

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

В.В. Черных

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Монография

Тюмень
2022

УДК 355/359
ББК 68.512
Ч-45

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России

Рецензенты:

начальник кафедры специальной подготовки
Уфимского юридического института МВД России
кандидат юридических наук *А.Ю. Сабанов*;
доцент кафедры тактико-специальной и огневой подготовки
Казанского юридического института МВД России
кандидат педагогических наук *Р.И. Чанышев*

Черных В.В.

Ч-45 Теоретико-прикладные аспекты огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: монография. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2022. 90 с.

ISBN 978-5-93160-329-2

В монографии представлена модель профессиональных компетенций сотрудника ОВД, необходимых для комплексного применения огнестрельного оружия, рассматриваются концептуальные основы профессионального обучения комплексному применению огнестрельного оружия, предложены алгоритмы разработки технологий обучения комплексному применению огнестрельного оружия и педагогическая система обучения комплексному применению огнестрельного оружия.

Издание адресовано профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций системы МВД России, научным работникам, слушателям, обучающимся по образовательным программам дополнительного профессионального образования.

УДК 355/359
ББК 68.512

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	9
1.1. Биомеханика производства выстрела из пистолета	9
1.2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	16
1.2.1. Характеристика двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	16
1.2.2. Методы формирования двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	25
2. ПРАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	33
2.1. Средства и методы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	33
2.2. Общеметодические и специфические принципы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	48
2.3. Практические основы развития необходимых качеств сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в процессе огневой подготовки	57
2.4. Формы построения занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Классификация форм занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	74
2.5. Планирование и контроль огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	82

ВВЕДЕНИЕ

Повышение уровня компетентности сотрудников органов внутренних дел в области применения огнестрельного оружия при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач является одним из направлений кадровой политики МВД России. В Концепции научного обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации на период до 2030 года закреплена задача по «повышению результативности оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел...»¹.

В разделе «Государственная и общественная безопасность» Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, отражено, что достижение целей обеспечения государственной и общественной безопасности осуществляется путем реализации государственной политики, направленной на решение следующих задач: «...22) комплексное развитие правоохранительных органов, специальных служб, подразделений пожарной охраны и аварийно-спасательных формирований в соответствии с решаемыми ими задачами, повышение уровня их технической оснащенности, усиление социальной защищенности их сотрудников, совершенствование системы профессиональной подготовки специалистов в области обеспечения государственной и общественной безопасности»².

С целью решения задач в сфере профессиональной подготовки ведомственных кадров в образовательных организациях системы МВД России и центрах профессиональной подготовки территориальных органов МВД России разработаны образовательные программы профессионального обучения (профессиональной подготовки). Особенностью данных программ является структурирование их содержания по трем циклам: общепрофессиональному, профессиональному и профессионально-специализированному.

Огневая подготовка как часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел также характеризуется непрерывностью учебно-тренировочного процесса, наличием определенного количества уровней подготовленности и практической направленностью. Огневая подготовка как учебная дисциплина реализуется в профессиональном цикле. Обучающиеся изучают теоретический раздел огневой подготовки, осваивают приемы и правила стрельбы из различных видов огнестрельного оружия, состоящего на вооружении органов внутренних дел Российской Федерации. Кроме того, происходит формирование двигательных умений и навыков, позволяющих решать возникающие в ходе несения службы задачи, непосредственно связанные с применением огнестрельного оружия. В

¹ Концепция научного обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации на период до 2030 года, утв. приказом МВД России от 13 нояб. 2020 г. № 767. Документ официально опубликован не был.

² О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400 // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2021. № 27 (часть II). Ст. 5351.

рамках освоения дисциплины «Огневая подготовка» изучаются теоретические и практические аспекты, связанные с обращением с пистолетом Макарова (ПМ) и автоматом Калашникова (АК). В связи с необходимостью реализации положений непрерывности, многоуровневой и практико-ориентированной направленности огневой подготовки целесообразно продолжать изучение и совершенствование методов и средств обучения. В связи с этим на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России (ТИПК МВД России) проведено исследование, направленное на поиск эффективных приемов и способов совершенствования огневой подготовки на более высоком уровне при реализации программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего «Полицейский».

Целью огневой подготовки при реализации программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего «Полицейский» является формирование технической, физической и психологической готовности сотрудников отдельных должностных категорий к применению огнестрельного оружия в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Особенностью огневой подготовки обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки) является необходимость усвоения значительного объема двигательных действий на уровне навыка за относительно короткий промежуток времени. Навык выполнения двигательного действия характеризуется автоматизмом выполнения и помехоустойчивостью. Вследствие этого важным для профессиональной деятельности сотрудников полиции является именно данный уровень владения двигательными действиями, связанными с применением огнестрельного оружия. Однако известно, что за короткий период обучения сложно освоить двигательные действия до уровня навыка без разработки педагогической технологии, позволяющей интенсифицировать этот учебно-тренировочный процесс.

Актуальность разработки педагогической технологии интенсивного формирования у сотрудников органов внутренних дел двигательных умений и навыков, имеющих значение для огневой подготовки, обусловлена наличием следующих противоречий:

1) на социально-педагогическом уровне – противоречием между потребностью общества в высококвалифицированных сотрудниках органов внутренних дел и недостаточно реализованным педагогическим потенциалом образовательных организаций системы МВД России, позволяющим генерировать новые инновационные идеи, проекты и технологии профессионального обучения;

2) на научно-теоретическом уровне – противоречием между необходимостью включения в образовательный процесс компонентов, направленных на интенсификацию формирования у сотрудников органов внутренних дел важных для огневой подготовки двигательных действий, и отсутствием в теории ведомственного профессионального образования достаточного

обоснования содержания, структуры и механизмов использования данных компонентов;

3) на научно-методическом уровне – противоречием между необходимостью формирования у сотрудников органов внутренних дел важных для огневой подготовки двигательных умений и навыков в условиях короткого периода обучения и отсутствием научно обоснованных методик и технологий интенсификации данного процесса.

Анализ научной и учебно-методической литературы, нормативных правовых актов, регламентирующих огневую подготовку сотрудников органов внутренних дел, позволил выявить проблему исследования. Суть проблемы заключается в необходимости разрешения противоречия между потребностью формирования у сотрудников органов внутренних дел навыков владения огнестрельным оружием в ситуациях оперативно-служебной деятельности в условиях короткого периода обучения и отсутствием методик и технологий, способных интенсифицировать этот учебно-тренировочный процесс.

Исследование выполнялось с целью разработки и выявления эффективности педагогической технологии интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучающихся по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки).

Концептуальная идея исследования базировалась на теоретических основах и условиях формирования навыков двигательных действий в огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел. Формирование навыков двигательных действий в огневой подготовке во многом зависит от выполнения следующих условий: большой объем повторений формируемых движений, вариативность выполнения элементов, из которых состоит двигательное действие, и постепенное усложнение условий их выполнения по принципу «от простого к сложному». В ситуации короткого периода профессионального обучения необходимо, чтобы одни и те же приемы использовались в различных типовых ситуациях применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел. Для выполнения условий формирования навыков обращения и применения огнестрельного оружия необходимо активнее проводить комплексные межотраслевые занятия, в ходе которых будет происходить интеграция умений, навыков, приобретаемых в процессе огневой подготовки.

В основе моделирования педагогической технологии интенсивного обучения, позволяющей за короткий временной период формировать навыки двигательных действий, имеющих значение для огневой подготовки в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, осваивающих программы профессионального обучения (профессиональной подготовки), лежит принцип интеграции компонентов физической подготовки и огневой подготовки.

В качестве гипотезы исследования сформулировано предположение о том, что обучение обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, осваивающих программы профессионального обучения (профессиональной подготовки), будет эффективным, если:

- 1) разработана технология интенсивного обучения, позволяющая за короткий период формировать навыки обращения и применения огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

- 2) технология интенсивного обучения разработана на основе принципа интеграции компонентов физической подготовки и огневой подготовки.

Научное исследование проблемы и разработка авторской педагогической технологии интенсивного обучения сотрудников органов внутренних дел обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности проводились на базе ТИПК МВД России и включали в себя несколько этапов.

На первом этапе разрабатывалась программа исследования, проводился анализ научной, учебно-методической литературы, нормативно-правовой базы, опыта преподавательской деятельности, а также теоретическое и методологическое осмысление полученных данных.

На втором этапе были разработаны концептуальные основы моделирования педагогической технологии и структурно-функциональная модель технологии интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки).

В процессе исследования были решены следующие задачи:

- 1) на основе анализа нормативной правовой базы, учебно-методической и научной литературы выявлены особенности огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки);

- 2) выявлены эффективные средства и методы, педагогические условия обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки);

- 3) разработаны концептуальные основы моделирования педагогической технологии интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки);

- 4) разработана структурно-функциональная модель педагогической технологии интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников

органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки).

Научная новизна представленных в монографии результатов исследования заключается в следующем:

1) выявлены педагогические условия обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки);

2) разработаны концептуальные основы моделирования педагогической технологии интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки);

3) разработана структурно-функциональная модель интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки);

4) разработана педагогическая технология интенсивного обучения обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, обучаемых по программам профессионального обучения (профессиональной подготовки).

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что полученные положения развивают и дополняют ряд важных аспектов теории профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел. В частности, теория профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел дополнена новыми знаниями о механизмах осуществления процесса интенсивного обучения сотрудников органов внутренних дел обращению и применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Основные результаты исследования могут стать концептуальной основой для дальнейшего изучения механизмов межпредметной интеграции компонентов огневой подготовки, физической подготовки и конкретной вариативной дисциплины профессионально-специализированного цикла программ профессионального обучения (профессиональной подготовки).

Практическое значение результатов исследования заключается в том, что разработанная технология может быть использована в образовательных организациях системы МВД России, а также в территориальных органах внутренних дел для организации и проведения огневой подготовки с сотрудниками органов внутренних дел.

В настоящее время в мире происходят постоянные изменения стратегий и методов, и проблематика данного исследования по-прежнему имеет актуальный характер.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. Биомеханика производства выстрела из пистолета

Понимание особенностей огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации предполагает знание принципов биомеханических процессов, возникающих при производстве выстрела. В данной работе будет рассмотрен процесс производства выстрела из пистолета Макарова (ПМ) из положения стоя, с двух рук.

«Биомеханика – это раздел биофизики, в котором изучаются механические свойства тканей, органов и систем живого организма и механические явления, сопровождающие процессы жизнедеятельности»¹. Таким образом, биомеханика может объяснить особенности процессов, производимых организмом человека и в той или иной степени влияющих на производство меткого выстрела. Полученные в результате данные могут способствовать составлению биомеханических характеристик органов и систем организма, информация о которых в значительной степени объяснит особенности протекания возникающих процессов при производстве выстрела из пистолета, и, как следствие, могут сделать процесс обучения производству меткого выстрела более эффективным.

Положение тела стрелка при выстреле можно разделить на следующие элементы:

- положение ног;
- положение тела;
- положение головы;
- положение рук.

Для производства меткого выстрела необходимо, чтобы обучаемый, производящий выстрел, находился в устойчивом положении, имел возможность в короткий промежуток времени реагировать на изменение положения своего тела в пространстве под воздействием внешних (ветер, неровная поверхность под ногами и т.д.) и внутренних (особенности реагирования вестибулярного аппарата человека, производящего выстрел) сбивающих факторов. В процессе участия в соревнованиях имеющийся у человека опыт позволяет предположить, что наиболее эффективным положением ног стреляющего является такое положение, при котором ноги расположены фронтально к мишени, одна от другой на уровне ширины плеч, левая нога чуть впереди, правая немного позади (при удержании пистолета в правой руке, для левши зеркально в другую сторону), носок правой ноги может находиться на линии (проведенной фронтально к мишени) расположения пятки левой ноги (рис. 1), при этом центр тяжести распределен равномерно между

¹ Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: учебник. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. С. 6.

обеими стопами ног. Именно такое положение должно быть у стреляющего, когда он находится на неустойчивой, подвижной поверхности (например, при движении автобуса, не держась за поручни).



Рис. 1

На начальном этапе подготовки для исключения негативного воздействия мышц ног (нетренированные мышцы ног не позволят удерживать тело стреляющего в стабильно устойчивом положении) на положение тела стреляющего рекомендуется выпрямлять ноги в коленях полностью (на ровной поверхности под ногами). Небольшое сгибание ног в коленях требуется на неровной поверхности, чтобы компенсировать возникающую неустойчивость ног.

Положение тела стреляющего от поясницы и выше должно соответствовать положению, частично повторяющему положение этой же части тела боксера: спина округлена, плечи приподняты и приближены к шее, не допускается наклон в сторону. Именно в таком положении можно распределить центр тяжести между обеими стопами ног, что, в свою очередь, позволит человеку перемещаться в любую (по внутреннему выбору в зависимости от возникающей обстановки) сторону, то есть оставаться свободным.

Положение шеи и головы обучаемого стрельбе должно быть естественным, без чрезмерных наклонов вперед, назад, вправо или влево, поскольку при значительном наклоне головы в любую сторону (т.е. нахождение шейного отдела позвоночника в неестественном положении) наблюдается значительное снижение тонуса мышечной массы человека, особенно групп мышц, отвечающих за шейный отдел позвоночника и плечевой пояс человека.

Положение рук также имеет большое значение с позиции биомеханики тела стреляющего в процессе производства меткого выстрела.

Максимально статичное положение пистолета во время прицеливания и обработки спускового крючка зависит от строения скелета человека. При

высоком уровне подготовленности к стрельбе достаточно твердой и статичной частью могут являться определенные группы мышц, участвующие в процессе удержания оружия. Однако на начальной стадии обучения производству меткого выстрела такие группы мышц не могут быть эффективно задействованы обучаемым в стрельбе.

