшие навык плавных движений и их контроля, умеющие работать с оружием без остановок. Скорость движений роли не играет.

Цели выполнения вышеуказанных упражнений:

стрессовая нагрузка увеличивается постепенно и не мешает выработке первичных навыков;

вся группа «выравнивается» в понятиях и реакции на оружие и патрон в патроннике;

при переходе к стрельбе обучаемые правильно понимают требования и подсказки преподавателя;

страх перед стрельбой к четвертому или пятому занятию сменяется интересом, и обучаемый обрабатывает каждый выстрел с огромным желанием и обдуманно, так как у него наработаны первоначальные минимальные навыки работы в стрессе;

происходит обучение работе в стрессе и нервном напряжении; первый выстрел обучаемый делает, когда уровень стресса приемлемый и присутствует понимание своих действий, а также того, на что обращать внимание;

резко уменьшается объем индивидуальной работы и время, потраченное на нее;

более стабильная стрельба в группе;

включается процесс самообучения в группе.

Ключевые упражнения для корректировки навыка производства выстрела

1. *Стрельба самовзводом.* Внимание обучаемого акцентируется на работе зрения и на движении пальца на спусковом крючке.

Цели упражнения:

показывает работу зрения (обучаемый видит переключение фокуса зрения и ловлю «ровной мушки»);

используется для корректировки неправильного сгибания пальца на спусковом крючке (большое усилие, прилагаемое к спуску, тормозит рывок пальцем на спусковом крючке);

показывает работу пальца на спусковом крючке (видно, как взводится курок);

заставляет напрячь палец на спусковом крючке (дает понимание, какое должно быть напряжение).

2. *Рисование круга или восьмерки в районе прицеливания.*

Цели упражнения:

используется для диагностики и корректировки скрытых ошибок;

показывает переключение фокуса зрения, внимания и управления перед выстрелом (фигура «ломается», амплитуда движений резко увеличивается);

наглядно показывает обучаемому ошибки, которые при обычной стрельбе не видны;

совмещение со стрельбой самовзводом усиливает диагностический и лечебный эффект техники стрельбы.

После освоения основных двигательных навыков без стрельбы подключаются упражнения идеомоторной тренировки, направленные на упорядочивание мыслительных процессов у обучающихся. Необходимость таких упражнений продиктована возникновением чрезмерной мыслительной деятельностью во время производства выстрела, что отвлекает обучающегося от основной работы и приводит к наработке неправильных двигательных действий и навыков.

Примеры упражнений, направленных на упорядочивание мыслительных процессов у обучающихся.

1. Наблюдать через целик за мушкой в процессе производства выстрела, как за огоньком зажигалки. Необходимо постоянно видеть колебания «огонька» (мушки).

2. Прорезь целика – это окно. Смотреть через «окно» и наблюдать за колебаниями «ветки» (мушка).

3. Во время производства выстрела подзывать мишень к себе фразой «Иди сюда», одновременно сгибая палец на спусковом крючке.

4. Мишень – комната, прорезь целика – окно в комнате, мушка – деньги, летающие по комнате. Напрягая руки, удерживаем «дверь», чтобы «деньги» не вылетели из «комнаты». Указательным пальцем подзываем деньги к себе фразой «Иди сюда». Расслабил руки – дверь открылась, деньги вылетели. Дернул резко указательным пальцем – купюры «испугались» и спрятались, потерял деньги (мушку) из виду (перевел взгляд) – деньги спрятались в самый последний момент. Результат – остался без денег (промах).

Необходимо обращать внимание на отсутствие лишних мыслей в момент производства выстрела. Одна обработка спуска – одна мысль или фраза в голове.

Суть данных упражнений – научить выбрасывать все лишние мысли из головы во время производства выстрела или серии выстрелов, поскольку, когда решение на открытие огня получено, а задача поставлена, необходимо выполнить поставленную задачу за доли секунды, а лишние мысли тормозят выполнение простейших действий и вносят суету в стрельбу, мешают телу выполнить поставленную задачу.

Заключение

Проведенный анализ литературы свидетельствует о том, что сущность готовности к профессионально-служебной деятельности состоит в достижении оптимального состояния всех систем организма выпускников образовательных организаций МВД России, позволяющего эффективно выполнять служебные задачи.

В результате исследования установлены показатели, определяющие готовность к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России. Ими являются: высокие показатели в стрельбе из автомата АК-74, пистолета-пулемета и пистолета ПМ; развитие общей и скоростной выносливости, навыков преодоления препятствий; высокие показатели при совершении маршей с полной выкладкой; развитие силы и силовой выносливости; владение боевыми приемами борьбы; высокая точность в стрельбе из разных видов штатного оружия на фоне значительного утомления, а также хорошо развитые умения эффективного использования укрытий местности для скоростной стрельбы.

Проведенный опрос офицеров, имеющих опыт боевых действий и прослуживших на офицерских должностях более 10 лет, показал, что наиболее эффективными средствами физической подготовки для проведения антитеррористических операций являются: бег на длинные дистанции по пересеченной местности со стрельбой (1-е ранговое место); умение вести бой в зданиях со стрельбой (2-е место); преодоление полосы препятствий и боевые приемы борьбы со стрельбой (3-е место); упражнения для развития скоростной выносливости со стрельбой (4-е место); силовые упражнения со стрельбой (5-е место). Кроме перечисленных базовых упражнений, необходимо использовать специальные упражнения, направленные на развитие смелости, решительности, хладнокровия, самообладания, эмоционально-волевой устойчивости, а также быстроты переключения и распределения внимания.

В результате проведенного исследования были установлены факторы, определяющие необходимость формирования готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России с использованием средств физической и огневой подготовки. К ним относятся: особенности профессионально-служебной деятельности выпускников, тесная связь эффективности их профессионально-служебной деятельности с показателями огневой и физической подготовки; наличие недостаточного уровня подготовленности курсантов по огневой и физической подготовке; сильная зависимость результатов в стрельбе от уровня физической подго-

товленности курсантов, недостаточное применение на занятиях комплексных средств по огневой и физической подготовке. Кроме того, сюда же относятся: необходимость учета негативных последствий физической нагрузки на результативность стрельбы; неодинаковая степень воздействия физической нагрузки на результативность стрельбы из различных видов оружия и наличие серьезных различий в эффективности стрельбы на фоне утомления по сравнению с состоянием покоя.

Проведенные исследования позволили определить основные требования к содержанию модели физической и огневой подготовки.

Модель физической и огневой подготовки должна:

включать в себя типовые задачи, выполняемые выпускниками образовательных организаций МВД России в профессионально-служебной обстановке, а также максимальное приближение содержания тренировок к реальным условиям выполнения служебно-боевых действий;

обеспечивать комплексность обучения, возможность выбирать формы и методы физической подготовки в зависимости от стоящих дидактических и воспитательных задач;

гарантировать достижение достаточно высокого уровня готовности выпускников к профессионально-служебной деятельности;

обеспечивать системность, комплексность и объективность контрольно-проверочных процедур, позволяющих оценить готовность выпускников к выполнению боевых задач.

В ходе исследования была научно обоснована и разработана педагогическая модель организации и проведения комплексных занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России.

Данная модель включает целевые установки, содержание деятельности профессорско-преподавательского состава вуза по подготовке курсантов к профессионально-служебной деятельности. Кроме того, она включает методическую систему подготовки; средства, формы, методы огневой и физической подготовки, а также формируемые качества, необходимые выпускнику образовательной организации МВД России для эффективной профессионально-служебной деятельности.

Результаты социолого-педагогического исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели организации и проведения комплексных занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России.