Таким образом, для стабильного удержания оружия в районе прицеливания на начальных стадиях подготовки необходимо максимально исключить воздействие групп мышц на положение тела стреляющего и оружия в его руках. Установлено, что таким положением является максимальное выпрямление рук (необходимо исключить сгибание в локтевых и кистевых суставах), мышцы используются только для блокировки плечевых, локтевых и кистевых суставов. Для более плотного удержания пистолета используются мышцы плечевого пояса (положение верхнего плечевого пояса и рук отражено на рис. 2). Использовать мышцы плечевого пояса для плотного удержания пистолета будет возможным, если руки в локтевых суставах будут полностью выпрямлены, поскольку сила воздействия мышц плечевого пояса будет передаваться через прямые руки на кисти, а при правильном положении пистолета в кистях рук будет способствовать более плотному его удержанию.

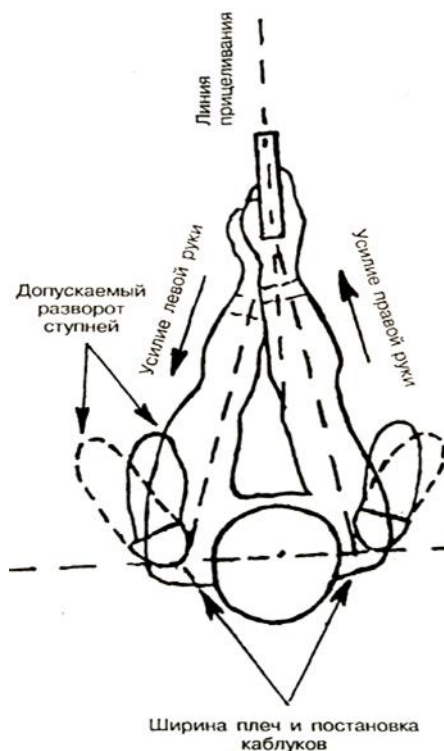


Рис. 2

На удержание пистолета в кистях рук в значительной степени влияют процессы, возникающие при отдаче оружия после выстрела. На рис. 3 стрелками показаны направления силы, действующей на кисти рук при отдаче пистолета.

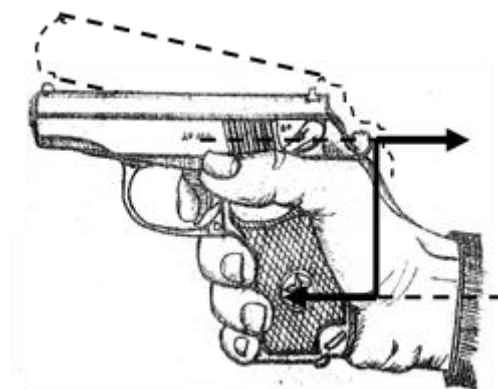


Рис. 3

В данном случае сила, с которой отдача действует на кисть руки и поднимает ее вверх, напрямую зависит от величины рычага между приложением этой силы (возникающей при движении затвора назад) и силой удержания пистолета на уровне относительно неподвижной части тела стреляющего (линия сопряжения костей предплечья к самой кисти руки).

Таким образом, для уменьшения силы «подбрасывания» пистолета после выстрела под действием силы отдачи необходимо уменьшить величину возникающего рычага, то есть максимально глубоко «посадить» пистолет в кисть руки и не допускать возникновения промежутка, показанного стрелками на рис. 4.



Рис. 4

При неправильном удержании пистолета в кисти руки, когда линия оси канала ствола не совпадает с линией оси предплечья, направление действия возникающей силы может «выкручивать» пистолет влево или вправо, в зависимости от отклонения оси канала ствола в одну или в другую сторону (рис. 5).



Рис. 5

В биомеханике производства меткого выстрела большое значение имеет правильное положение на спусковом крючке и работа указательного пальца (рис. 6). Подушечка первой фаланги указательного пальца накладывается на спусковой крючок таким образом, чтобы граница (место сгибания) между первой и второй фалангами находилась рядом со спусковым крючком (не следует допускать расположения спускового крючка в месте сгиба, а также нажатие спускового крючка кончиком первой фаланги). Нажатие должно происходить усилием второй фаланги, за счет сгибания сустава между второй и третьей фалангами. Сустав между первой и второй фалангами может сгибаться без приложения к этому действию физической силы. Линия подушечки первой фаланги должна на всем протяжении обработки спускового крючка оставаться перпендикулярна линии канала ствола и линии движения спускового крючка. При такой организации движения указательного пальца со спусковым крючком вектор силы давления пальца на спусковой крючок будет параллелен линии канала ствола и не окажет негативного воздействия (смещение прицельных приспособлений одного относительно другого) на положение пистолета в руке в процессе обработки спускового крючка.

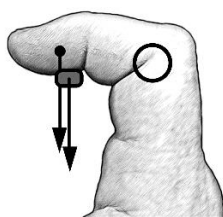


Рис. 6

Ошибки в биомеханике действий указательного пальца при обработке спускового крючка. Если во время обработки спускового крючка воздействие на него осуществляется за счет работы третьей фаланги указательного пальца, сгибание происходит в суставе между третьей фалангой и ладонью (особенно если сустав между первой и второй фалангами полностью «закрепощен» и не сгибается), вектор силы воздействия на спусковой крючок будет направлен влево от линии канала ствола и, соответственно, линии

движения спускового крючка (рис. 7). При таком воздействии мушка в процессе обработки спускового крючка будет смещаться влево, поэтому после производства выстрела пробойны от пуль (если не производить дополнительного управляющего воздействия на положение пистолета в руке) будут отклоняться влево от района первоначального прицеливания. Если дополнительное управляющее воздействие на положение пистолета в руке будет применяться на всем протяжении неправильного воздействия на спусковой крючок и пробойны от пуль будут располагаться в районе прицеливания, это будет приводить к чрезмерному утомлению стреляющего при производстве выстрела.

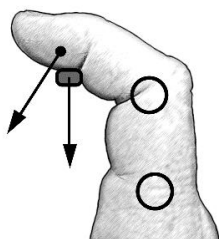


Рис. 7

Распространенной ошибкой при воздействии на спусковой крючок также является такое движение указательного пальца, при котором его сгибание происходит в суставе между первой и второй фалангами указательного пальца, между второй и третьей фалангами. При этом усилие происходит и на первом суставе, и на втором (рис. 8). В процессе такой обработки спускового крючка вектор силы воздействия на него будет отклоняться вправо относительно линии канала ствола, что закономерно приведет к отклонению мушки вправо относительно целика. Далее возникают негативные последствия, аналогичные рассмотренным на рис. 7.

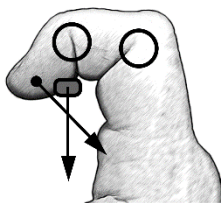


Рис. 8

Следующей ошибкой, возникающей при удержании пистолета и непосредственно связанной с биомеханикой функционирования кисти руки, удерживающей пистолет, является чрезмерное сгибание большого пальца (рис. 9).



Рис. 9

Такое сгибание большого пальца приводит к значительному напряжению сухожилий в кисти руки, удерживающей пистолет, и, соответственно, к такому же сгибанию первых фаланг пальцев кисти руки. При этом воздействие на пистолет происходит чрезмерное, сложно контролируемое воздействие на рукоятку пистолета с ее левой стороны, что приведет к смещению мушки относительно целика вниз и влево, в этом же направлении будут отклоняться пробойны от пуля относительно района прицеливания.

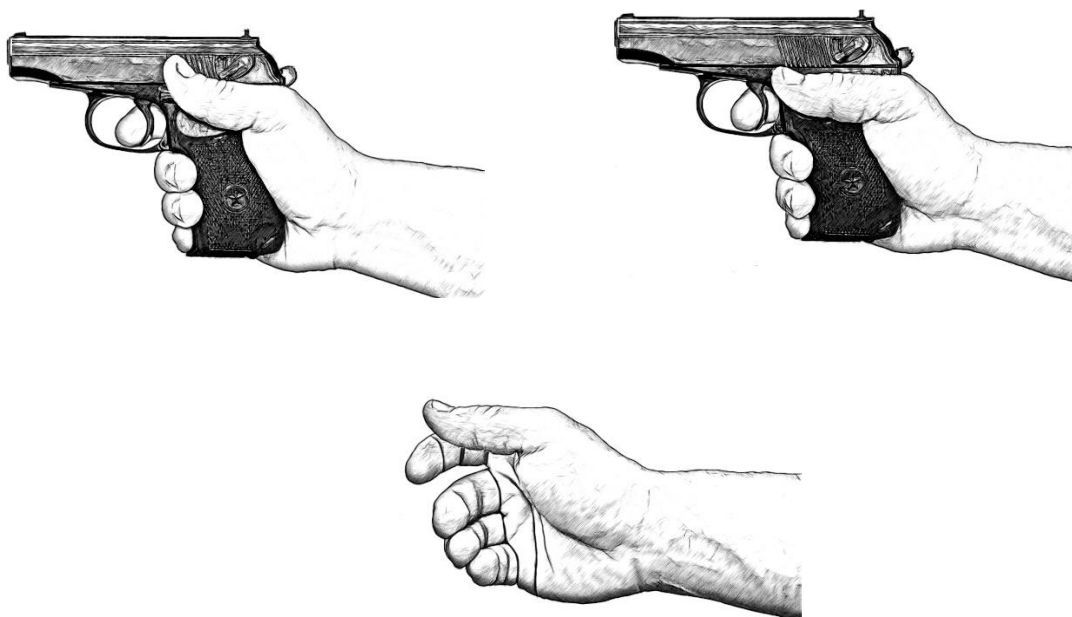


Рис. 10

Более правильным является положение большого пальца кисти руки (рис. 10), удерживающей пистолет, при котором его первая фаланга будет направлена вверх (разогнута). При таком положении негативные последствия не возникнут.

На основании вышеизложенного следует резюмировать, что происходящие в организме человека, производящего выстрел из пистолета, биомеханические процессы имеют решающее значение при обучении производству меткого выстрела из указанного вида оружия. Понимание механизма их возникновения и развития сформирует единообразный подход к обучению на занятиях по огневой подготовке, что, в свою очередь, повысит качество огневой подготовки в целом.

1.2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

1.2.1. Характеристика двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Двигательные умения и навыки как предмет обучения огневой подготовке.

В течение жизни у человека формируются двигательные действия различной направленности. Для достижения высокой эффективности процесса обучения двигательным действиям в ходе огневой подготовки необходимо этот процесс оптимизировать. В данном случае наиболее правильным будет использование принципа обучения «от простого к сложному»: для совершенствования двигательного действия он заключается в последовательном переходе от знаний и представлений о разучиваемом действии к последующему умению его выполнять, а при дальнейшем совершенствовании двигательных действий умение их выполнять должно развиваться в навык.

Двигательное умение характеризуется постоянным интеллектуальным контролем выполняемых действий, что направлено либо на совершенствование, либо на более тщательное уяснение механизма и сути выполняемого действия. Двигательный навык, в отличие от двигательного умения, характеризуется меньшим контролем (либо контроль отсутствует) за выполняемыми действиями, т.е. степенью разученности (освоения) этих действий.

Можно выделить следующие аспекты, предшествующие возникновению умения выполнять двигательные действия, связанные с извлечением пистолета из кобуры, приведением его в боевую готовность и производством прицельного выстрела: наличие минимального объема знаний о технике выполняемых действий; наличие незначительного опыта двигательных действий; уровень физической подготовленности, позволяющий уверенно выполнять необходимые двигательные действия; творческое мышление в процессе построения оптимальной (для различных видов оружия, снаряжения и индивидуальных физических особенностей) системы движений.

Роль двигательных умений в огневой подготовке может быть различной. Некоторые двигательные действия целесообразно доводить до навыка, это происходит в тех случаях, когда необходимо достичь совершенного владения техникой двигательного действия. Другие двигательные действия нарабатываются до уровня умения, последующий перевод их в навык является нецелесообразным. Такие действия следует постоянно контролировать, а также чутко реагировать на быстроменяющуюся обстановку. В физическом воспитании эта точка зрения поддерживается Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым¹.

В огневой подготовке некоторые двигательные умения (обработка спускового крючка, удержание оружия в процессе прицеливания и обработки спускового крючка) имеют высокую значимость, – это так называемые умения высшего уровня, которые по иерархии выше навыков. Умение высшего уровня – способность выполнять двигательные навыки под контролем сознания. Выполнение указанных действий на уровне умения обеспечивает активное творческое мышление, которое в свою очередь направлено на анализ и контроль движений. При соблюдении указанных условий может быть обеспечена высокая эффективность выполняемых действий.

В зависимости от уровня сформированности, освоения двигательного действия можно выделить следующие его степени:

- первоначальное двигательное умение (формируется на стадии разучивания);
- двигательное умение (формируется на стадии отработки двигательного действия);
- двигательный навык (формируется на стадии совершенствования двигательного действия);
- умение высшего уровня (высшая степень совершенствования, оттачивание мастерства).

Л.П. Матвеев определяет, что «двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций»².

Отличительные признаки первоначального двигательного умения:

- отсутствие слитности выполняемых действий, совершение их по элементам с паузами между ними, вследствие чего наблюдается значительная временная «растянутость»;

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2000. С. 65.

² Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 117.

- наличие разницы в выполняемых действиях при их воспроизведении, изменяющаяся техника движений (в некоторых случаях доходящая до нарушений техники движения), при наличии сбивающих факторов проявляется в значительной степени;

- необходимость постоянной концентрации внимания над процессом выполняемых действий, излишний контроль над последовательностью выполняемых операций.

Отработка двигательного действия путем многократного повторения способствует увеличению автоматизма его выполнения, результатом которого является переход в полноценное умение. На этом этапе выполнения двигательных действий необходимо постоянно уточнять и корректировать движения. Положительным результатом можно считать появление слитности, значительной устойчивости движения к сбивающим факторам.

Л.П. Матвеев считает, что «двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения»¹.

Отличительные признаки двигательного навыка:

- выполнение двигательных действий в основном автоматическое (на основе мышечной памяти), особенно при выполнении мелких операций, из которых состоит комплекс двигательных действий, контроль сознания направлен на достижение общей цели выполняемых двигательных действий;

- высокая устойчивость техники выполняемых движений к различным сбивающим факторам;

- значительное сокращение временного промежутка, затрачиваемого на выполнение комплекса двигательных действий, что свидетельствует о выраженной слитности выполняемых операций.

Двигательные умения и навыки находятся между собой в органической взаимосвязи. Такое заключение формулируется вследствие того, что умение является предшествующей формой освоения двигательного действия. В процессе дальнейшего обучения двигательному действию умение переходит в навык. Таким образом, навыком можно назвать умение, которое воспроизводится с высокой степенью автоматизации двигательных действий. В свою очередь, навык воспроизводства простых двигательных действий (извлечение оружия из кобуры, правильный хват оружия, приведение оружия в боевую готовность, контроль прицельных приспособлений, обработка спускового крючка) может стать предпосылкой возникновения умения более высокого уровня (выполнение упражнений стрельб с изменяющейся либо неизвестной тактической обстановкой), характеризующегося выполнением двигательных действий под контролем сознания.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод, что двигательные умения и навыки находятся в непосредственной взаимосвязи, могут переходить друг в друга. Абсолютное разграничение умений и навыков является

¹ Матвеев Л.П. Указ. соч. С. 116-117.

ошибочным. Однако нельзя отрицать значимых для огневой подготовки различий между двигательными умениями и навыками. Также нельзя утверждать, что итогом обучения огневой подготовке всегда должно быть появление навыка, в соответствии с тем фактом, что при длительном формировании и совершенствовании двигательного действия умение закономерно сменяется навыком. Сложные по своему содержанию и наполнению формы двигательной деятельности не станут в целом лишь навыком – они будут представлять собой совокупно взаимосвязанные навыки и умения. Таким образом, до уровня навыка в процессе обучения могут дорабатываться лишь простые двигательные действия, которые возможно освоить до автоматизма. На наш взгляд, результатом обучения огневой подготовке должен явиться комплекс сформированных разнообразных двигательных умений, навыков и глубокие знания по их применению.

В некоторых учебных изданиях рассматриваются и обосновываются особенности, влияющие на эффективность процесса обучения, длительность перехода от умения к навыку¹:

- 1) уровень мотивации, сознательности, активности обучаемого и др;
- 2) возраст обучаемого (молодые люди осваивают движения быстрее, чем люди старшего возраста);
- 3) двигательная одаренность (врожденные способности) и двигательный опыт обучаемого (занятия в спортивных секциях по стрельбе);
- 4) координационная сложность двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 5) уровень профессионального мастерства преподавателя.

Развитие сотрудника органов внутренних дел в области профессионального владения огнестрельным оружием осуществляется посредством не только овладения двигательными умениями и навыками, но и осознания и развития умения самостоятельно разрабатывать более эффективные (учитывая индивидуальные особенности) двигательные умения и навыки, а также осваивать их как способ самоподготовки. В результате приобретения обучающимися в образовательных организациях МВД России такой способности к самообразованию обучение будет являться развивающим².

Основы формирования двигательного навыка.

Обучение на занятиях по огневой подготовке предполагает получение информации о процессе овладения двигательными действиями и реализацию самого процесса обучения двигательным действиям, что, в свою очередь, характеризует деятельность обучаемого как учебно-познавательную. Эффективность обучения зависит от уровня подготовленности профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России, методики преподавания дисциплины, знаний в области физиологии,

¹ См., например: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 67.

² Шаулин В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры // Физкультура и спорт. 1994. № 6. С. 11.

психологии, педагогики и др., которые являются основой современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.).

Под теорией или концепцией обучения понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучаемого и педагогов в ходе его осуществления¹.

Можно выделить следующие психологические особенности, присущие процессу формирования навыков двигательных действий:

1. Целостность действия. Навык двигательного действия состоит из некоторого количества действий. Однако в целом двигательное действие будет являться навыком лишь в том случае, если все его элементы в общей совокупности будут выполняться слитно и это целостное выполнение всего комплекса двигательных действий будет доведено до уровня навыка. Таким образом, навык двигательного действия объединяет составляющие элементы выполняемого действия единой целью, вследствие чего все выполняемые элементы становятся средством достижения этой цели.

2. Совершенство. Под совершенством выполняемого целостного двигательного действия следует понимать гибкость сформированного навыка, а также устойчивость и точность выполняемых движений.

Гибкость сформированного навыка проявляется тогда, когда в условиях быстро изменяющейся оперативной обстановки обучаемый, владеющий двигательным навыком, способен выполнять движения, целесообразность которых обусловлена сложившейся ситуацией.

Под устойчивостью выполняемых движений следует понимать низкую степень подверженности воздействиям различных сбивающих факторов.

Точность выполняемых движений заключается в высокой степени координации силовых, временных и пространственных составляющих.

3. Автоматизм. Формируемые двигательные навыки рекомендуется довести до высокой степени автоматизма, однако выполняемые действия всегда должны быть контролируемыми со стороны сознания обучаемого.

4. Осознанность. Двигательные действия выполняются под контролем сознания, даже высокая степень автоматизма их выполнения не должна исключать контроль сознания.

Различные элементы выполняемого двигательного действия, доведенного до уровня навыка, в зависимости от условий и обстоятельств могут выполняться автоматически (с низким уровнем контроля сознания) либо не автоматически (с достаточно высоким уровнем контроля сознания). Однако в целом выполняемое действие всегда воспроизводится под контролем сознания, поскольку сотрудник органов внутренних дел должен понимать цель,

¹ Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. С. 56-57.

задачи, средства и результаты своих действий, которым он обучился на занятиях по огневой подготовке.

Рекомендуемая методическая последовательность, позволяющая повысить эффективность овладения двигательными действиями в процессе огневой подготовки, заключается в следующем¹:

1. Мотивация. Перед началом обучения существует необходимость сформировать у обучаемого мотивацию, направленную на освоение изучаемого материала, в том числе при обучении двигательным действиям, необходимым для уверенного, безопасного и эффективного владения огнестрельным оружием. Мотивация – комплекс внутренних и внешних воздействий на обучаемого, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер его деятельности и поведения².

Обучение без мотивации зачастую приводит к поверхностному изучению двигательных действий, отсутствию самоконтроля при разучивании и отработке двигательных действий, как следствие, допускаются ошибки в технике выполняемых действий и происходит закрепление этих ошибок на уровне ошибочных умений и навыков.

2. Разъяснение основ и принципов двигательного действия. Такие знания о двигательном действии эффективнее всего формируются при наблюдении обучаемыми за правильным и эффективным выполнением формируемого действия и одновременным комментированием выполняемых действий со стороны преподавателя (инструктора). При этом обучаемый может выделить в разучиваемом действии элементы, которые в значительной степени влияют на общий результат двигательного действия. Благодаря такой форме разъяснения основ и принципов двигательного действия акцентируется внимание на внешних условиях (особенностях оружия, условиях выполняемых действий с оружием и т.п.), от которых также зависит конечный результат. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий в целом, по терминологии М.М. Богена³, называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

Таким образом, выбор наиболее эффективных методов словесного и наглядного воздействия является важнейшим аспектом в обучении при формировании ООД. Это нужно для усвоения необходимых знаний и ощущений.

3. Усвоение изучаемого движения, включая все ООТ, из которых это движение состоит. Представление об изучаемом движении должно включать в себя⁴:

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 67.

² Там же.

³ См.: Боген М.М. Обучение двигательным действиям: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

⁴ Шклярчук В.Я. Основы физического воспитания и физической подготовки студентов. Саратов: Изд. центр СГСЭУ, 2005. С. 25.

1) созданный на основе опосредованного или непосредственного наблюдения зрительный образ двигательного действия;

2) созданный на основе знания, формируемого при теоретическом усвоении двигательного действия (рассказ, объяснение, комментарий, анализ и т.д. в ходе практического показа изучаемого действия), смысловой образ, который по своему содержанию должен отвечать всем законам логики;

3) формируемый у обучаемого двигательный опыт, возникающий на ощущениях, при выполнении различных подводящих упражнений, так называемый двигательный образ отрабатываемого двигательного действия;

4) полноценная отработка изучаемого двигательного действия. После того как по каждой ООТ сформированы необходимые образы и усвоены знания, можно приступить к выполнению двигательного действия в целом.

На начальном этапе отработки изучаемого двигательного действия в целом возникают повышенное напряжение всего двигательного аппарата, лишние движения, скованность и замедление выполняемых действий. Это происходит вследствие того, что обучаемому необходимо удерживать под постоянным контролем (требуется концентрация внимания при исполнении) все ООТ, т.е. все фазы и составляющие элементы двигательного действия, правильное выполнение которых должно определять эффективность всего действия в целом. Кроме того, на начальном этапе важно своевременно использовать методы и приемы обучения, которые позволяют управлять процессом освоения посредством управления движениями. Отрабатывать двигательные действия следует в повседневных (отсутствие отвлекающих элементов) условиях, любые сбивающие факторы приводят к ухудшению качества выполнения осваиваемых действий.

После выполнения всего разучиваемого действия необходимо проводить анализ его выполнения как в целом (ООД), так и по элементам (ООТ), выявлять допущенные ошибки и неточности при выполнении отрабатываемого действия и, как следствие, уточнять правильность действий при дальнейших повторениях. Многократное повторение способствует освоению двигательных действий в целом, при этом основной упор необходимо делать на улучшение выполнения двигательной задачи, устранение возникающих ошибок и – в результате – на повышение качества и эффективности освоения движения.

Таким образом, двигательное действие переходит в двигательный навык в результате многократного повторения и доведения его (действия) до автоматизма.

Существует три последовательно сменяемые фазы протекания нервных процессов в центральной нервной системе при становлении двигательного навыка¹.

Фаза № 1, в ходе которой отдельные элементы движения объединяются в цельное двигательное движение (ООД), при этом происходит характерный процесс распространения, возбуждения или торможения нервных

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 69.

процессов с обобщением реакций мышечного аппарата, задействованного в данном процессе, а также вовлечение его в работу. В ходе разучивания двигательного действия в целом в коре головного мозга и нервных узлах активизируются одновременно различные нервные центры, непосредственно отвечающие за работу групп мышц, участвующих в выполняемом движении, а также центры и узлы, находящиеся рядом и отвечающие за группы мышц, не участвующих напрямую в формируемом движении. Таким образом, в ходе рассматриваемой фазы обучаемый чувствует сопротивление мышц выполняемым действиям, формируемое движение осуществляется с некоторой «закрепощенностью».

Фаза № 2, в ходе которой происходит концентрация возбуждения частей головного мозга и нервных узлов, позволяющая в значительной степени повысить координационные способности обучаемого, лишние движения минимизируются. В результате многократного повторения формируемого действия процессы, протекающие в коре головного мозга, локализуются в центрах, непосредственно отвечающих за управление группами мышц, участвующих в воспроизведении двигательного действия, центры головного мозга, не отвечающие за работу задействованной группы мышц, «тормозятся». Именно данная фаза свидетельствует о сформированном двигательном умении.

Фаза № 3, в ходе которой формируется высокая степень координации и автоматизации двигательного движения (ООД), кроме того, происходит стабилизация протекающих нервных процессов. Эта фаза свидетельствует о возникновении двигательного навыка.

Ряд законов (закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка и др.) непосредственно характеризуют и сопровождают становление двигательного навыка¹.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Умения и навыки имеют различную скорость становления, причем она меняется неравномерно. В различные моменты формирования умения и навыка качественный прирост будет неравномерным. Неравномерность может проявляться в следующем:

- быстрый качественный скачок при разучивании и формировании умения, особенно когда выполняются простые в техническом плане действия (снаряжение магазина ПМ, извлечение пистолета из кобуры). Обучаемый при этом достаточно быстро уясняет основу действия и в дальнейшем больше времени уделяет деталям воспроизводимого действия, в связи с чем требуется незначительный временной промежуток для овладения действием, в дальнейшем скорость формирования навыка замедляется;

- медленный качественный рост сформированности двигательного действия в процессе формирования умения, при формировании навыка качественный рост значительно ускоряется. Такая неравномерность свой-

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 69.

ственно при становлении технически сложных двигательных действий (выполнение нормативов по разборке и сборке ПМ, быстрое извлечение пистолета, приведение его в боевую готовность и производство меткого выстрела), при отработке значительного числа технически сложных элементов двигательного действия возникает процесс накопления сформированности действия в целом, что в дальнейшем в результате значительного количества повторений приводит к более быстрому повышению уровня владения формируемым действием.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Временной промежуток нахождения на «плато» при развитии навыка двигательного действия может иметь разную величину, которая характеризуется следующими причинами:

а) внутренней, возникающей вследствие наличия незаметных изменений в организме при отработке формируемого навыка, лишь значительное увеличение количества повторений позволяет таким изменениям перейти в качественное улучшение навыка;

б) внешней, возникающей вследствие различных оснований, не зависящих от обучаемого, к которым можно отнести плохую материально-техническую оснащенность процесса обучения, низкую методическую составляющую процесса обучения, личные физические особенности обучаемого, препятствующие выработке необходимых навыков.

Для преодоления внутренних причин требуется увеличенный временной промежуток и большее количество повторений формируемого двигательного действия, для преодоления внешних причин требуется значительно больший комплекс мероприятий: изменение средств, методов и методических приемов обучения.