Литература

1. Аверин А.Н. Воспитывающее обучение военнослужащих на занятиях по физической подготовке (на примере военно-физкультурного вуза). СПб., 1995. 123 с.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1981. 176 с.
3. Агеев Б.А. Мотивационная готовность молодых офицеров к военно-профессиональной деятельности. М., 2005. 146 с.
4. Анохин П.К. Социальное и биологическое в природе человека. М.: МГУ, 1975. 310 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1980. 197 с.
6. Бабанский Ю.К. Интенсификация процесса обучения. М.: Знание, 1987. 78 с.
7. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды. М.: Педагогика, 1989. 557 с.
8. Бакин А.А. Ситуационные реакции, возникающие у военнослужащих внутренних войск, и их коррекция методом когнитивной психотерапии // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 13–17.
9. Барабанщиков А.В., Давыдов В.П., Феденко Н.Ф. Основы военной психологии и педагогики. М.: Просвещение, 1988. 271 с.
10. Баранов Е.Г. Влияние ролевых взаимоотношений между военнослужащими на конфликты в подразделении: дис. ... канд. психол. наук. М., 1995. 167 с.
11. Беликин В.В. Современные тенденции организации взаимодействия сил и средств органов внутренних дел, внутренних войск МВД России с федеральными войсками (силами) по предупреждению и пресечению внутренних вооруженных конфликтов // Взаимодействие: правовые, социальные, организационные и тактические аспекты: сб. науч. ст. М.: Академия управления МВД России, 2005. С. 42–49.
12. Белоус О.И., Кононов В.А. Физическая подготовка подразделений специального назначения внутренних войск МВД России в горно-учебном центре «Хацавита» // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 24–28.

13. Белошицкий А.В. Становление субъектности будущих офицеров в военном вузе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Воронеж, 2009. 45 с.

14. Бережнова Л.Н. Связи физической подготовленности и стрессоустойчивости военнослужащих внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 28–33.

15. Берталанфи А.Ф. Общая теория систем – обзор проблем и результатов // Системные исследования: ежегодник. М.: Наука, 1969. С. 30–31.

16. Беспалько В.П. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов. М.: Высшая школа, 1989. 141 с.

17. Биочинский И.В. Организационно-педагогические основы подготовки офицерских кадров в высших училищах сухопутных войск: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 1993. 22 с.

18. Блаумберг И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода. М.: Наука, 1983. 270 с.

19. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133.

20. Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Значимость успеваемости курсантов вузов на этапах профессионального обучения от исходного уровня физической подготовленности // Международный форум специалистов по проблемам науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности: материалы. Оренбург: ОГПУ, 2013. С. 105–108.

21. Болотин А.Э. Концепция развития физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации до 2016 года // Спорт и здоровье: IV Междунар. науч. конгр. СПб.: Гос. комитет РФ по ФКиС: Олимпийский комитет России, 2011. С. 31–37.

22. Болотин А.Э. Методические подходы к созданию концепции развития физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации // Итоговая научная конференция института за 2008 год: тез. докл. СПб.: ВИФК, 2008. С. 119–133.

23. Болотин А.Э. Методологические основания совершенствования системы управления образовательным процессом в военно-учебных заведениях // Совершенствование учебного и тренировочного

процессов в системе образования: Всерос. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2012. С. 24–29.

24. Болотин А.Э., Артемов Е.В. Факторы, обуславливающие высокий уровень развития профессиональной устойчивости у курсантов общевойскового вуза к эффективному выполнению служебно-боевых задач // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб., 2010. № 2 (6). С. 14–18.

25. Борисов А.В., Болотин А.Э. Теоретические подходы к организации научно-исследовательской работы по физической подготовке в военно-учебных заведениях России // Физическая культура, спорт и здоровье студентов: материалы II науч.-метод. конф. Ярославль: Филиал ВИКА им. А.Ф. Можайского, 2014. С. 335–340.

26. Борисов А.В. Генерализация и коррегирование процесса подготовки офицеров для внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 28–31.

27. Боченков А.А., Глушко А.Н., Наumenко Е.Б. Методология и принципы комплексной психологической оценки профессиональной пригодности военных специалистов // Военно-медицинский журнал. 1994. № 11. С. 41–46.

28. Брагин В.В., Болотин А.Э. Особенности организации и проведения физической подготовки для эффективных действий специальных подразделений по борьбе с незаконным оборотом наркотиков // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 33–38.

29. Брушлинский А.В. Деятельность субъекта как единство теории и практики // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 6. С. 5–11.

30. Буданов А.В., Латкова И.А. Профессиональное воспитание в учебном процессе образовательных учреждений МВД России. М., 1997. 76 с.

31. Булат Р.Е. Управление качеством профессиональной подготовки в военно-технических вузах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2010. 46 с.

32. Бурцев Г.В. Физическая подготовка, средства и тактика борьбы с террористами: учеб. пособие. СПб., 2006. 145 с.

33. Варенцов, М.А. Пути повышения качества физической подготовки курсантов военного вуза внутренних войск на междисциплинарной основе // Физическая подготовка – основа боеспособно-

сти внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 48–51.

34. Варжеленко И.И. Физическая подготовка как фактор адаптации к военной службе. Л., 1979. 121 с.

35. Вейднер-Дубровин Л.А. Исследования зависимости между физической подготовленностью военнослужащих и выполнением ими некоторых боевых приемов: учеб. пособие. Л., 1985. 154 с.

36. Викнянский В.Н. Оценка физической подготовленности курсантов военно-учебных заведений. Л., 1992. 150 с.

37. Внутренние войска МВД // Однажды это случится, но я буду жить. 2010. 27 авг. URL: http://www.odnagdy.com/2010/08/blog-post_4555.html

38. Военная доктрина Российской Федерации: утверждена Указом Президента РФ от 5 февр. 2010 г. № 146 // Рос. газ. 2010. 10 февр. С. 5.

39. Военная педагогика / под ред. О.Ю. Ефремова. СПб.: Питер, 2008. 640 с.

40. Волгапкин В.И. Проблемы повышения военно-педагогической культуры заместителей командиров подразделений по работе с личным составом во внутренних войсках МВД России // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 35–37.

41. Волков Н.Т. Личностно-ориентированное обучение курсантов высшего военного учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2000. 24 с.

42. Вяткин Л.Г., Горчаков Г.Н., Шевченко И.В. Проблемы военной педагогики во внутренних войсках. М.: ГУК ВВ РФ, 1996. 85 с.

43. Гирская М.В. Воспитание правовой культуры курсантов – будущих офицеров внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 2004. 25 с.

44. Глухов Г.Ф. Применение личностного подхода для физической подготовки военнослужащих внутренних войск // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 56–57.

45. Горлинский И.В. Развитие педагогической системы профессионального образования в учебных заведениях МВД России: учеб. пособие. М.: АУ МВД РФ, 1999. 125 с.

46. Гребенюк В.П. Актуальные проблемы подготовки личного состава и подразделений внутренних войск к служебно-боевым действиям в горах и горно-лесистой местности средствами физической подготовки // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 60–63.

47. Григорьев А.Н. Формирование информационной культуры специалиста в системе непрерывной профессиональной подготовки кадров МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2010. 56 с.

48. Гриценко Л.И. Теория и практика обучения: интегративный подход. М.: Академия, 2008. 240 с.

49. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М., 1996. 83 с.

50. Давыдов В.П., Сальников В.П., Слепов В.Я. Педагогика высшей школы МВД России: учеб. СПб., 2003. 301 с.

51. Даничев Н.В. Формирование правовой культуры офицера: на материале военного института внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Новосибирск, 2005. 24 с.

52. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка на основных этапах профессионального становления военного специалиста: учеб. пособие. СПб., 1995. 255 с.

53. Денисенко С.И. Развитие педагогической теории и практики поддержания воинской дисциплины в частях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1998. 54 с.

54. Динер В.Л. Исследование эффективности военно-профессионального обучения курсантов зенитно-артиллерийского училища ПВО Сухопутных войск в зависимости от уровня их физической подготовленности. Л., 1990. 125 с.

55. Дубовская А.Н. Профессиональная культура и экстремально-психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы формирования профессиональной компетентности и культуры сотрудников правоохранительных органов: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Брянск: БФ МосУ МВД России, 2006. С. 301–303.

56. Евсеева Л.Ф. Оценка физической подготовленности кандидатов в курсанты военно-учебных заведений: метод. пособие. Л., 1992. 95 с.

57. Ендальцев Б.В., Нестеров А.А. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки: учеб. пособие. Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1986. 242 с.

58. Ендальцев Б.В. Работоспособность военнослужащих в экстремальных экологических условиях современной боевой подготовки. СПб., 2008. 248 с.

59. Ерещук А.А. Формирование компетенций инженерного обеспечения у курсантов вузов как проблема развития внутренних войск // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 44–47.

60. Ермолаев В.В., Кравцова Ю.А. Состояние организационной культуры в высших образовательных учреждениях МВД России и проблемы ее обеспечения // Научный портал МВД России. 2009. № 2 (6). С. 113–117.