3. Закон угасания навыка. Процесс угасания навыка значителен по времени, он не может происходить мгновенно. Если в течение длительного промежутка времени обучаемый не занимается совершенствованием или повторением двигательных действий, сформированных до уровня навыка, то вначале, при возникновении необходимости такие действия все-таки воспроизвести, обучаемый может испытывать некоторую неуверенность в своих возможностях и, как следствие, при воспроизведении действий, ранее сформированных до уровня навыка, могут возникать ошибки в техническом воспроизведении таких действий, могут быть нарушены сложные координационные отношения между движениями ООТ, что закономерно приведет к неспособности выполнять технически сложные действия, особенно при наличии сбивающих факторов. При этом следует учитывать, что навык не исчезнет бесследно, основы двигательных действий могут сохраняться достаточно длительное время. Кроме того, после начала тренировочных занятий навык достаточно быстро восстанавливается, временной промежуток, затрачиваемый на его восстановление, будет значительно меньшим, нежели временной промежуток, затрачиваемый на формирование навыка. Данный закон проявляется в случае, когда длительное время не повторяется двигательное действие.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка. При постоянном совершенствовании навыка двигательного действия его уровень будет постоянно расти, для этого требуется определенное условие, а именно правильная научная теоретическая основа формирования навыков.

5. Закон переноса навыка двигательного действия. В огневой подготовке сотрудников органов внутренних наблюдаются положительные и отрицательные переносы навыков одних двигательных действий на другие двигательные действия.

Ранее сформированный навык неполной разборки ПМ (ряд его элементов) ускоряет процесс обучения тому, как привести оружие в боевую готовность. Основным условием такого переноса навыка является техническое и структурное сходство формируемых двигательных действий. Это пример положительного переноса навыка.

При отрицательном переносе навыка происходит наоборот. Например, ошибочно сформированный навык быстрого производства первого выстрела при отработке норматива для ПМ № 1 (точность производства выстрела при выполнении этого норматива не фиксируется и не является значимым в оценке элементом) будет в значительной степени усложнять процесс формирования навыка производства первого прицельного выстрела из ПМ при выполнении упражнений стрельб. Такое может происходить, когда есть сходство практически во всех элементах движений, а ключевой момент (обработка спускового крючка) в значительной степени различается.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если указать обучающемуся на основные опорные точки (ООТ), в которых перенос навыка является нежелательным.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники формируемых навыков двигательного действия.

1.2.2. Методы формирования двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Основные понятия и классификация методов формирования двигательных умений и навыков.

Метод – разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности¹.

Метод должен реализовываться на основе методических приемов, которые избираются в соответствии с условиями и задачами, стоящими в процессе обучения.

¹ Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. С. 57.

Например, в процессе преподавания темы «Материальная часть ПМ» нами используется метод показа, в ходе которого перед обучаемыми на столе находится пистолет после полной разборки, кроме того, на слайдах отображаются части изучаемого оружия с указанием их названия и назначения. Для уяснения назначения частей пистолета используются видеофрагменты, в которых это назначение наглядно демонстрируется, в том числе с использованием анимационных роликов, демонстрирующих работу частей изучаемого оружия.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения¹.

В процессе применения метода показа также следует акцентировать внимание на различных приемах реализации одного способа. Таким образом, чем больше используется методических приемов, тем более эффективным будет результат от использованного метода.

Методика – специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий, направленная на решение педагогической задачи².

Например, можно говорить о методике обучения спортивной стрельбе с одной руки или обучению скоростной стрельбе с двух рук и др. Таким образом, методика – это определенная совокупность методов, методических приемов, позволяющих в минимально короткие сроки получить максимальный результат в ходе проводимого обучения. В связи с этим в методике должна описываться и закрепляться установка по воспроизводству разработанной последовательности действий (упражнений), направленных на решение реализуемой педагогической задачи.

Методический подход – совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор данных способов обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществлением процесса обучения, воспитания и развития³.

Например, при обучении двигательным действиям можно использовать различные подходы (традиционные и нетрадиционные).

В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов, предложенных Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмариним, В.П. Лукьяненко, Ю.Ф. Курамшиным, Ю.И. Евсеевым и др. В предлагаемой Ю.Ф. Курамшиным классификации методы подразделяются на три группы (рис. 11)⁴:

¹ Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. С. 57.

² Там же. С. 58.

³ Там же. С. 59.

⁴ Цит. по: Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре. М.: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. С. 78.

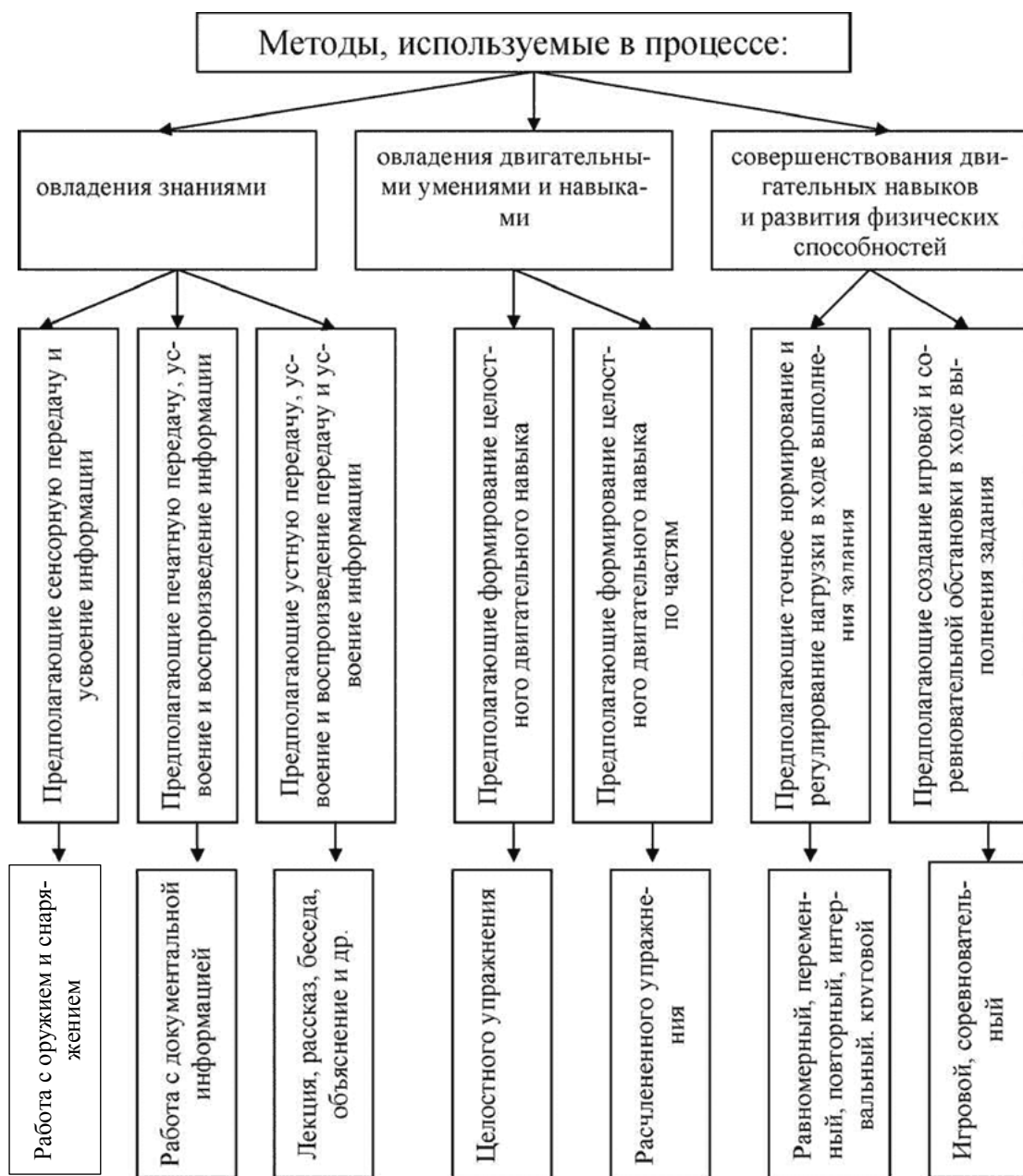


Рис. 11. Классификация методов, применяемых при обучении двигательным действиям

Методы овладения двигательными умениями и навыками.

Для обучения различным двигательным действиям на занятиях по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел могут применяться различные методы. Это зависит от сложности осваиваемого действия, элементов, из которых состоит двигательное действие. На стадии разучивания нами выделяются следующие методы:

- метод разучивания двигательного действия по ООТ;
- метод разучивания сразу всего двигательного действия (ООД);
- метод сопряженного воздействия.

Метод разучивания двигательного действия по ООТ предусматривает его (действия) освоение по отдельным элементам движения. После достижения определенного уровня освоения разучиваемых элементов допускается приступать к их соединению (извлечение оружия из кобуры, приведение его в боевую готовность, производство прицельного выстрела). Применение этого метода целесообразно в случаях, когда:

- необходимо научить выполнять определенные двигательные действия в ограниченный промежуток времени;
- выполнение в целом двигательного действия не позволяет разучить и усовершенствовать его составные элементы;
- двигательное действие является по своему содержанию координационно сложным, особенно если его целостное изучение сопряжено со значительными техническими сложностями;
- ООД состоит из большого количества составляющих элементов, особенно если эти элементы по своей сути разные и мало связаны между собой.

Данный способ позволяет ускорить процесс обучения сложным двигательным действиям, что, в свою очередь, формирует у обучаемого большую уверенность в своих силах.

Используя указанный метод, следует соблюдать определенные правила:

- в процессе выделения ООТ, которые разучиваются как отдельные элементы, необходимо учитывать структурные особенности разучиваемого двигательного действия, материально-техническое оснащение процесса обучения, а также уровень начальной подготовленности обучаемого;
- разделение двигательного действия на ООТ не должно сопровождаться его структурным изменением;
- элементы двигательного действия, плохо поддающиеся контролю, не следует выделять в качестве ООТ для раздельного разучивания, так как формирование умения выполнения ООТ может быть эффективным только в тех случаях, когда разучиваемое действие может контролироваться самим обучаемым или преподавателем (инструктором).

Преимущество указанного заключается в следующем:

- благодаря значительному количеству разучиваемых элементов обучающиеся не сосредотачиваются на одном действии, внимание к выполняемым движениям остается на достаточно высоком уровне;
- процесс разучивания и усвоения двигательного действия становится более эффективным, цель обучения достигается поэтапно, соответствующие умения формируются равномерно, существует возможность акцентировать и активизировать работу над элементом, вызвавшим определенные трудности при разучивании и усвоении;
- использование этого метода при восстановлении утраченного навыка показывает высокую результативность;

- обучение является понятным, достижение успехов при освоении составляющих элементов двигательного действия мотивирует к дальнейшему повышению заинтересованности обучаемого в конечном результате;
- рассматриваемый метод показывает высокую эффективность при разучивании и усвоении сложных, многоэлементных упражнений.

К недостаткам данного метода можно отнести то, что для некоторых обучаемых сложно соединить воедино все отдельно разучиваемые элементы.

Метод разучивания в целом всего двигательного действия (ООД) характеризуется разучиванием и осваиванием двигательного действия без разделения на элементы (ООТ). Используя этот метод, можно разучить и освоить простые по структуре движения (снаряжение магазина, принятие положения для стрельбы). Посредством использования этого метода можно разучивать и осваивать отдельные элементы в общей структуре ООД, акцентируя внимание обучаемого на основных элементах техники. Недостатком такого метода можно считать невозможность или сложность осуществления полноценного контроля выполняемых двигательных действий как со стороны обучаемого, так и со стороны преподавателя (инструктора), вследствие чего данное действие может выполняться с ошибками, которые, в свою очередь, могут закрепиться и перейти в ошибочное умение, а затем и в ошибочный навык. Исправление таких ошибок будет более сложным, в отличие от разучивания и осваивания двигательного действия. Учитывая вышеизложенное, использование этого метода при выполнении упражнений со сложной структурой не рекомендуется.

Метод сопряженного воздействия предлагается использовать в процессе совершенствования двигательных действий, которые уже были разучены, а их выполнение было сформировано. Данный метод позволяет улучшить качественную основу, а также результативность выполняемого двигательного действия. Сущность этого метода, применяемого в процессе огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, заключается в том, что отрабатываемые двигательные действия либо их элементы выполняются с дополнительным отягощением (крепление к ПМ эластичных элементов в ходе отработки правильной траектории выведения оружия на цель, а также удержание оружия на цели).

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков.

Особенностью методов, использование которых направлено на совершенствование двигательных умений и навыков, является разработанный порядок применения различных параметров нагрузки. Параметры нагрузки могут заключаться в продолжительности или количестве повторений совершенствуемого двигательного действия, интенсивности отработки всех ООТ, временных промежутков между тренировками, а также в характеристике процесса отдыха. Такие методы позволяют повысить эффективность адаптационных перестроек в организме.

Отличительной особенностью равномерного метода является то, что при его применении обучаемые должны выполнять двигательное действие

непрерывно с постоянной скоростью воспроизведения движений, стремиться к постоянному правильному выполнению последовательности совершенствуемых двигательных действий, а также к более глубокому закреплению наиболее эффективных технических элементов выполняемых действий.

В огневой подготовке различают два варианта этого метода¹:

- 1) длительной равномерной тренировки;
- 2) кратковременной равномерной тренировки.

На занятиях по огневой подготовке для совершенствования двигательных действий обучаемых наиболее часто применяется метод длительной равномерной тренировки.

Однако у метода длительной равномерной тренировки есть ряд недостатков. Во-первых, происходит быстрая адаптация тренируемых групп мышц, вследствие чего достичь полноценного эффекта от тренировки не представляется возможным. Во-вторых, вырабатывается спокойный темп выполнения двигательных действий, что впоследствии приводит к некоторым сложностям при воспроизведении отрабатываемого движения с увеличенным темпом или в более сложной оперативной обстановке.