61. Ерошенкова Е.И. К вопросу о критериях и показателях сформированности профессионально-ценностной установки будущего специалиста // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2010. № 1. С. 34–36.

62. Ефимов В.В. Воспитание военно-профессиональных личностных качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами боевой и физической подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 63.

63. Ефимов В.В. Физическая подготовка и спорт как средство воинского воспитания курсантов вузов внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 47–48.

64. Желтобрюх С.П. Педагогические условия адаптации курсантов военно-экономического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 1996. 25 с.

65. Журавлева Е.А. Психологическое сопровождение молодых сотрудников правоохранительных органов в период их профессиональной адаптации // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2003. № 1. С. 26–30.

66. Журавлева С.Н. Многогранность имиджа военнослужащего внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 57–62.

67. Загвязинский В.И., Атаханов Р.А. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 218 с.

68. Замараев А.Г. Компетентностный подход в военных образовательных учреждениях высшего профессионального образования ВВ МВД России и формирование компетенций в процессе обучения // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 72–75.

69. Захаров А.А. Важность профилактики правонарушений курсантов вузов внутренних войск // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 62–64.

70. Зверев С.В., Лопатин С.В., Сторожев Н.Б., Поярков А.А. К вопросу об источниках формирования военно-профессиональной направленности у курсантов военных вузов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2010. № 2 (6). С. 94.

71. Зеленская Н.В. Педагогическая концепция управления качеством подготовки офицерских кадров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2008. 23 с.

72. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956. 206 с.

73. Зюкин А.В., Малофеев В.Г. Физическая готовность военнослужащих внутренних войск МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 83–87.

74. Иваненко А.К., Коваленко В.Н., Ефимов В.В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-учебных заведений внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 87–89.

75. Иваницкий А.Т. Совершенствование психологической подготовки курсантов вузов МВД СССР к службе во внутренних войсках: учеб. пособие. М., 1999. 134 с.

76. Игнаткин В.Н., Казаков К.В. Влияние акцентуаций характера военнослужащих на адаптацию к военно-профессиональному обучению // Военно-медицинский журнал. 1995. № 5. С. 43–45.

77. Исаев И.Ф., Ерошенкова Е.И. Моделирование процесса формирования профессионально-ценностной установки будущего специалиста в вузе // Высшее образование сегодня. 2010. № 6. С. 68–70.

78. Исаева Н.Н. Формирование психологической совместимости курсантов военных институтов внутренних войск МВД России (деятельность преподавателя с позиции теории управления) // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность (к 200-летию внутренних войск МВД России): сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 79–81.

79. Кадыров Р.М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих: учеб. пособие. СПб., 2001. 85 с.

80. Кандыбович Л.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск, 1985. 98 с.

81. Капустин В.Б. Профессиональная компетентность офицерского состава (философско-социологический анализ): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1993. 28 с.

82. Карабаш Д.В., Литвин Д.В., Фролов А.А., Ахметов Р.С. Методика обучения сотрудников полиции действиям с огнестрельным оружием при отражении посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов: метод. рекомендации. Краснодар: КрУ МВД России, 2018. Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация.

83. Карпов В.С. Морально-психологическая подготовка личного состава внутренних войск МВД России к выполнению задач в условиях вооруженного конфликта: учеб. пособие. М.: Изд-во Академии МВД России, 2006. 185 с.

84. Карсанов Э.Х. Повышение уровня мотивации курсантов к военно-профессиональной подготовке // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. № 4 (48). С. 198–202.

85. Карсанов Э.Х. Совершенствование процесса военно-профессионального воспитания курсантов вузов внутренних войск МВД РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 22 с.

86. Кикоть В.Я., Якунин В.А. Педагогика и психология высшего образования: учеб. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1996. 320 с.

87. Кикоть В.Я., Грядовой Д.И. Процесс принятия решения: сущность и содержание // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 9. С. 10–12.

88. Килин В.В. Анализ программы физической подготовки курсантов военно-учебных заведений внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 89–90.

89. Килин В.В., Ефимов В.В. Исследование направленности воздействия средств физической подготовки на воспитание военно-профессиональных и личностных качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 85.

90. Килин В.В. Физическая подготовка курсантов подразделений специального назначения вузов внутренних войск МВД России. СПб., 2005. 156 с.

91. Кириченко Р.В., Стародубцев М.П. Физическая подготовка разведывательных подразделений внутренних войск к боевым действиям в Северо-Кавказском регионе в условиях ограниченной видимости // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 94–98.

92. Козлов А.В., Андреева М.К., Федоров В.А. Роль педагогики в формировании ключевых компетенций специалиста военного вуза // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 2 (15). С. 95–97.

93. Колпаков В.Ю., Кособуцкий А.О., Менжега Ю.Д. Морально-психологическое обеспечение деятельности подразделений внутренних войск МВД России: учеб.-метод. пособие. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. 336 с.

94. Колухов В.Г., Лисицын В.И. Современная концепция боевой подготовки в вузах МВД России // Учение, научные школы и идеи. М.: МЮИ МВД России, 2005. С. 21–23.

95. Колухов В.Г., Левицкий М.А. Структура учебного процесса по боевой подготовке в вузе МВД России // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД РФ: тез. науч.-метод. межвуз. конф. Орел: Высшая школа МВД России, 2004. С. 134–138.

96. Комлев Ю.Ю. Адаптация выпускников Казанского юридического института МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2003. № 2. С. 61–62.

97. Кононов В.А. Отбор военнослужащих по контракту в подразделения внутренних войск оперативного и специального назначения с учетом выполнения боевых задач в Северо-Кавказском регионе // На боевом посту: сб. науч. ст. ВВ МВД России. М.: ГКВВ, 2005. С. 35–43.

98. Кононов В.А. Поэтапное формирование физической готовности военнослужащих внутренних войск к участию во внутренних вооруженных конфликтах (на примере Северо-Кавказского региона). СПб., 2009. 150 с.

99. Кононов В.А., Евсиков А.И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов к действиям при чрезвычайных обстоятельствах // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 98–101.

100. Кособуцкий А.О. Морально-психологическое обеспечение боевой подготовки: метод. рекомендации. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2007. 115 с.

101. Кособуцкий А.О., Менжега Ю.Д. Морально-психологическое обеспечение служебно-боевой деятельности внутренних войск МВД России: альбом схем. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. 52 с.

102. Кособуцкий А.О. Некоторые аспекты формирования у будущих офицеров качеств современного командира и организатора // Межвуз. науч.-практ. конф.: материалы. Саратов: СВИ ВВ МВД России, 2010. Ч. 1. С. 43.

103. Кособуцкий А.О. О некоторых подходах к подготовке курсантов как организаторов МПО СБД внутренних войск МВД России // Развитие военной педагогики в XXI веке: материалы межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: ВАС, 2009. Вып. 6. С. 47–49.

104. Кособуцкий А.О., Филимонцев Н.М. Педагогические условия подготовки курсантов военного вуза к преодолению трудностей в профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 1 (49). С. 198–202.

105. Кособуцкий А.О. Педагогические условия реализации принципа практической направленности обучения курсантов вузов

внутренних войск МВД России педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 23 с.

106. Кочегаров Д.А. Профессиональное самовоспитание курсанта, занимающегося физической подготовкой // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 101–104.

107. Кочин А.А. Повышение эффективности процесса формирования офицера-профессионала в вузе внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 23 с.

108. Кравец А.В. Проблемы офицерской идентичности в современной России: ценностно-нормативный подход // Научный портал МВД России. 2009. № 2 (6). С. 100–104.

109. Краев С.П., Любаков А.А. Служебно-боевая подготовка – основа профессиональной деятельности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России для службы в подразделениях специального назначения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). С. 95.

110. Кузнецов И.А. Подготовка военнослужащих к боевым действиям в условиях горно-пустынной местности. СПб.: ВИФК, 2008. 287 с.

111. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования: учеб. пособие. Л.: ЛГУ, 1980. 270 с.

112. Куцов С.Н. Специальная физическая подготовка в системе обучения военнослужащих разведывательных подразделений, подразделений специального назначения внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 125–128.

113. Кучер В.А. Формирование профессиональной устойчивости офицеров внутренних войск МВД РФ в образовательной среде современного военного института: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Владикавказ, 2012. 45 с.

114. Лавров В.Н. Индивидуальная боевая подготовка и некоторые вопросы совершенствования ее содержания в учебных заведениях МВД России // Современная концепция преподавания боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД России: межвуз. сб. науч. тр. М., 2006. С. 21–27.

115. Лихошерстов Е.Н. Проблемно-ориентированное управление учебно-воспитательным процессом в военно-учебных заведениях войск связи. СПб., 2007. 139 с.

116. Локтионов А.Г. Педагогическое сопровождение формирования личностно-профессиональной устойчивости курсанта военного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь: Сев.-Кав. гос. техн. ун-т, 2008. 23 с.

117. Лосев К.В. Актуальные задачи проведения мероприятий профессионально-психологического сопровождения учебного процесса в вузах внутренних войск МВД России //Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность: сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 113–116.

118. Лямзин М.А. Педагогические основы совершенствования психолого-педагогической подготовки слушателей военных академий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991. 22 с.

119. Маланичев В.И. Формирование методической подготовленности курсантов военных училищ на основе программирования поэтапного усвоения педагогических действий. СПб., 1998. 123 с.

120. Манченко К.А. Развитие военно-профессиональной компетентности у курсантов танковых вузов к эффективному ведению боевых действий. СПб., 2008. 154 с.

121. Марищук В.Л. Теории и концепции обучения: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2000. 215 с.

122. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. 543 с.

123. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 1981. 278 с.

124. Миронов В.В. Военно-педагогические основы формирования методического мастерства по физической подготовке у курсантов учебных частей, военных училищ, слушателей академий: учеб. пособие. СПб., 1995. 144 с.

125. Набиев В.Ш., Петухов М.А. Военно-специальная компетентность в контексте обучения и профессиональной деятельности: учеб. пособие. Ульяновск: Вектор-С, 2009. 216 с.

126. Напалков Ю.А., Таран А.Н. Актуальность комплексирования огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России 2015. № 4 (30).

127. Напалков Ю.А. Формирование готовности к боевой деятельности у курсантов вузов внутренних войск МВД России с использованием комплексных занятий по физической и огневой подготовке: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2015.

128. Напалков Ю.А., Таран А.Н. Основные формы и методы организации и проведения занятий по огневой подготовке в образовательных организациях МВД России: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодар. ун-т МВД России, 2019. 50 с.

129. Напалков Ю.А., Воронов Д.А. Содержание комплексных занятий по физической и огневой подготовке для образовательных организаций МВД России // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2018. С. 102–106.

130. Новожилов В.Ю. Педагогический аспект интеграции знаний в процессе физической подготовки курсантов военного вуза внутренних войск МВД России // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России: сб. межвуз. межрегион. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2010. Ч. 1. С. 4–8.

131. Новожилов В.Ю. Проектная деятельность в русле компетентностного подхода к военному образованию // Актуальные проблемы развития внутренних войск МВД России: история и современность (к 200-летию внутренних войск МВД России): сб. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. СПб.: СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. Ч. 1. С. 3–7.

132. Нургалиев Р.Г. МВД России: особенности становления и развития // Рос. газ. Федер. вып. 2009. 28 июля.

133. О Федеральной программе «Реформирование системы военного образования в Российской Федерации на период до 2020 года»: постановление Правительства РФ от 27 мая 2002 г. № 352. М., 2002.

134. Пашута В.Л., Никольская А.С. Значение профессиональной педагогической деятельности в системе оптимизации образовательного процесса вуза // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 2 (15). С. 220–228.

135. Пилипонский А.Г., Примаков В.Л. Социализация личности и ее особенности в условиях воинской службы. М.: Военный университет, 1998. 125 с.

136. Пониделко А.В. Методика изучения особенностей морально-психологической подготовки курсантов военно-учебных заведений к службе во внутренних войсках. СПб.: ВВКУ ВВ МВД России, 1993. 92 с.

137. Рабочая книга психолога внутренних войск. М.: Главное командование внутренних войск МВД России, Управление по работе с личным составом, 1997. 221 с.

138. Романенко Н.Л. Ролевые игры как средство формирования законопослушного поведения курсантов // Актуальные проблемы развития военного образования в современных условиях: межвуз. сб. науч. ст. Саратов: СВИ ВВ МВД России, 2010. С. 163–164.

139. Романенко Н.Л. Содержание формирования законопослушного поведения курсантов в образовательном процессе военного вуза МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. № 3 (47). С. 195–198.

140. Романенко Н.Л. Сущность и особенности образовательного процесса военного вуза МВД России // Психология становления личности: межвуз. сб. науч. тр. Саратов: СГСЭУ, 2010. Вып. 1. С. 146–150.

141. Романенко Н.Л. Формирование законопослушного поведения курсантов военного вуза // Вестник Московского государственного областного университета. Педагогика. 2009. Вып. 3. С. 64–67.

142. Рузов А.П. Современные информационные технологии в обучении курсантов военных институтов внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 146.

143. Рындя Е.Ю. Воспитание исполнительности у военнослужащих подразделений обеспечения учебного процесса вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 23 с.

144. Самойлов В.Д. Высшее образование офицеров: проблемы и пути их решения // Военная мысль. 2003. № 5. С. 60–63.

145. Самойлов В.Д. Совершенствование системы высшего образования офицеров Вооруженных сил Российской Федерации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003. 54 с.

146. Светличный В.И. Развитие профессиональной устойчивости у будущих офицеров в военно-образовательных учреждениях профессионального образования внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 1998. 23 с.

147. Семенова Е.В., Посохов А.С. Диагностика воспитанности военнослужащих // Сборник научных трудов Тульского артиллерийского инженерного института. Тула, 2009. С. 351–352.

148. Семенова Е.В. Совершенствование формирования профессионально-нравственной устойчивости курсантов вузов Министерства внутренних дел России // Высшее образование сегодня. 2010. № 6. С. 72–74.

149. Сивак А.Н., Болотин А.Э. Методические основания совершенствования профессионального развития курсантов вузов внутренних войск МВД России в современной образовательной среде // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб.: ПАНИ, 2014. С. 9–19.

150. Сивак А.Н., Болотин А.Э. Образовательная среда и факторы, снижающие эффективность профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб.: ПАНИ, 2014. С. 19–27.

151. Сивак А.Н., Болотин А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 5 (99). С. 16–21.

152. Сивак А.Н. Педагогическая система профессионального развития курсантов вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2014. 53 с.

153. Слепов В.В. Процесс обучения как фактор воспитания будущих офицеров внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1996. 23 с.

154. Слюсарев А.В., Обвинцев А.А. Комплексная методика боевой и физической подготовки подразделений оперативного назначения и разведки внутренних войск МВД России для действий в Северо-Кавказском регионе как педагогическая проблема // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). С. 223.

155. Слюсарев А.В. Роль науки в преобразовании и реформировании подразделений оперативного назначения внутренних войск МВД Российской Федерации // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). С. 220.

156. Смирнов С.А., Котова И.Б., Шиянов Е.Н. и др. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: учеб. / под ред. С.А. Смирнова. М.: Академия, 2007. 512 с.

157. Соловьев И.В. Психологическое обеспечение адаптации военнослужащих к условиям службы по призыву во внутренних войсках МВД РФ. Рекомендации войсковым психологам и офицерам по работе с личным составом: учеб.-практ. пособие. М., 1995. 86 с.

158. Спицин А.Г. Исторические аспекты участия внутренних войск в разрешении межнациональных конфликтов в Северо-Кавказском регионе // Научный портал МВД России. 2009. № 2 (6). С. 105–112.

159. Стрельба из ручного стрелкового оружия в усложненных условиях: учеб. пособие. / сост.: Д.В. Карабаш, А.А. Фролов. Краснодар: КрУ МВД России, 2018. Электронная библиотека КрУ МВД России (НИР), требуется авторизация.

160. Сыромятников О.В., Вавилкин Д.С. Обоснование факторов, определяющих улучшение качества педагогического руководства самообразованием курсовых офицеров вузов внутренних войск МВД России в сфере физической подготовки и спорта // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 5 (18). С. 186.

161. Сыромятников О.В. Технология педагогического руководства самообразованием командиров курсантских подразделений вуза внутренних войск МВД России в сфере физической подготовки и спорта // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 168.

162. Сыромятников О.В., Полуян А.А. Условия, необходимые для улучшения качества педагогического руководства самообразованием командиров курсантских подразделений вузов внутренних войск МВД России в сфере физической подготовки и спорта // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4 (17). С. 240.