Особенностью комбинированного метода является чередование интенсивности скоростных и нагрузочных величин в процессе отработки и совершенствования формируемых двигательных действий. Такое чередование достигается путем изменения скорости, темпа, ритма и т.п., путем выполнения отрабатываемого действия в целом, а также является актуальным изменение таких величин для ООТ. Примером использования данного метода может служить изменение скорости двигательных действий, производимых обучаемыми, со снаряжением и оружием при извлечении пистолета из кобуры, приведении его в боевую готовность и производстве первого прицельного выстрела. Посредством применения на практике комбинированного метода будут совершенствоваться различные качества обучаемого, а именно: значительное повышение координационных способностей, появление привычки отслеживать, контролировать и анализировать процесс воспроизводства двигательных действий; увеличение скоростных показателей реагирования групп мышц, участвующих в процессе выполнения движений, расширение диапазона двигательного навыка.

Таким образом, чередование интенсивности выполняемых двигательных действий делает тренировочный процесс менее монотонным, стимулирует физиологические системы организма (задействованные в выполнении и контроле выполняемых движений) к постоянному переключению на различные уровни восприятия и активности их работы. Результатом применения указанного метода становится значительное повышение выносливости и быстроты в перенастройке различных органов и систем организма обучаемого, напрямую или опосредованно участвующих в процессе воспроизводства формируемых двигательных действий. Кроме того, этот метод позволяет

¹ Матвеев Л.П. Указ. соч. С. 69.

в значительной степени повысить эффективность становления и совершенствования физических способностей и техники в выполнении формируемого движения. Однако нельзя отнести к положительным аспектам комбинированного метода тот факт, что чередование интенсивности и нагрузки совершенствуемых двигательных действий осуществляется на основе субъективного восприятия состояния тренируемых систем организма обучаемого.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение подготовительных или формируемых двигательных действий, направленных на развитие различных групп мышц либо контрольных функций организма. Особенностью данной формы обучения является разработка определенного комплекса подготовительных упражнений и чередование их с формируемыми двигательными действиями. Для реализации данного метода можно применять интервальные или непрерывные тренировки.

Характерной особенностью игрового метода¹ является наличие сюжетной линии при формировании комплекса двигательных действий, выполнение которого, в частности, будет способствовать уяснению определенных аспектов деятельности сотрудников органов внутренних дел в процессе повседневного несения службы и в значительной степени влиять на воспроизведение полученных на занятиях по огневой подготовке умений и навыков обращения с огнестрельным оружием и его применения. К признакам игрового метода можно отнести:

- эмоциональную заинтересованность обучаемого в ходе воспроизводства формируемых двигательных действий;
- соперничество, возникающее в ходе отработки сценарных элементов;
- нелинейность сюжетной линии игрового процесса, формирующая у обучаемого способность реагировать на быстро меняющуюся оперативную обстановку;
- наличие различных вариантов выполнения одного и того же сюжетного элемента, посредством чего формируется способность критически оценивать последствия выполненных действий;
- развитие инициативы в деятельности обучаемого;
- развитие двигательных умений и навыков в комплексе с умственной деятельностью по выработке оптимальных решений;
- возможность отработки взаимодействия в команде.

К сложностям использования данного метода можно отнести необходимость дополнительного материально-технического обеспечения процесса обучения, разработки сценария действий определенных категорий сотрудников органов внутренних дел в зависимости от особенностей выполняемых ими функциональных обязанностей. Ограниченные возможности контроля со стороны преподавателя (инструктора) за техническими элементами выполнения двигательных действий.

¹ Матвеев Л.П. Указ. соч. С. 74.

Особенностью соревновательного метода является проведение соревнований среди обучаемых, в ходе которых оценивается эффективность выполнения уже сформированных умений и навыков. Данный метод позволяет в значительной степени повысить эффективность развития волевых, нравственных, а также физических качеств. С целью повышения уровня заинтересованности обучаемых в результативности выполняемых действий можно организовывать соревнования на различных уровнях (внутри группы, между группами, официально с награждением и т.п.).

Соревновательный метод имеет следующие специфические особенности, которые необходимо соблюдать:

- единообразие в оценке эффективности выполняемых двигательных действий;
- поощрение должно стимулировать максимальную заинтересованность обучаемого в достижении максимальных результатов;
- безопасность участников соревновательного процесса.

Соревновательный метод может применяться для обучаемых, находящихся примерно на одном уровне становления двигательных умений или навыков. Результаты, допущенные ошибки, не позволившие показать максимальные результаты, должны подвергаться тщательному анализу.

Все рассмотренные методы обладают специфическими чертами и особенностями, формируют необходимые физические, эмоциональные, нравственные и волевые качества на различных этапах процесса обучения. Учитывая вышеизложенное, следует отметить, что в процессе обучения необходимо использовать методы в комплексе. Кроме того, каждый метод должен применяться в системе формирования двигательных умений и навыков в определенный момент.

2. ПРАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2.1. Средства и методы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Средства огневой подготовки.

Для достижения цели огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России применяются следующие группы средств: 1) упражнения по огневой подготовке; 2) среда обучения.

Основным специфическим средством обучения являются выполняемые на занятиях по огневой подготовке упражнения, управляющим средством является среда обучения. Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать образовательные и воспитательные задачи (табл. 1).

Таблица 1

Средства огневой подготовки			
Упражнения по огневой подготовке		Среда обучения	
Нормативы, подготовительные упражнения	Упражнения стрельб, предусмотренные образовательной программой	Материально-техническое обеспечение процесса обучения	Образовательная программа, учебно-тематический план, график изучения тем

Упражнения по огневой подготовке.

Упражнения по огневой подготовке – это определенные двигательные действия либо совокупность таких действий, выполнение которых направлено на решение задач, стоящих перед огневой подготовкой, организация и наполнение которых учитывает закономерности, присущие данному виду подготовки.

Упражнения по огневой подготовке характеризуются внешне проявляемой работой, заключающейся в перемещении тела и (или) частей тела обучаемого во времени и в пространстве, а также умственной работой, поскольку большинство выполняемых действий должны производиться под контролем сознания, что не должно препятствовать воспроизведению двигательных действий, формируемых выполняемыми упражнениями.

Упражнения по огневой подготовке представляют собой определенную последовательность двигательных действий неоднократно повторяемых, выполняемых для воздействия на психологические и физические качества обучаемого, с целью повышения эффективности выполнения двигательных действий.

Таким образом, упражнения по огневой подготовке – это не только выполнение определенного двигательного действия, но и тренировочный

процесс, заключающийся в многократном повторении выполняемого упражнения.

Суть таких упражнений определяется прежде всего содержанием. Совокупность психологических, биомеханических и физиологических процессов, происходящих в организме обучаемого при выполнении упражнений на занятиях по огневой подготовке (физиологические сдвиги в организме, степень проявления формируемых качеств и т.п.) – это содержание выполняемых упражнений.

Содержание упражнений по огневой подготовке обуславливает их образовательное значение и влияние на личность.

Образовательное значение. Посредством выполнения упражнений познаются законы движения в процессе обращения с оружием, движения тела и его частей. Обучаемые учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений по огневой подготовке. Чем качественнее двигательные умения и навыки, которыми обладает сотрудник органов внутренних дел, тем эффективнее он может выполнять служебные обязанности, особенно при обращении и применении огнестрельного оружия.

В процессе выполнения упражнений происходит освоение целого ряда специальных знаний и совершенствуются ранее приобретенные.

Влияние на личность. Упражнения по огневой подготовке зачастую требуют неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями при выполнении упражнений в процессе занятий, обучаемый вырабатывает в себе ценные для службы черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Выполнение упражнений на занятиях по огневой подготовке происходит в составе учебного коллектива (в группе). При отработке и выполнении упражнений стрельбы действия одного обучаемого координируются (согласовываются) с действиями других обучаемых в соответствии с действующими нормативными правовыми актами, регламентирующими меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, а также действия с оружием и боеприпасами по подаваемым командам. Наиболее оптимально это проявляется в процессе выполнения упражнений стрельбы при использовании игрового или соревновательного метода обучения двигательным действиям. Формируемые на занятиях по огневой подготовке умения работать в коллективе, осуществлять собственные перемещения и следить за перемещениями других с соблюдением мер личной безопасности, сдержанность при выполнении двигательных действий и принятии решения на их выполнение, способность найти и принять эффективное и правильное решение, взаимовыручка позволяют с высокой результативностью и с минимальными негативными последствиями выполнять служебно-боевую задачу. Эти и многие другие физические и нравственные качества формируются на занятиях по огневой подготовке.

Упражнения, выполняемые на занятиях по огневой подготовке, оказывают комплексное воздействие на обучаемого. Для повышения эффективности образовательного процесса на занятиях по огневой подготовке преподаватель (инструктор) должен уметь раскрыть все аспекты применяемых упражнений для отработки различных формируемых двигательных навыков.

Форма упражнения по огневой подготовке определяется особенностями его содержания и представляет собой согласованность упорядоченных процессов, элементов, которые составляют содержание применяемого для формирования тех или иных навыков упражнения. В упражнениях по огневой подготовке нужно различать внутреннюю и внешнюю структуру. Взаимосвязанные и согласованные процессы, которые протекают в сознании и в организме обучаемого в ходе выполнения отрабатываемого упражнения, формируют внутреннюю структуру. К внешней структуре можно отнести временные, пространственные, динамические параметры выполняемых упражнений, иначе говоря, это видимая форма воспроизводимых двигательных действий, из которых состоит данное упражнение.

Форма выполняемого упражнения по огневой подготовке находится в тесной взаимосвязи с его содержанием. При этом содержание является более важным по отношению к форме. Изменение содержательной стороны выполняемых упражнений в большей степени влияет на процесс совершенствования двигательной деятельности. Когда в процессе обучения для достижения более высоких результатов меняется содержание выполняемого упражнения, меняется и форма этого упражнения. Взаимосвязь между формой и содержанием упражнений проявляется в том, что при несовершенной форме выполняемого упражнения невозможно раскрыть все аспекты его содержания. Формой выполняемого упражнения выступают некоторые условия его выполнения (в ограниченное время, из различных положений, со сменой магазина и т.д.). Содержание упражнения – это порядок выполнения такого упражнения.

Большое значение для огневой подготовки имеет техника выполнения упражнений. На результат выполняемого упражнения влияет его содержание и техника. Под техникой выполняемых упражнений следует понимать способы выполнения двигательных действий, при помощи которых достигается конечная цель выполняемого упражнения, именно высокая техника позволяет решить поставленную задачу с наибольшей эффективностью.

Практически любое выполняемое упражнение можно теоретически разделить на составляющие его фазы.

Подготовительная фаза предшествует непосредственному выполнению упражнения и нацелена на создание наиболее благоприятных условий для самого его выполнения (например, положение тела, рук, ног обучаемого перед началом выполнения упражнения).

Основная фаза содержит движения, направленные на решение главной задачи выполняемого упражнения (извлечение оружия из кобуры, приведение его в боевую готовность, производство прицельных выстрелов по цели или целям и т.д.).

Заключительная фаза завершает действие (принятие исходного положения, осмотр оружия, доклад об окончании выполнения упражнения и т.п.).

Биомеханические характеристики двигательных действий оказывают большое влияние на выполняемые упражнения по огневой подготовке. Для выполнения упражнений по огневой подготовке наиболее значимыми являются динамические, пространственно-временные, а также пространственные и временные характеристики движений.

Пространственными характеристиками двигательного действия можно считать положение тела и (или) частей тела обучаемого (исходное положение и боевая стойка, хват пистолета в процессе выполнения упражнений стрельб).

Эффективность выполнения упражнения может зависеть и от исходного положения перед началом его выполнения и от того, насколько положение тела стреляющего будет рациональным. Например, при неправильном положении тела стреляющего может быть потеряно равновесие при стрельбе и результат выполнения упражнения стрельб будет отрицательным.

Правильно выбранное направление каждого отдельного движения может в значительной степени влиять на точность двигательного действия в целом и, как следствие, на его конечный результат. Например, отклонение от оптимального движения руки в процессе извлечения оружия из кобуры, приведения его в боевую готовность и наведения на цель может существенно отразиться на временном отрезке, затрачиваемом на выполнение указанных действий, а также на результативности производимых выстрелов. Таким образом, для достижения максимальной эффективности техники выполняемых двигательных действий необходимо исполнить все элементы с высокой степенью рациональности.

Для достижения высокой степени рациональности движений и, следовательно, эффективности выполняемого двигательного действия необходимо достигать такой траектории движений, при которой в движениях будут отсутствовать лишние элементы, чрезмерное усилие (рывковые движения при извлечении оружия из кобуры), чрезмерная амплитудность движений (при приведении оружия в боевую готовность), чрезмерное ускорение (при выведении оружия на цель).

Траектория производимых движений имеет большое воздействие на общую эффективность выполняемых упражнений. Общая траектория всех движений, производимых обучаемыми при выполнении упражнений, состоит из отдельных элементов двигательного действия, которые могут быть прямолинейными либо криволинейными. Однако соединение всех элементов осуществляется по скругленной траектории, поскольку это позволяет экономить время, затрачиваемое на выполнение перехода от одного элемента к другому. Кроме того, происходит экономия энергии, затрачиваемой различными группами мышц на переход от одного элемента двигательного действия к другому.

Еще одной важной составляющей выполнения упражнений является временная характеристика двигательных элементов. В огневой подготовке

можно выделить две разновидности этой характеристики. Во-первых, темп стрельбы. Во-вторых, время, затрачиваемое на выполнение всех движений, из которых состоит упражнение.