163. Сычев С.Е. Воспитание дисциплинированности у курсантов вузов внутренних войск МВД России в современных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 24 с.

164. Теория и практика воспитания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации / под общ. ред. И.А. Алехина. М.: Военный университет, 2003. 225 с.

165. Таран А.Н., Напалков Ю.А. Выживание сотрудника полиции в случаях, связанных с применением или угрозой применения ог-

нестрельного оружия // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 4.

166. Таран А.Н., Напалков Ю.А. Техника выстрела из пистолета // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 1 (31). С. 183–187.

167. Толкунов А.В. Физическая подготовка как средство формирования профессионально значимых качеств у курсантов Военного института правительственной связи. СПб., 2009. 135 с.

168. Уемов А.И. Системный подход и общая теория систем. М.: Мысль, 1978. 272 с.

169. Узун Л.С. Теория и практика профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2000. 56 с.

170. Устюжанин В.Н. Формирование военно-профессиональных умений командиров подразделения и курсантов вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1997. 24 с.

171. Федотов Ю.В. Рейтинговая система как элемент педагогического контроля в учебно-воспитательном процессе Военного института физической культуры. СПб., 2003. 23 с.

172. Федулов Б.А. Личностно-профессиональное развитие курсантов высших военных учебных заведений: аксиологический подход: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Барнаул, 2000. 52 с.

173. Чейда И.И. Акмеологические проблемы профессионального развития личности курсанта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Шуя, 2001. 23 с.

174. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: психологическое исследование. М.: Педагогика, 1991. 208 с.

175. Шарухин А.П., Шимко С.Ю. Педагогические инновации в боевой подготовке: сущность и характерные черты // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 4 (48). С. 209–213.

176. Шимко С.Ю. Педагогические инновации в боевой подготовке военнослужащих срочной службы внутренних войск МВД России: обоснование проблемы // Воинское воспитание: опыт, проблемы и пути их решения: материалы межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2009. С. 97–99.

177. Шимко С.Ю. Развитие инноваций в обучении военнослужащих частей внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 22 с.

178. Шмыков В.И. Концепция психологического сопровождения психической устойчивости и профессиональной адаптации сотрудников органов внутренних дел. Пермь, 2006. 165 с.

179. Шупель Б.Н., Казанцев Г.В. Проблемы совершенствования профессиональной подготовки офицеров // Военная мысль. 1991. № 11-12. С. 37–42.

180. Щеголев В.А., Килин В.В., Солдатов П.А. Социализация курсантов в образовательном процессе вузов внутренних войск МВД России (на примере учебной дисциплины «Физическая подготовка») // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1 (14). С. 185.

181. AR 525-13. The Army Combating Terrorism Program. W., 1992. 74 p.

182. Bailey J. Training for war: The Falklands // Military Review. 2003. № 3. P. 89–94.

183. Carnevale B. Basis Defense // Adelphi College Coaching School Notes. New York, 2008. P. 42–47.

184. DAP 350-18. The Individual's Handbook on Physical Fitness. W., 1993.

185. Dyer F. Fitness and Airborne Training // Infantry. 1991. № 5. P. 52–65.

186. Fidelus K. The effects of intensity duration and frequency of effort on maximum aerobic power output // Physiol. 2002. № 29. P. 299–305.

187. FM 21-20. Physical Fitness Training. W., 1998. 242 p.

188. FM 31-71. Northern Operations. W., 1999. 197 p.

189. FM 31-72. Mountain Operations. W., 1997. 238 p.

190. FM 90-10-1. An Infantryman's Guide to Urban Combat. W., 1992. 362 p.

191. Hilgers J.J. W. Exercise Display Determination // MCG. 1999. № 5. P. 24–26.

192. Kiefer G. Special Forces in Action // Soldiers. 1991. № 4. P. 45–56.

193. Prampero P.E. Energetics of Muscular Exercise // Rev. Physiol. Biochem. Pharmacol. 1991. Vol. 89. P. 144–222.

194. Saltin B., Gollnick P. Skeletal muscle adaptability: significance for metabolism and performance // Handbook of Physiology. Skeletal Muscle. Bethesda, 1999. P. 555–631.

Экспериментальная программа по физической подготовке курсантов к выполнению боевых операций

1. Общие положения

1. Физическая подготовка является одним из основных предметов профессионально-служебной подготовки, важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания курсантов. Она проводится с целью формирования физической готовности к выполнению боевых задач.

2. В процессе обучения с применением специально направленных средств огневой и физической подготовки решаются общие и специальные задачи.

Общими задачами физической подготовки являются:

совершенствование основных двигательных и служебно-прикладных навыков;

улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма курсантов к воздействию неблагоприятных факторов профессионально-служебной деятельности.

Специальными задачами физической подготовки являются:

преимущественное развитие ловкости, силы, общей и скоростно-силовой выносливости;

совершенствование устойчивости к экстремальным факторам службы в условиях проведения боевых операций.

3. Кроме решения специальных и общих задач, физическая подготовка должна обеспечивать:

высокий уровень военно-профессиональной готовности к выполнению боевых задач на основе соответствия физических, функциональных и психических возможностей для меткой стрельбы на фоне утомления;

всестороннее развитие организма;

снятие нервно-эмоционального напряжения и восстановление работоспособности;

профилактику физического и военно-профессионального утомления.

4. В результате освоения данной программы курсанты должны:

знать:

роль и место физической подготовки в системе профессионально-служебной подготовки;

цель и задачи физической подготовки, ее влияние на боевую деятельность;

значение физической подготовки для обеспечения безопасности профессионально-служебной деятельности;

пути сохранения здоровья и продления военно-профессионального долголетия средствами физической подготовки;

методику развития физических и специальных качеств, формирования двигательных навыков, необходимых для проведения боевых операций;

уметь:

выполнять упражнения по физической подготовке, предусмотренные настоящей Программой;

применять рукопашный бой, преодоление препятствий, спортивные и подвижные игры, военно-прикладное плавание, ныряние для решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки;

проводить физическую тренировку с использованием стрельбы из штатного оружия.

II. Организационно-методические указания

1. Физическая подготовка организуется и проводится в соответствии с требованиями приказов и директив МВД России и Наставления по физической подготовке.

2. Физическая подготовка проводится с учетом следующих этапов: начальной подготовки (три месяца);

общей подготовки со стрельбой (шесть месяцев);

специальной подготовки со стрельбой (три месяца).

3. Физическая подготовка осуществляется в следующих формах:

учебные занятия;

утренняя физическая зарядка;

спортивная работа;

попутная физическая тренировка;

индивидуальная физическая тренировка.

4. Занятия по физической подготовке планируются из расчета три часа в неделю.

5. Утренняя физическая зарядка является ежедневной физической тренировкой. Зарядка проводится 30–50 мин ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Утренняя физическая зарядка проводится самостоятельно или под руководством младших командиров.

6. Спортивная работа организуется и проводится во время, предусмотренное расписанием дня, согласно разрабатываемым в курсантских подразделениях планам и положениям. В содержание включаются: спортивные соревнования по служебно-прикладным видам спорта, а также спортивные и подвижные игры.

7. Индивидуальная физическая тренировка проводится самостоятельно в дни, свободные от проведения плановых занятий по физической подготовке, в остальных случаях – по самочувствию. Нагрузка на занятиях регулируется по частоте пульса.

8. Перед отработкой новой темы по физической подготовке с применением стрельбы, рукопашного боя, преодоления препятствий, спортивных и подвижных игр проводятся инструкторско-методические и показательные занятия.

9. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается четкой организацией и правильной методикой проведения занятия, своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря, а также поддержанием высокой дисциплины и соблюдением мер безопасности.

III. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Роль и место физической культуры в обществе, влияние физической подготовки на повышение боеспособности подразделений внутренних войск МВД России.

Тема 2. Цель и задачи физической подготовки.

Тема 3. Содержание физической подготовки. Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков у курсантов.

Тема 4. Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика травматизма.

Тема 5. Требования руководящих документов по организации, обеспечению и проведению физической подготовки со стрельбой.

Тема 6. Контроль, учет и отчетность по физической подготовке.

Тема 7. Обеспечение физической подготовки.

Методическая подготовка заместителей командиров взводов

Тема 8. Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям.

Тема 9. Составление плана-конспекта занятия. Проведение учебного занятия по физической подготовке.

Тема 10. Проведение утренней физической зарядки.

Тема 11. Проведение инструкторско-методических, показательных занятий и инструктажей по физической подготовке. Подготовка руководителей занятий по физической подготовке и его помощников.

Тема 12. Проверка и оценка индивидуальной физической подготовленности и физической подготовки подразделений внутренних войск МВД России.

Тема 13. Организация и методика проведения индивидуальной физической тренировки.

Учебно-тренировочные занятия

Тема «Гимнастика»

Занятие 1. Обучение и тренировка в выполнении комплексов вольных упражнений 1 и 2, упражнений на гимнастических снарядах (на перекладине – подтягивание, на брусьях – сгибание и разгибание рук в размахивании), упражнения – поднимание гири 24 кг. Подвижные игры: «Язык колокола», «Поединок на параллельных брусьях», «Гимнастический марафон на перекладине (брусьях)».

Занятие 2. Обучение и тренировка в выполнении комплекса вольных упражнений 1 и 2, упражнения на ловкость – прыжки «ноги врозь», упражнения на развитие силы – комплексного силового упражнения. Подвижные игры: «Салки с прыжками через коня», «Поединок на гимнастическом коне», «Гимнастический марафон прыжки-кувырки».

Занятие 3. Тренировка в выполнении упражнений на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, комплексного акробатического упражнения.

Занятие 4. Тренировка в выполнении упражнений на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, упражнения из программы обучения. Подвижные игры: «Гимнастическая эстафета», «Язык колокола».

Занятие 5. Тренировка в выполнении подтягивания на перекладине, статического силового упражнения. Подвижные игры: «Язык колокола», «Поединок на параллельных брусьях», «Гимнастический марафон на перекладине (брусьях)».

Тема «Легкая атлетика»

Занятие 1. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений – бег на 100 м, челночный бег 10х10 м. Подвижные игры (эстафеты): «Кто быстрее», «Колесо». Упражнение – бег на 1(3) км.

Занятие 2. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений – бег на 100 м, челночный бег 10х10 м. Подвижные игры (эстафеты): «По беговой дорожке», «Челноки». Упражнение – бег на 1(3) км.

Тема «Плавание»

Занятие 1. Проверка в умении плавать. Разучивание и тренировка в выполнении специальных упражнений на суше и в воде. Обучение технике плавания брассом. Подвижные игры: «Пятнашки», «Регби на воде».

Занятие 2. Обучение технике в выполнении стартов и поворотов. Совершенствование в технике плавания брассом с проплыванием 50–75 м. Подвижные игры (эстафеты): «Верни мяч», «Мяч за черту».

Занятие 3. Обучение технике плавания под водой с аквалангом. Совершенствование в технике плавания брассом в обмундировании. Проплывание избранным способом 100–200 м. Подвижные игры: «Пятнашки», «Ныряющий круг».

Занятие 4. Тренировка в плавании в обмундировании, изучение способов оказания помощи утопающему. Подвижные игры: «Транспортировка», «Слалом под водой».

Занятие 5. Тренировка в плавании под водой с аквалангом, тренировка в выполнении упражнения – ныряние в длину. Подвижные игры: «Слалом под водой», «Водолазы».

Тема «Лыжная подготовка»

Занятие 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение и тренировка передвижения на лыжах обычным и бесшажным ходами. Подвижные игры: «Накаты», «Квинтет». Передвижение на лыжах 5 км.

Занятие 2. Совершенствование техники передвижения на лыжах обычным и бесшажным ходами. Обучение подъемам и спускам на лыжах. Передвижение на лыжах до 7 км.

Занятие 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение торможению и поворотам на лыжах. Подвижные игры: «Веер», «Слалом на равнине». Тренировка в выполнении упражнения – лыжная гонка на 5 км.

Занятия 4. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тренировка в выполнении упражнения – лыжная гонка на 5 км.

Тема «Боевые приемы борьбы»

Занятие 1. Обучение и тренировка самостраховке.

Занятие 2. Обучение и тренировка приемов: освобождение от захватов и обхватов.

Занятие 3. Обучение и тренировка приемов боя без оружия (удар рукой прямо, удар ногой снизу, защита подставкой рук).

Занятие 4. Обучение и тренировка боя без оружия (удушение сзади, освобождение от захвата противником, обезоруживание противника при угрозе холодным оружием).

Занятие 5. Тренировка в выполнении личного досмотра.

Занятие 6. Тренировка в выполнении приемов боя без оружия.

Занятия 7–10. Совершенствование боевых приемов борьбы.

Тема «Преодоление препятствий»

Занятие 1. Прыжки в длину через траншею, ров 2 и 2,5 м. Пролезание через забор, бег по крышам, проход через лабиринт, проход через ход сообщений и бурелом.

Занятие 2. Обучение приемам и действиям при преодолении полосы препятствий.

Занятия 3–6. Тренировка в выполнении преодоления полосы препятствий.

Тема. «Спортивные и подвижные игры»

Занятие 1. Обучение прикладным подвижным играм. Тренировка и совершенствование техники игры в прикладные подвижные игры.

Занятие 2. Обучение технике игры в футбол. Прикладные игры с элементами футбола: «Салки с футбольным мячом», «Линейный футбол», «Футбол через сетку». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Занятие 3. Обучение технике игры в баскетбол. Прикладные подвижные игры с элементами баскетбола: «Эстафета с ведением мяча», «Удар в щит», «Порази корзину». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Занятие 4. Обучение технике игры в волейбол. Прикладные подвижные игры с элементами волейбола: «Бомбардировка», «Передал – садись», «Эстафета с элементами волейбола». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Занятие 5. Обучение технике игры в гандбол. Прикладные подвижные игры с элементами гандбола: «Наездники с мячом»,

«Эстафета с элементами гандбола». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Занятие 6. Обучение технике игры в регби. Прикладная подвижная игра с элементами регби «Массовое регби». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Занятие 7. Прикладные подвижные игры, направленные на развитие силы: «Переправа», «Соревнование тачек», «Борьба всадников», «Подвижный круг», «Борьба в квадратах».

Занятие 8. Прикладные подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Салки со скакалкой», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Челнок», «Скакуны».

Занятие 9. Прикладные подвижные игры, направленные на развитие ловкости: «Салки с кувырками», «Эстафета с прыжками чехардой», «Четыре мяча», «Бег-преследование с препятствиями».

Занятие 10. Прикладные подвижные игры, направленные на развитие скорости: «Перемена мест», «Рывок за мячом», «Встречная эстафета», «Старт с преследованием», «Убегай – догони».

Тема «Комплексные занятия со стрельбой»

Занятия 1–2. Тренировка в выполнении упражнений – подтягивание на перекладине, поднимание гири 24 кг, прыжки «ноги врозь», бег на 100 м. Прикладные подвижные игры: «Гимнастический марафон», «По беговой дорожке». Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятия 3–4. Тренировка в выполнении упражнений рукопашного боя (приемов боя без оружия), преодоления единой полосы препятствий, подтягивания на перекладине. Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятия 5–6. Тренировка в выполнении упражнений: подтягивание на перекладине, прыжки «ноги врозь», спортивные и прикладные подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах. Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятия 7–8. Тренировка в выполнении приемов рукопашного боя (приемы боя с оружием), сгибания и разгибания рук в размахивании на брусьях, поднимания гири, упражнений на силовых тренажерах. Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятие 9. Тренировка в выполнении боевых приемов борьбы (приемы боя без оружия). Прикладные подвижные игры: «Салки с кувырками», «Гимнастический марафон». Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятие 10. Тренировка в выполнении упражнения – угол в упоре на брусьях, упражнений на силовых тренажерах, упражнения – прыжки «ноги врозь». Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятие 11. Тренировка в выполнении комплексного силового упражнения, бега на 100 м. Прикладные подвижные игры (эстафеты): «Встречная эстафета», «Перемена мест». Комплексное акробатическое упражнение. Бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Занятие 12. Тренировка в выполнении боевых приемов борьбы (приемы с оружием). Прикладные подвижные игры: «Челнок», «Салки с кувирками». Челночный бег 10×10 м, бег на 5 км со стрельбой в конце тренировки.