Время, затрачиваемое на выполнение упражнений по огневой подготовке, регламентируется Наставлением по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации¹. Данным нормативным документом устанавливается временной промежуток, в течение которого должны быть выполнены все движения, из которых упражнение состоит. Не регламентируется необходимость выполнения упражнения быстрее. Превышение установленного временного промежутка влечет за собой общую неудовлетворительную оценку в целом за упражнение без учета результативности двигательных действий. Таким образом, выполнение каждого элемента, из которых состоит двигательное действие, в отведенный для него промежуток времени влечет за собой выполнение всего упражнения в установленные сроки.

Темп стрельбы определяется количеством произведенных выстрелов в единицу времени. При выполнении упражнений стрельб большое значение имеет ровный темп стрельбы, характеризующийся равными временными промежутками между производимыми выстрелами. Обычно ровный темп стрельбы свидетельствует об «отработанности» и «скоординированности» выполняемых в ходе производства выстрела движений.

При выполнении упражнения, связанного с перемещением обучаемого, следует учитывать пространственно-временные характеристики движений, связанных с перемещением. Они определяют характер перемещения обучаемого с оружием в пространстве. Скорость выполнения всего упражнения, а также оптимальный темп стрельбы могут напрямую зависеть от того, с какой скоростью обучаемый перемещается от исходного до огневого рубежа и между огневыми рубежами (если их несколько). Соответственно, чем быстрее осуществляется это перемещение, тем больше времени остается на еще не произведенные двигательные действия и на исполнение выстрела или выстрелов.

На обучаемого во время выполнения упражнения оказывают влияние динамические характеристики, присущие любым материальным объектам. Они складываются из взаимодействия внешних и внутренних сил, которые воздействуют на обучаемого в ходе выполнения двигательных действий. К внешним силам относится такой показатель, как масса оружия и боеприпасов, с которыми взаимодействует обучаемый в ходе выполнения упражнений по огневой подготовке: чем больше масса оружия и боеприпасов, тем больше динамическая сила, воздействующая на обучаемого, тем большее количество усилий необходимо затратить на ее преодоление. Кроме того, к внешним силам относятся силы трения и сопротивления внешней среды

¹ Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 нояб. 2017 г. № 880 // Интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

(скользящая поверхность, ветер, снег и другие факторы, оказывающие влияние на обучаемого при его перемещении либо перемещении применяемого оружия и снаряжения). К внутренним силам относятся сила мышц, индивидуальные особенности эластичного, упругого сопротивления растягиванию связок и мышц. Внутренние и внешние динамические силы находятся в тесном взаимодействии (невозможно переместить тело в пространстве, используя силу мышц без непосредственного взаимодействия с поверхностью земли).

В ходе проведения занятий по огневой подготовке необходимо оценивать эффективность выработанной в ходе обучения техники выполнения движений. На наш взгляд, для определения эффективности техники следует выработать критерии, применяя которые преподаватель (инструктор) может сделать вывод о соответствии выполняемого обучаемым двигательного действия той степени, при которой это действие является наиболее эффективным. Такую оценку можно производить по следующим критериям:

1) насколько высоким является результат выполнения упражнения стрельб (результативность стрельбы, выполнение упражнения в отведенный промежуток времени). Минимально допустимые результаты выполнения упражнений закреплены в Порядке организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹;

2) оценка различия между полученным результатом выполнения упражнения и предполагаемым результатом, при исключении всех допущенных ошибок в ходе выполнения этого упражнения;

3) визуальная оценка обучаемым своих двигательных действий в сравнении тем, как такие действия должны выполняться для достижения максимальной результативности (эталонная техника).

В процессе неоднократного повторения упражнения можно констатировать определенный эффект, также этот эффект может наблюдаться по истечении определенного промежутка времени после окончания процесса тренировки. Таким образом, в результате многократного повторения отрабатываемого упражнения у обучаемого может наблюдаться, помимо положительных эффектов, состояние утомления.

Кроме того, после выполнения упражнения, по истечении определенного промежутка времени у обучаемого может возникнуть следовой эффект от выполняемого упражнения. В зависимости от интервалов времени, которые разделяют два занятия по стрельбе, можно выделить следующие фазы изменения следового эффекта от выполняемых упражнений: фаза относительной нормализации, суперкомпенсаторная и редуционная фазы.

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

Для фазы относительной нормализации следового эффекта характерной особенностью является преобладание процессов, которые ведут к восстановлению состояния нервно-мышечного аппарата обучаемого до уровня, предшествующего тренировке.

Суперкомпенсаторная фаза характеризуется восстановлением нервно-мышечного аппарата обучаемого до уровня, превышающего уровень, с которым последний приступил к тренировочному процессу.

В случаях, когда временной промежуток между занятиями является продолжительным, наступает редуцирующая фаза следового эффекта. В этой фазе положительный эффект от выполняемого упражнения в большей степени нивелируется. Следовательно, для исключения этого необходимо на занятиях при выполнении упражнений акцентировать внимание на суперкомпенсаторной фазе либо фазе относительной нормализации. При соблюдении указанного условия эффект от выполненных на занятии упражнений будет «наслаиваться» на эффект, полученный от выполнения упражнений на предыдущих занятиях. При многократном «наслоении» такого результата может возникнуть кумулятивно-хронический эффект.

Кумулятивно-хронический эффект от выполняемых упражнений может приводить и к негативным последствиям. В случае если выполнение упражнений в ходе проведения занятия происходит без контроля со стороны преподавателя (инструктора) либо без особой заинтересованности со стороны обучаемого, при воспроизведении двигательных действий может быть совершена ошибка в ходе выполнения различных элементов, приводящая к снижению результата либо к отрицательному результату выполнения упражнения в целом. При возникновении кумулятивно-хронического эффекта такая ошибка закрепляется на уровне навыка и исправить ее в дальнейшем представляется затратным по времени и силам процессом.

Вследствие высокой интенсивности проведения занятий по огневой подготовке в рамках реализации программ профессиональной подготовки может быть сформирован долговременный кумулятивный эффект от выполняемых упражнений, который проявляется в развитии необходимых навыков и умений, сохранении и дальнейшем улучшении подготовленности к применению огнестрельного оружия.

Для оптимального построения занятий по огневой подготовке с целью правильной организации процесса обучения и формирования необходимых навыков и умений рекомендуется осуществить классификацию упражнений по значимым признакам.

Можно выделить следующие признаки.

1. Анатомический признак, включаемый в классификацию упражнений по огневой подготовке. Выполнение различных упражнений может воздействовать на работу различных групп мышц кистей рук, брюшного пресса, спины, ног. Необходимо составлять периодичность и последовательность выполнения подготовительных и основных упражнений таким образом, чтобы все группы мышц, задействованных в процессе производ-

ства меткого выстрела из различных положений, подвергались тренировочному процессу, а обучаемый уяснил, как управлять задействованными группами мышц.

2. Признак направленности упражнений на воспитание важных качеств, необходимых в процессе огневой подготовки.

- упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых качеств (например, быстрое перемещение с одного рубежа на другой, быстрое извлечение оружия и приведение его в боевую готовность и т.п.);

- упражнения, направленные на воспитание выносливости (например, длительное удержание оружия в положении прицеливания в мишень и т.п.);

- упражнения, направленные на тренировку высокой координации движений (например, одновременное удержание под контролем прицельных приспособлений и обработка спускового крючка и т.п.);

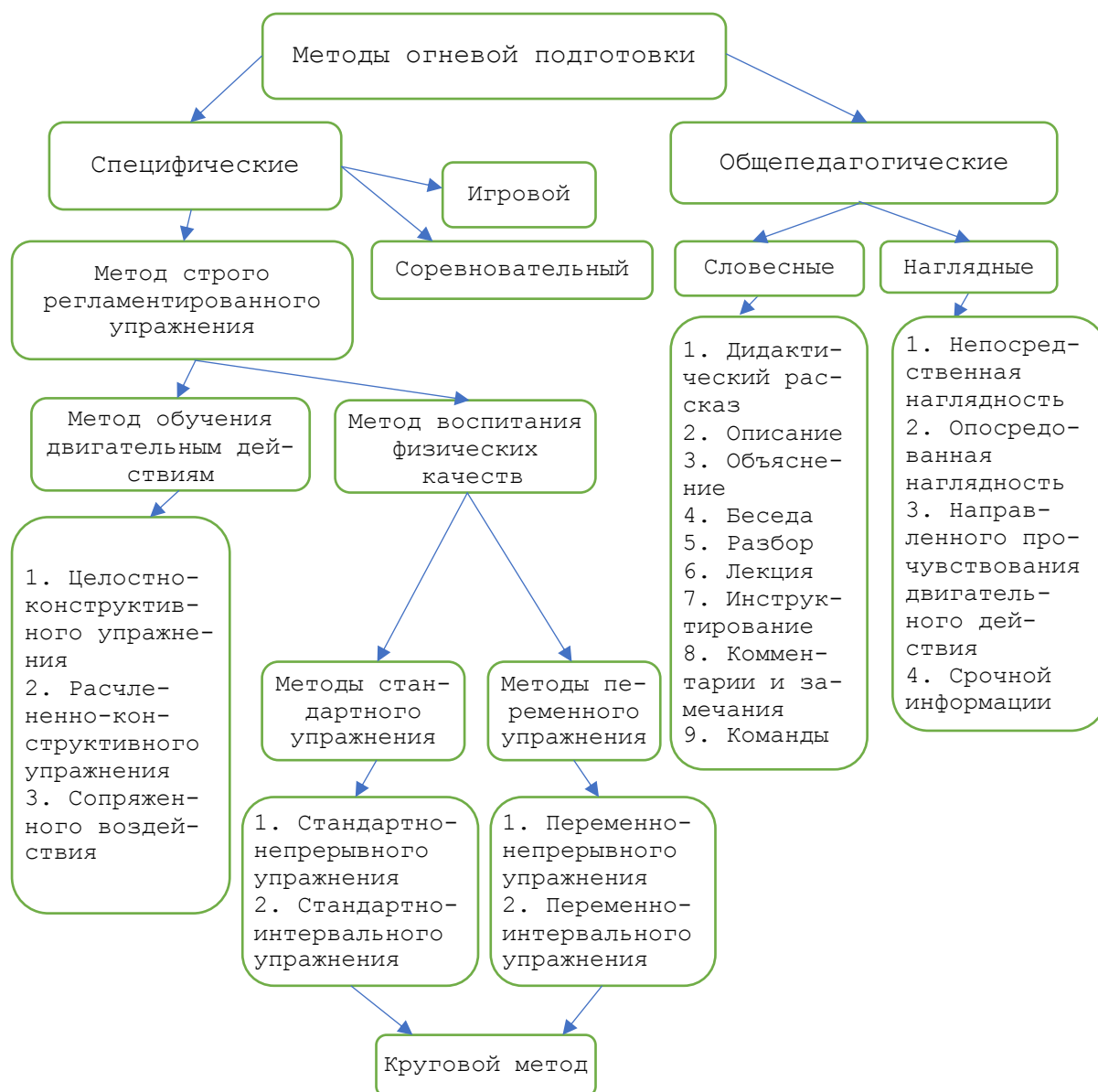
- упражнения, ориентирующие на комплексное использование морально-волевых, умственных и физических качеств обучаемого. Воспроизведение двигательных навыков, необходимых в различных условиях ситуации несения службы и применения огнестрельного оружия с целью выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач (например, выполнение упражнений практической стрельбы).

3. Признак биомеханической структуры движения. В процессе огневой подготовки можно выделить циклические, ациклические и смешанные движения, формируемые при помощи выполнения различных упражнений.

4. Признак определенной специализации. Упражнения по огневой подготовке в соответствии с их направленностью могут быть подготавливающими к соревнованиям, несению службы и безопасному владению оружием.

Каждое упражнение обладает определенными признаками, значимыми для различных уровней и стадий образовательного процесса и, как следствие, влияющими на различные качества обучаемого.

Методы обучения огневой подготовке¹



Методы строго регламентированного упражнения.

Действующими нормативными правовыми актами МВД России в процессе организации и проведения занятий по огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД России в основном предусмотрены строго определенные упражнения для формирования необходимых умений и навыков при обращении с огнестрельным оружием в ходе выполнения сотрудниками органов внутренних дел оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

¹ Схема «Методы огневой подготовки» составлена на основе разработок Н.Е. Веткова (см.: Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре. М.: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015).

В соответствии с этим в процессе обучения используется методическое направление, заключающееся в строгой регламентации упражнений, которое позволяет:

- осуществлять обучение двигательным действиям по разработанной и утвержденной программе подготовки кадров (установлен порядок прохождения тем и т.д.);
- учитывать уровень психофизического состояния обучаемого и в ходе освоения дисциплины «Огневая подготовка» достигать его среднего уровня, достаточного для выполнения задач, связанных с обращением с огнестрельным оружием;
- эффективно осваивать технику упражнений по огневой подготовке;
- формировать необходимые качества при обращении с огнестрельным оружием избирательно.

В процессе осуществления огневой подготовки при использовании строго регламентированных упражнений происходит обучение двигательным действиям, а также формируется поведенческая модель, позволяющая объективно оценивать оперативную остановку и правомерно и тактически грамотно применять огнестрельное оружие.

Обучение двигательным действиям осуществляется посредством целостно-конструктивных упражнений, расчлененно-конструктивных упражнений, а также упражнений сопряженного воздействия.

Для освоения простых по своей структуре двигательных действий (снаряжение магазина патронами) наиболее эффективным является именно целостно-конструктивный метод. Благодаря ему осваиваемое и совершенствуемое двигательное действие воспроизводится целиком, без какого-либо разделения на технические элементы. Кроме того, применение данного метода целесообразно при освоении определенных элементов сложносоставного двигательного действия.