Тренировочные занятия в период сборов проводятся ежедневно и, как правило, по два раза в день. При планировании нагрузок необходимо учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, входящих в них, так как чрезмерная нагрузка в одном упражнении может отрицательно сказаться на другом.

Преодоление препятствий со стрельбой

Преодоление препятствий со стрельбой (рис. 1) включает в себя преодоление:

- брусьев;
- стены или забора;
- пеньков или колес;
- ямы или рва;
- лабиринта;
- бума;
- завала;
- подземного хода;
- огневого рубежа.



Рис. 1. Полоса препятствий со стрельбой

Подготовка к преодолению препятствий

Преодоление брусьев (рис. 2).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

размахивание в упоре на брусьях;

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (с отягощением);

прыжки в упоре на брусьях;

эстафета в преодолении брусьев.



Рис. 2. Преодоление брусьев

Преодоление стены (забора) (рис. 3).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

набегание на стену (забор) и отталкивание вверх;

набегание на стену (забор), отталкивание вверх и захват руками за верхний край;

преодоление стены (забора) в целом с ускорением после спрыгивания;

эстафета в преодолении стены (забора).



Рис. 3. Преодоление стены (забора)

Преодоление пеньков (колес) (рис. 4).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

имитация преодоления пеньков справа или слева от них;

набегание на первый и второй пенек (колесо) и соскок с них с пробеганием трех – пяти метров;

преодоление пеньков (колес) в целом в медленном темпе;

преодоление пеньков (колес) в целом в среднем темпе;

эстафета в преодолении пеньков (колес).



Рис. 4. Преодоление пеньков (колес)

Преодоление ямы (рва) (рис. 5).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

имитация преодоления ямы (рва) справа или слева от него;

преодоление ямы (рва) в среднем темпе;

преодоление ямы (рва) в быстром темпе;

эстафета в преодолении ямы (рва).



Рис. 5. Преодоление ямы (рва)

Преодоление лабиринта (рис. 6).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

имитация преодоления лабиринта;

преодоление лабиринта снизу;

преодоление лабиринта в медленном, среднем и быстром темпе;

эстафета в преодолении лабиринта.



Рис. 6. Преодоление лабиринта.

Преодоление бума и завала (рис. 7).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

имитация преодоления бума по визуальной или начерченной линии;

преодоление бума в медленном темпе;

преодоление бума в среднем и быстром темпе;

имитация преодоления завала по визуальной или начерченной линии;

преодоление завала в медленном темпе;

преодоление завала в среднем и быстром темпе;

эстафета в преодолении бума и завала.



Рис. 7. Преодоление бума и завала.

Преодоление подземного хода (рис. 8).

Провести тщательную разминку.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

имитация преодоления подземного хода;

прохождение подземного хода в медленном, среднем и быстром темпе;

эстафета в преодолении лабиринта.



Рис. 8. Преодоление подземного хода

Действия на огневом рубеже (рис. 9).

Соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Совершенствование техники проводить с помощью подготовительных упражнений:

имитация стрельбы (без патрона);

стрельба по экрану (белому фону);

стрельба по установке в медленном темпе;

стрельба в соревновательном темпе;

эстафета в прохождении всех препятствий со стрельбой.

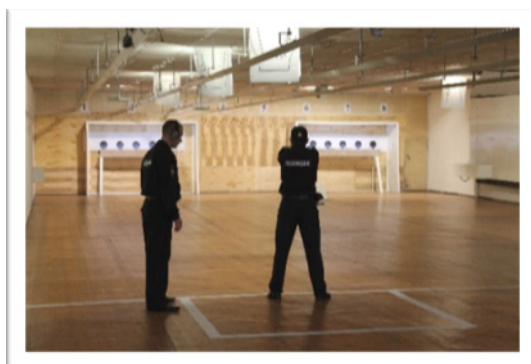


Рис. 9. Огневой рубеж

Одноразовые тренировки должны проводиться в такой последовательности:

первый день – совершенствование техники преодоления препятствий со стрельбой;

второй день – развитие силы со стрельбой;

третий день – совершенствование техники преодоления препятствий со стрельбой;

четвертый день – развитие скоростной выносливости со стрельбой;

пятый день – совершенствование техники преодоления препятствий со стрельбой;

шестой день – развитие общей выносливости со стрельбой;

седьмой день – отдых.

Двухразовые тренировки организуются следующим образом:

первый день – совершенствование техники преодоления препятствий, развитие быстроты со стрельбой;

второй день – совершенствование техники преодоления препятствий, развитие скоростной выносливости со стрельбой;

третий день – совершенствование техники преодоления препятствий, развитие общей выносливости со стрельбой;

четвертый день – совершенствование техники преодоления препятствий со стрельбой;

пятый день – совершенствование техники преодоления препятствий, развитие быстроты со стрельбой;

шестой день – развитие скоростной выносливости со стрельбой;

седьмой день – отдых.

На эффективность тренировок большое влияние оказывает материальное обеспечение сборов, режим питания, средства восстановления и правильное чередование больших нагрузок и отдыха. Распорядок дня должен строиться так, чтобы тренировки в упражнениях проходили в то же время, что и будущие соревнования. В период сборов во избежание нервного и физического перенапряжения количество проверочных и контрольных соревнований должно быть минимальным. За 7-8 дней до ответственных соревнований целесообразно проводить отборочные, после которых тренировочная нагрузка постепенно снижается, а за 1-2 дня тренировки следует прекратить. За 5-6 часов до соревнований необходимо провести легкую разминку, снижающую излишнее возбуждение.

Служебный биатлон

Служебный биатлон на сегодня включает в себя следующие основные дисциплины:

бег на дистанции 3 км с двумя огневыми рубежами (рис. 10 и 11);
эстафета 4х1,5 км с двумя огневыми рубежами.

По мере повышения спортивной квалификации значимость данных дисциплин все время возрастает. Физические упражнения, применяемые в тренировке служебного биатлониста, подразделяются на три основных группы.

1. Общеразвивающие упражнения. Эта группа упражнений способствует развитию физических качеств. К основным из них относятся:

упражнения на месте и в движении с оружием;
упражнения с отягощением с оружием;
упражнения на снарядах с оружием;
ходьба и бег с оружием;
прыжки с оружием.

2. Упражнения из различных видов спорта, которые широко применяются в тренировке служебного биатлониста¹. Следует отметить, что в процессе отработки этих упражнений необходимо приводить режим их выполнения в соответствие характеру основного упражнения, т. е. того, в котором осуществляется специализация.

3. Специальные упражнения. Эти упражнения оказывают локальное воздействие на группы мышц, в наибольшей степени участвующих в двигательном акте, а также используются для обучения технике и исправления ошибок. Как правило, специальное упражнение содержит отдельные элементы соревновательного упражнения. В современной тренировке для усиления специального воздействия на определенные группы мышц и закрепления технически правильного навыка широко используются тренажеры и специальные приспособления. Важным средством воздействия на организм тренирующегося являются внешние условия: оборудование мест занятий, обеспечивающее безопасность выполнения физических упражнений и стрельбы из пистолета; красочное внешнее оформление, благоприятно влияющее на психику спортсмена.

Одним из факторов, воздействующих на организм тренирующегося спортсмена, является подготовка в условиях высокогорья. Практика показала, что трехнедельная тренировка на высоте 1 800–2 000 м

¹ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учеб. М.: КНОРУС, 2014. 256 с.

над уровнем моря позволяет значительно поднять функциональный уровень спортсмена. Обычно улучшение результатов наступает спустя две недели после возвращения в нормальные условия.

Особое внимание в процессе тренировки необходимо обращать на процесс *восстановления*, который играет не меньшую роль, чем тренировочная нагрузка. Правильное использование средств восстановления помогает спортсмену применять большие объемы тренировочной нагрузки и более эффективно проводить подготовку. К средствам восстановления относятся: пассивный и активный отдых, различные виды массажа, тепловые процедуры, гипербарическая оксигенация, а также разрешенные фармакологические и нефармакологические препараты.

Применение средств восстановления должно вестись рационально, так как их чрезмерное использование может ослабить естественную способность организма к восстановлению. Прогресс в служебном биатлоне возможен лишь в результате круглогодичной тренировки, которая строится в соответствии с основными закономерностями теории и методики спортивной тренировки, педагогики, физиологии спорта. От тренировочного процесса можно ждать большего эффекта, если он будет соответствовать следующим основным принципам построения спортивной тренировки.



Рис. 10.
Бег на дистанции



Рис. 11.
Стрельба с огневого рубежа

Методические рекомендации по проведению комплексных занятий с использованием стрельбы

Определенное место в обучении курсантов занимают занятия, проводимые со стрельбой. Такие занятия должны организовываться, как правило, с курсантами, имеющими высокий уровень физической

готовности. Такие занятия проводятся в обычной обстановке и характеризуются проведением стрельбы в конце тренировки.

Сложность таких занятий и степень напряжения выше, чем обычных.

Очевидна необходимость обеспечения мер безопасности, особенно во время стрельбы в конце тренировки. Поэтому такие занятия должны отвечать ряду необходимых требований, которые в основном сводятся к следующему:

- а) стрельбы организовывать только по команде руководителя стрельб;

- б) использовать для стрельбы специальный тир или полигон;

- в) проводить стрельбы с соблюдением мер безопасности и под контролем ответственных лиц.

АНКЕТА

Уважаемый респондент!

Просим Вас ознакомиться с данной анкетой и ответить на содержащиеся в ней вопросы. Если у Вас будет несколько вариантов ответов, подчеркните все. Результаты данного опроса будут использованы в обобщенном виде для научно-практических целей.

Дата _____ Группа _____

1. Возраст _____

2. Образование _____

3. Стаж службы _____

4. Специальность _____

5. Занимаемая должность _____

6. К какому виду профессионально-служебной деятельности, на Ваш взгляд, можно отнести выполнение боевых задач по блокированию бандитских групп: экстремальный, физический, смешанный, другой (укажите)

Если к экстремальному, то почему (подчеркните):

большие физические нагрузки;

наличие сложных движений;

использование огнестрельного оружия;

высокий уровень двигательной активности;

физическая перегруженность;

готовность к экстремальным действиям;

другие (перечислите) _____

7. Какие условия деятельности Вы можете отнести к экстремальным (подчеркните):

преследование противника;

освобождение заложников;

ликвидация бандитских групп;

действия в воде;

оказание помощи пострадавшим;

другие (перечислите) _____

8. Какие факторы профессионально-служебной деятельности, на Ваш взгляд, влияют на проведение боевых операций (подчеркните): освобождение заложников, ликвидация бандитских групп, неожиданная смена обстановки, умение вести рукопашный бой, стрелять из всех видов стрелкового оружия, ориентироваться на незнакомой местности.

Другие факторы (перечислите) _____

9. Как, на Ваш взгляд, служебно-боевая деятельность влияет на организм:

- ухудшает состояние организма;
- улучшает состояние организма;
- остаётся без изменений.

В чем это проявляется (обязательно укажите, Ваше мнение важно)

10. Какие физические качества, на Ваш взгляд, в наибольшей степени необходимы для профессионально-служебной деятельности (подчеркните): сила, быстрота, выносливость, ловкость, другие _____

11. Какие психологические качества, на Ваш взгляд, в наибольшей степени необходимы выпускнику образовательной организации МВД России для профессионально-служебной деятельности (подчеркните): целеустремленность, смелость, решительность, инициатива, находчивость, выдержка, самообладание, настойчивость, воля, коллективизм, взаимопомощь, взаимодействие друг с другом, другие _____

12. Какие специальные физические качества, на Ваш взгляд, в наибольшей степени необходимы выпускнику образовательной организации МВД России для профессионально-служебной деятельности (подчеркните): координация движений, быстрота в действиях, устойчивость к страху, устойчивость к перегрузкам, другие (перечислите) _____

13. Как Вы оцениваете значимость физической подготовки для развития профессионально важных качеств у выпускников образовательной организации МВД России к боевым действиям (подчеркните): способствует их развитию, не развивает, частично развивает.

Дайте свой вариант ответа _____

14. Какие средства (виды, разделы) физической подготовки, по Вашему мнению, необходимо использовать для развития профессионально важных качеств (подчеркните):

а) упражнения: бег на короткие дистанции, кросс, преодоление полосы препятствий, боевые приемы борьбы, упражнение с гириями, подтягивание, другие _____

б) кросс, преодоление полосы препятствий со стрельбой в конце тренировки.

15. Стрельба на фоне утомления, на Ваш взгляд, способствует развитию профессионально важных качеств у курсантов (подчеркните): да, нет? Если да, то (подчеркните): развивает необходимую выносливость, ловкость, силу, быстроту при выполнении боевых приемов, способствует улучшению показателей функционального состояния организма, способствует

обеспечению готовности к действию в экстремальных условиях, другое (перечислите) _____

16. Что, по Вашему мнению, мешает успешной профессионально-служебной деятельности подразделений МВД России (подчеркните):

низкая профессиональная подготовленность;

низкая физическая подготовленность;

низкая психологическая подготовленность;

другое (перечислите) _____

17. В процессе подготовки подразделений МВД России к проведению боевых операций используются ли специальные тренажеры для отработки профессиональных приемов и действий при стрельбе (подчеркните): да, нет? Если да, то какие (перечислите) _____

18. Какова, по Вашему мнению, профессионально-служебная деятельность подразделений МВД России (подчеркните): индивидуальная, коллективная, смешанная.

19. Считаете ли Вы нужным проведение в подразделениях МВД России специальной физической подготовки со стрельбой (подчеркните): да, нет? Если да, то какой (подчеркните): использование занятий по физической подготовке со стрельбой, индивидуальная тренировка со стрельбой, коллективная тренировка со стрельбой, другие (перечислите): _____

20. Какая специальная тренировка необходима, на Ваш взгляд, для подготовки к боевым действиям выпускников образовательной организации МВД России (подчеркните): теоретическая тренировка, психологическая, физическая тренировка со стрельбой, тренировка на специальных тренажерах.

21. Подготовку к боевым действиям целесообразно проводить (подчеркните): круглый год, за полгода, за три месяца до окончания вуза.

22. После боевых действий, на Ваш взгляд, какой вид отдыха необходимо применять (подчеркните): сон, бег, спортивные игры, баня, плавание, медико-биологические средства, другой (перечислите) _____

23. Какие качества структуры личности, на Ваш взгляд, в большей степени влияют на эффективность профессионально-служебной деятельности (определить их место по пятибалльной шкале):

идейность;

целеустремленность;

морально-волевая подготовленность;

физическая и стрелковая подготовленность;

активность личности

Благодарим за участие!

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Научно-теоретические предпосылки использования средств физической и огневой подготовки для формирования готовности к деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России	7
1.1. Анализ роли физической и огневой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России при формировании готовности к деятельности.....	7
1.2. Анализ содержания физической и огневой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.....	13
1.3. Методологические подходы к содержанию огневой и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.....	19
Глава 2. Педагогическая модель организации и проведения занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России.....	27
2.1. Показатели, определяющие готовность курсантов образовательных организаций МВД России к профессионально-служебной деятельности	27
2.2. Обоснование наиболее эффективных средств физической подготовки.....	36
2.3. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности к профессионально-служебной деятельности у курсантов образовательных организаций МВД России с использованием средств физической и огневой подготовки.....	42
2.4. Обоснование педагогической модели организации и проведения занятий по физической подготовке с элементами огневой подготовки для курсантов образовательных организаций МВД России.....	47
Глава 3. Актуализация статистического анализа анкетирования курсантов Краснодарского университета МВД России.....	56
Глава 4. Комплексные занятия как стресс для систем организма обучающихся и способы его нейтрализации.....	78

4.1. Техника стрельбы из пистолета при неблагоприятных психологических факторах.....	85
4.2. Основные технические элементы стрельбы во время проведения комплексных занятий.....	96
4.3. Последовательность обучения стрельбе на комплексных занятиях.....	101
4.4. Формирование двигательных навыков в стрельбе во время проведения комплексных занятий.....	106
Заключение.....	116
Литература.....	118
Приложение 1.....	136
Приложение 2.....	152

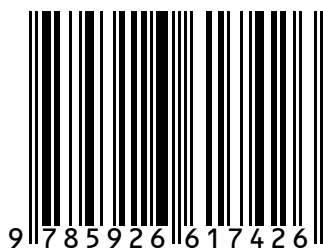
Научное издание

**Напалков Юрий Андреевич
Карабаш Дмитрий Васильевич**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СЛУЖЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Редактор *М. В. Краснобаева*
Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1742-6



Подписано в печать .2021.

Авт. л. 7,0. Заказ .

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.