Для освоения сложносоставных двигательных действий (извлечение оружия из кобуры, приведение его в боевую готовность, выведение на цель с одновременным выжиманием холостого хода на спусковом крючке, производство прицельного выстрела) более оптимальным является расчлененно-конструктивный метод. Особенностью применения данного метода является необходимость разделять сложносоставное двигательное действие на относительно самостоятельные (имеющие структуру законченного действия) элементы.

При использовании данного метода обучения сложносоставным двигательным действиям будет вызывать трудность выполнение всех разученных элементов в целом, и такое выполнение в основном будет зависеть от индивидуальных особенностей обучаемого. В связи с этим для исключения данного негативного эффекта целостный и расчлененно-конструктивный методы комбинируют. На начальном этапе разучивания осваиваемого двигательного действия оно выполняется целиком, затем особое внимание уде-

ляется технически сложным элементом, совершенствуемым отдельно от основного двигательного действия, и лишь в завершении упражнения двигательное действие снова выполняется в целом.

Следующим этапом в процессе совершенствования разучиваемого двигательного действия можно считать применение метода сопряженного воздействия. В огневой подготовке он может заключаться в утяжелении (эластичные ограничители движения) некоторых элементов (выведение оружия на цель и удержание его длительное время в процессе осуществления прицеливания), из которых состоит осваиваемое двигательное действие. Этот метод позволяет повысить эффективность совершенствования техники движения, а также повысить значимые для огневой подготовки физические качества обучаемого.

Особенностью применения данного метода является необходимость постоянного контроля со стороны преподавателя (инструктора) за соответствием техники выполняемых двигательных действий, при этом структура выполняемого упражнения должна оставаться целостной.

Основная цель использования методов стандартного упражнения в основном направлена на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Для достижения большей эффективности в ходе огневой подготовки может применяться метод стандартно-непрерывного упражнения, который представляет собой непрерывное равномерное (без сокращения затрачиваемого временного отрезка) выполнение двигательного действия (например, выполнение нормативов для различных видов оружия без учета времени). Целью этого метода является сосредоточение на технических элементах выполняемого двигательного действия и постепенное повышение уровня техники выполняемого упражнения.

Кроме того, на занятиях по огневой подготовке может применяться метод стандартно-интервальных упражнений. Суть данного метода заключается в том, что многократно повторяющиеся упражнения, формирующие схожие двигательные умения и навыки, выполняются с определенными интервалами. Интервалы между выполняемыми повторениями двигательных действий могут использоваться для восстановления сил.

Использование на занятиях по огневой подготовке упражнений с прогрессирующей нагрузкой положительно отражается на повышении функциональных возможностей различных групп мышц обучаемого. Такие упражнения направлены на устранение координационных, скоростных и других функциональных затруднений, связанных с повышением уровня готовности обучаемого к эффективному и техничному обращению с огнестрельным оружием в различных ситуациях.

Необходимо отметить, что наиболее часто на занятиях по огневой подготовке используется круговой метод. Вследствие использования данного метода воспитываются и совершенствуются практически все формируемые способности и качества. Его применение заключается в следующем:

организуется несколько (2-3) учебных точек, на каждой из которых отрабатываются специально выбранные упражнения, их целью является целенаправленное воздействие на различные функциональные подсистемы и группы мышц обучаемого; работа организовывается по типу интервальной работы; на каждой учебной точке обучаемый выполняет указанное преподавателем (инструктором) упражнение (например, отработка нормативов для различных видов оружия; отработка контроля прицельных приспособлений в различных условиях и др.), количество повторений каждого упражнения на учебной точке от 5 до 15 раз, количество подходов к учебным точкам для выполнения упражнения должно быть несколько, т.е. упражнения делаются «по кругу».

Соединение всех полученных на занятиях по огневой подготовке знаний, умений, навыков можно осуществлять с использованием игрового метода. Для его реализации необходимо разработать условия и правила игрового процесса, при помощи которых внимание уделяется проявлению в свободной форме значимых для несения службы качеств обучаемого.

К методическим особенностям игрового метода можно отнести:

1) вариативность в деятельности обучаемого, направленной на достижение поставленной задачи, что, в свою очередь, формирует такие качества, как самостоятельность, инициативность, целеустремленность, и др.;

2) необходимость соблюдения условий и правил игрового процесса формирует дисциплинированность при решении разнообразных задач;

3) предусмотренные игровым процессом элементы соперничества мотивируют обучаемого к приложению значительных усилий для достижения наилучшего результата, что, в свою очередь, положительно отражается на формировании значимых способностей, необходимых для несения службы с оружием;

4) присущий этому методу фактор положительных эмоций в значительной степени способствует формированию у обучаемого личной заинтересованности и деятельного мотива к совершенствованию имеющихся знаний, умений и навыков, а также формированию недостающих качеств для достижения целей занятий по огневой подготовке;

5) при соответствующей организации игрового процесса появляется возможность формирования у обучаемого нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, сознательной дисциплинированности, воли, коллективизма и т.д.

Таким образом, использование игрового метода влияет на эффективное и качественное развитие формируемых и совершенствуемых двигательных умений, навыков, а также других важных компетенций. Однако игровой метод не предполагает возможности разучивать новые движения, его использование рекомендовано на заключительных стадиях обучения.

Для проверки уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также мотивации обучаемого к их совершенствованию на занятиях по огневой подготовке может применяться соревновательный метод. Сущность этого метода заключается в использовании соревнований как

средства проверки и повышения уровня подготовленности обучаемого. Особенностью применения соревновательного метода является примерно равный уровень подготовленности обучаемого к выполнению тех упражнений, которые будут использованы в соревновательном процессе.

В огневой подготовке соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня;
- 2) как элемент организации занятия, включая и тренировку.

При использовании соревновательного метода возможно стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития (обучаемые самостоятельно учитывают предельно допустимую для них нагрузку), воспитывать волевые качества и способности, учиться преодолевать психологическую нагрузку, выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями.

Общепедагогические методы, используемые в огневой подготовке.

Для достижения целей огневой подготовки могут использоваться общепедагогические методы обучения. Применение этих методов в огневой подготовке зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций подготовки обучаемого, наличия материально-технической базы и возможностей ее использования.

Одним из важных способов передачи информации от одного человеку к другому является словесный метод. На занятиях по огневой подготовке излагается большой объем информации (передача теоретических сведений, постановка задач, управление учебно-практической деятельностью).

В учебном процессе по огневой подготовке могут применяться следующие методы:

1. Дидактический рассказ. Передача информации обучаемым осуществляется в повествовательной форме (организация огневой подготовки в органах внутренних дел и др.). Этот метод применяется на начальном этапе огневой подготовки. В дальнейшем в процессе обучения используются описание, объяснение учебного материала и лекция.

2. Описание. Используется для создания представления об изучаемом объекте (ТТХ и материальная часть различных видов вооружения) либо о выполняемом действии (действия по подаваемым командам с оружием и боеприпасами на огневом рубеже). Для реализации указанных функций излагаемый материал должен содержать четкое, образное раскрытие признаков и свойств предметов. Если при помощи данного метода происходит описание двигательного действия, то обучаемым сообщается, что надо делать, но не разъясняется, почему надо так делать. Данный метод может применяться с целью создания первоначального представления об изучаемых действиях, для воспроизведения которых обучаемые могут применить имеющийся опыт простых двигательных действий.

3. Объяснение. Изложение информации должно быть последовательным, логически выверенным, обладать доказательством утверждений, аргументированностью изложения материала.

В процессе огневой подготовки объяснение применяется в целях ознакомления обучаемого с тем, что и как они должны делать при выполнении двигательных действий. Особенностью данного метода является применение специальной терминологии, используемой в огневой подготовке. Применение терминов делает объяснение более кратким.

4. Беседа. Характерной особенностью данного метода является форма непосредственного взаимодействия обучаемого с преподавателем (инструктором), заключающаяся в постановке вопросов и ответов на них. Для полноценной реализации данного метода необходима заинтересованная вовлеченность обучаемого в процесс беседы, а также наличие у обучаемого знаний, позволяющих задавать правильные вопросы либо давать нужные ответы.

5. Разбор является специфической формой беседы. Отличие этой формы от простой беседы заключается во времени ее применения (проводится преподавателем после выполнения обучаемым какого-либо двигательного действия и т.д.). В основе разбора как формы беседы – анализ и оценка полученного результата, рассмотрение ошибок, не позволивших достичь необходимого результата, рекомендации по дальнейшей работе, выполнение которых позволит повысить результативность.

6. Лекция – это вид занятия, на котором осуществляется системное и последовательное раскрытие определенной темы.

7. Инструктирование, т.е. объяснение преподавателем (инструктором) обучаемым правил, которые должны соблюдаться при выполнении определенных двигательных действий либо при проведении определенных занятий.

8. Комментарии и замечания. В процессе проведения занятия по огневой подготовке для акцентирования внимания обучаемого на совершаемых ошибках и с целью недопущения их совершения в дальнейшем преподаватель (инструктор) может делать замечания, комментировать выполняемые двигательные действия и обозначать способы устранения ошибок. Замечания адресуются одному обучаемому, либо определенной группе обучаемых, либо всем обучаемым сразу.

9. Распоряжения, команды, указания. При использовании этих средств осуществляется управление действиями обучаемого на одной или нескольких учебных точках, а также общая организация занятий.

Команды, подаваемые на занятиях по огневой подготовке, строго регламентированы действующими нормативными правовыми актами МВД России. Однако если преподавателю (инструктору) необходимо подать команду, не предусмотренную данными актами, она также озвучивается в определенной форме, в установленном порядке и четко, поскольку выступает особым видом словесного воздействия на обучаемого, выполняется безусловно и направлена на совершение начальных действий или на их прекращение.

Правильное использование различных словесных методов позволяет сделать вывод об уровне профессиональной подготовленности преподавателя (инструктора).

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию обучаемыми выполняемых упражнений.

Метод непосредственной наглядности. На занятиях по огневой подготовке для разъяснения обучаемым особенностей двигательных действий, которые им необходимо освоить, и для дальнейшего совершенствования изученных двигательных действий используется метод непосредственной наглядности, заключающийся в демонстрации эталонных двигательных действий и разъяснении техники и последовательности выполнения действий. Предлагается дополнять применение этого метода одновременным выполнением обучаемыми изучаемых двигательных действий, что, в свою очередь, положительно повлияет на степень освоения таких двигательных действий.

Для более глубокого понимания особенностей выполняемых двигательных действий и для достижения большей наглядности могут применяться различные технические либо демонстрационные пособия (муляжи, учебные фильмы, рисунки). Их использование может осуществляться в рамках применения метода опосредованной наглядности.

Акцентировать внимание обучаемого на статических положениях и последовательной смене фаз движений позволяют наглядные пособия.

В результате использования технических средств воспроизведения видеозаписи учебных фильмов у преподавателя (инструктора) появляется возможность остановить либо замедлить воспроизводимый фрагмент важного для восприятия момента двигательного действия и с помощью словесных методов дать разъяснение либо акцентировать внимание на изучаемом.

Кроме описанных выше методов наглядной передачи информации на занятиях по огневой подготовке применяется метод направленного прочувствования двигательного действия. В результате использования этого метода обучаемый может понять на уровне чувств организацию воспринимаемых сигналов от задействованных в процессе выполнения двигательного действия групп мышц или отдельных частей тела. Основные формы проявления этого метода:

- 1) преподаватель (инструктор) касается групп мышц либо частей тела, которые должны быть задействованы либо расслаблены в процессе выполнения того или иного элемента двигательного действия, или совместно с обучаемым, помогая ему, задает скорость выполнения различных элементов упражнения, тем самым осуществляет направляющую помощь;

- 2) преподаватель (инструктор) сознательно замедляет скорость выполняемых действий в ходе отработки формируемых двигательных действий, вследствие этого обучаемый может воспринять на уровне чувств и ощущений важные аспекты выполняемых действий;

- 3) использование специальных тренажеров, позволяющих увидеть и прочувствовать положение либо движение различных частей тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации. Использование на занятиях по огневой подготовке технических средств обучения, например стрелкового тренажера «СКАТТ», позволяет и преподавателю (инструктору), и обучаемому сразу получать информацию о перемещении оружия в пространстве относительно мишени и определять, в какой именно промежуток времени данная траектория движения оружия стала отличаться от эталонной траектории, а также причины, повлиявшие на снижение результативности стрельбы обучаемого.

На мониторе данного стрелкового тренажера отражается траектория движения линии прицеливания оружия по мишени на всем протяжении обработки спускового крючка до производства выстрела (срыва курка с боевого взвода) и после него.

При подготовке к каждому занятию по огневой подготовке преподаватель (инструктор) должен выбирать оптимальные для того или иного этапа обучения методы, разрабатывать структуру проводимого занятия с целью достижения максимальной эффективности выполняемых заданий. Особое внимание должно уделяться степени готовности к различным этапам подготовки группы в целом и каждого обучаемого в отдельности.

2.2. Общеметодические и специфические принципы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Иерархия принципов в системе огневой подготовки.

Общее определение принципа трактуется как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п.»¹. Для того чтобы исключить из процесса огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел неэффективные методы, следует разработать определенные установки, основные правила, которые будут являться «принципами огневой подготовки». Данные принципы позволят избежать ошибок в процессе обучения, выработать логику и главные правила реализации поставленных задач.

В процессе огневой подготовки должны применяться принципы, отражающие идейные основы, которые являются неотъемлемой частью службы в органах внутренних дел. Сотрудник, наделенный правом применения огнестрельного оружия, должен осознавать последствия действий, связанных с его использованием, а равно и бездействия, либо технически неправильного применения огнестрельного оружия. Такое понимание основано на системе воспитания и образования, знании общесоциальных принципов поведения индивидуума в обществе. Эти принципы предусматривают изучение социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения всестороннего развития обучаемого и наличие устойчивой связи воспитания с профессиональной деятельностью сотрудника органов внутренних дел.

¹ Словарь русского языка: в 4 т. М.: Русский Язык, 1987. Т. 3. П – Р. С. 428.

В системе огневой подготовки данные принципы воспитывают в обучаемом чувство ответственности за качество усвоения получаемых знаний, умений и навыков, мотивируют к постоянному совершенствованию формируемых компетенций в области применения огнестрельного оружия.

В системе образования и воспитания сотрудников органов внутренних дел применяются принципы, отражающие закономерности обучения (общепедагогические принципы). В огневой подготовке они содержат в себе некоторые общие правила методик, с помощью которых преподаватели (инструкторы) могут организовать процесс обучения наиболее эффективно.

Кроме этих принципов в практике огневой подготовки используются и другие принципы, имеющие специфическую направленность, а именно определяющие ряд специфических закономерностей огневой подготовки.

Таким образом, в системе огневой подготовки используются как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

К общеметодическим принципам можно отнести основные положения, на которых базируется процесс огневой подготовки. Для достижения высокой степени продуктивности воздействия на организм обучаемого специальных (разработанных преподавателем (инструктором) для отработки типовых ситуаций, связанных с применением огнестрельного оружия в ходе выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач) упражнений по огневой подготовке система воздействия и содержание самих упражнений должны коррелироваться с общими принципами и закономерностями развития различных (физических и психологических) качеств обучаемого. Правильное построение системы воздействия и содержания специальных упражнений по огневой подготовке должно, кроме того, опираться на данные ряда других наук, изучающих различные стороны процесса становления обучаемого. Таким образом, общеметодические принципы позволяют реализовать основные закономерности профессионального развития обучаемого.

Принцип сознательности и активности заключается в том, что обучаемый может достигнуть наиболее высоких результатов при глубоком осмыслении и устойчивом интересе, возникающем у него к процессу огневой подготовки. Реализация принципа сознательной активности должна приводить к искреннему желанию обучаться, к оптимальной активности. В результате должно происходить насыщение обучаемого знаниями теоретической части огневой подготовки, осознание техники выполнения различных упражнений, а также воспитание активного и осознанного отношения к процессу огневой подготовки.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной

мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности¹.

Осуществление данного принципа в значительной степени зависит от преподавателя (инструктора). Именно он в процессе занятий по огневой подготовке должен нацеливать обучаемого на сознательное отношение к выполнению упражнений, формирующих умения и навыки. При создании таких условий обучаемые будут достаточно устойчиво и сильно мотивированы к постоянным занятиям по разучиванию и совершенствованию двигательных навыков. Преподаватель (инструктор) разъясняет обучаемым значимость формируемых на занятиях по огневой подготовке компетенций для прохождения дальнейшей службы в органах внутренних дел, указывает на степень опасности последствий от возможных ошибок при обращении с огнестрельным оружием.

Для того чтобы достичь необходимых результатов по огневой подготовке в целом, важна также сознательная деятельность обучаемого при отработке всех разучиваемых и совершенствуемых элементов двигательных действий. Для достижения этой цели преподаватель (инструктор) должен разъяснять значение каждого такого элемента в отдельности для общей результативности выполняемых двигательных действий и последствия ослабления качества выполнения даже незначительного элемента, влияющие на общий результат. Профессионализм преподавателя (инструктора) заключается в способности побудить обучаемого к выполнению каждого упражнения.

Эффективность огневой подготовки в целом также в значительной степени зависит от желания и способности обучаемого анализировать свои действия и творчески искать путь к их совершенствованию. С этой целью могут применяться методы словесного разбора, анализа и самоанализа выполняемых двигательных действий. Для улучшения двигательных действий необходимо побудить обучаемого к активизации мыслительных процессов при овладении и управлении движениями, что, в свою очередь, свидетельствует о важной роли сознания при овладении техникой изучаемых движений. Данный тезис подтверждается многими исследователями, изучающими реакции организма обучаемого на воображаемое выполнение двигательных действий, т.е. предварительное осознание и обдумывание упражнений, которые будут выполняться впоследствии – идеомоторная тренировка.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков².

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2000. С. 54.

² Там же. С. 55.

Согласно теории деятельности (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Анализируя вышеизложенное, можно сформулировать следующие обязательные условия, при наличии которых реализация принципа сознательной активности будет наиболее эффективной.

1. Обучаемые должны осознавать цели и задачи, которые ставятся перед ними преподавателем (инструктором).

2. Изучение и освоение обучаемыми двигательных действий на занятиях по огневой подготовке должно быть сознательным.

3. Обучаемый должен понимать, что приобретенные им на занятиях по огневой подготовке знания, умения и навыки будут востребованы в ходе выполнения повседневных задач, связанных с обращением с огнестрельным оружием.

4. Воспитание у обучаемого инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу совершенствования полученных умений и навыков обеспечивает постоянную готовность на высоком тактическом уровне применять огнестрельное оружие в ходе выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Повышению сознательности и активности обучаемого в значительной степени способствует применение преподавателем (инструктором) на занятиях по огневой подготовке определенных методических приемов, таких как: концентрация внимания обучаемого на контроле и оценке выполняемых действий; направление мыслительных процессов на анализ выполняемых двигательных действий; обучение способности анализировать и контролировать мышечные ощущения в ходе выполнения двигательных действий; обучение мысленному воспроизведению разучиваемых двигательных действий (идеомоторная тренировка); использование в процессе обучения двигательным действиям зрительных и слуховых ориентиров, иллюстраций эталонного выполнения упражнений с помощью различных приемов, обеспечивающих максимальную наглядность; проведение по окончании выполнения упражнений обязательного разбора техники их выполнения и акцентирование внимания на правильном выполнении двигательного действия и допущенных ошибках.

Принцип наглядности. С целью эффективного результата обучения стрельбе должны быть задействованы органы чувств обучаемого, поэтому на занятиях по огневой подготовке должен применяться принцип наглядности: использование максимально необходимого количества наглядных методик и технологий.

Практическая наглядность в процессе огневой подготовки осуществляется в формах зрительной, звуковой и двигательной наглядности.

Применение зрительной наглядности на занятиях по огневой подготовке может осуществляться с помощью просмотра видеоматериалов, слай-

дов, схем, демонстрации двигательных действий в целом, а также их составных элементов. Зрительная наглядность позволяет воспринимать обучаемыми пространственные и пространственно-временные характеристики разучиваемого двигательного действия. Таким образом, на начальных этапах разучивания двигательных действий обучаемый должен пользоваться максимальным количеством органов восприятия информации (в том числе и зрительными) для более глубокого понимания основ выполняемых упражнений. Однако и на стадиях совершенствования двигательных действий зрительная наглядность позволяет правильно оценить выполняемые движения, особенно в сравнении с эталонной техникой их выполнения.

Следует отметить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему – только на уровне представления (Б.Г. Ананьев, 1957). Человек запоминает 15 % информации, получаемой им в речевой форме, и 25 % – в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65 % содержания этой информации (Н.В. Краснов, 1977)¹.

На занятиях по огневой подготовке используется также такой принцип, как двигательная наглядность. Реализация данного принципа осложняется спецификой выполняемых двигательных действий. Она заключается в направляющей помощи либо в проведении по движению (например, преподаватель (инструктор) усилием указательного пальца своей руки, воздействуя на указательный палец обучаемого, расположенный на спусковом крючке, осуществляет действие совместно с обучаемым, заключающееся в обработке спускового крючка, тем самым обучаемый может наглядно «прочувствовать» силу и скорость выполняемого действия). Значение принципа двигательной наглядности на начальном этапе обучения очень велико и позволяет обучаемому сформировать правильное представление об особенностях выполняемых действий.

Принцип доступности и индивидуализации, используемый на занятиях по огневой подготовке, заключается в умении преподавателя (инструктора) оценивать возможности обучаемого для выполнения различных упражнений и на основании этого использовать для выполнения обучаемыми подводящие (тренирующие) упражнения. Только после того, как обучаемые достигнут необходимого уровня подготовленности, допускается переход на новый уровень сложности. Иными словами, задачи, средства и методы, применяемые на занятиях по огневой подготовке, должны соответствовать индивидуальным физическим и психологическим способностям обучаемого.

Доступность задач, средств и методов огневой подготовки определяется различными факторами. Во-первых, это факторы, непосредственно отражающие особенности, присущие определенной категории обучаемых (различные структурные подразделения системы МВД России, процентное соотношение

¹ Цит. по: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 56.

мужчин и женщин в группах). Во-вторых, индивидуальные особенности обучаемого. В-третьих, динамические особенности протекания процесса овладения различными двигательными действиями, разница в скорости освоения формируемого двигательного действия зависит от индивидуальных и групповых факторов. В-четвертых, факторы, характеризующие особенности самих задач, средств и методов огневой подготовки.

В процессе преподавания дисциплины «Огневая подготовка» преподаватель должен постоянно контролировать степень подготовленности обучаемого и, следовательно, степень доступности того или иного упражнения. Кроме того, при повышении уровня подготовленности обучаемого должна осуществляться корректировка средств и методов, применяемых на занятиях по огневой подготовке. Также должны корректироваться сами задачи, средства и методы огневой подготовки. Их доступность оценивается исходя из следующих условий: необходимо оценить сами задачи, средства и методы, их положительные и отрицательные стороны, без учета индивидуальных и общих особенностей обучаемого. Произвести оценку факторов, связанных общими и индивидуальными особенностями обучаемого, отслеживая динамику изменения подготовленности обучаемых.

Для достижения максимальной эффективности проводимых занятий по огневой подготовке в обязательном порядке должен реализовываться принцип доступности и индивидуализации, вследствие этого преподаватель (инструктор) по огневой подготовке должен анализировать и учитывать меняющееся множество различных факторов. Результатом анализа должна стать перспективная программа воздействия на обучаемого как индивидуально, так и в составе группы.

Специфические принципы огневой подготовки.

Принцип непрерывности процесса огневой подготовки. Особенности реализации принципа непрерывности в огневой подготовке заключаются в следующем.

Во-первых, процесс огневой подготовки представляет собой целостную систему, программы дисциплины предусматривают определенную последовательность изучения теоретического материала и освоения двигательных действий. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания значимых компетенций в области обращения с огнестрельным оружием. Для достижения максимальной эффективности реализации программы подготовки последовательность освоения данной дисциплины основывается на общеизвестных дидактических правилах: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач огневой подготовки.

Закономерности развития значимых качеств (координации, быстроты и др.) также основываются на строгой последовательности воздействий посредством специальных упражнений. Развитие каждого значимого для огневой подготовки качества происходит в результате адаптационных функ-

циональных и морфологических изменений в организме обучаемого. Реализация данного аспекта основывается на применении нагрузок (физических, психологических) более высоких, в отличие от тех, которые воспринимает организм обучаемого в повседневной жизни.

Таким образом, построение учебного процесса при реализации программ профессиональной подготовки, в рамках которого определяется последовательность обучения двигательным действиям и формирования значимых для огневой подготовки компетенций, должно быть обосновано. Для этого применяются знания о положительном и отрицательном «переносе» навыков и значимых компетенций.

Последовательность построения процесса огневой подготовки заключается в формировании общего фундамента правильной работы групп мышц, задействованных в реализации двигательных действий, и затем в более управляемой и скоординированной работе этих групп в зависимости от изменения внешней обстановки – в (специализированной) подготовке. Последовательность решения задач огневой подготовки на уровне занятия (пара) определяется наличием «следовых» явлений, возникающих после завершения предыдущего занятия, на котором развиваются различные качества обучаемого (например, сначала развиваются группы мышц, задействованные при воспроизведении двигательных действий, затем координация двигательных действий и нервной системы обучаемого).

Во-вторых, принцип непрерывности обучения реализуется посредством программ профессиональной подготовки в ограниченный промежуток времени. В результате этого воздействие от занятия происходит на качественно новом уровне, большая интенсивность проводимых занятий уменьшает перерывы между ними, что, в свою очередь, исключает негативное воздействие от снижения «следового» эффекта по прошествии времени.

В ходе обучения двигательным действиям на занятиях по огневой подготовке положительный эффект от выполняемых упражнений должен «наслаиваться» на эффект от предыдущих занятий, в связи с чем может возникнуть кумуляция эффектов. Положительный результат от кумуляции формируемых двигательных действий напрямую зависит от продолжительности временных интервалов, проходящих между занятиями по огневой подготовке. Таким образом, при реализации программ профессиональной подготовки необходимо выработать оптимальные перерывы между занятиями. Более длительные сроки, т.е. увеличение временных промежутков между занятиями, могут негативно отразиться на результате обучения, поскольку формируемые двигательно-координационные связи являются быстро угасающим элементом.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Еще одним способом повышения эффективности занятий по огневой подготовке является чередование нагрузок и отдыха, в процессе применения данного принципа происходит суммирование эффекта от проводимых занятий. В рамках реализации программ профессиональной подготовки сотрудников органов

внутренних дел необходимо реализовать такие варианты отдыха, как «жесткий»¹ и суперкомпенсаторный².

Кроме того, преподаватель (инструктор) должен корректировать величину и направленность нагрузок, в результате этого эффект от реализации программ профессиональной подготовки (обеспечена большая интенсивность проводимых занятий) может быть максимальным. Если преподаватель (инструктор) в своей деятельности будет учитывать гетерохронность (разновременность) восстановительных процессов, протекающих в области оперативной работоспособности, и будет строить систему занятий в течение одного занятия и (или) недельного цикла, то будет полностью нивелирован негативный эффект от последствий ранее воспринимаемой нагрузки обучаемыми, таким образом произойдет закрепление только положительного эффекта.

С целью создания высокого уровня функционирования различных подсистем организма обучаемого необходимо обеспечить регулярное и системное воздействие на них. В ходе планирования занятий по огневой подготовке рекомендуется избегать реадaptации. Она может возникнуть при увеличенном временном промежутке, затрачиваемом на отдых между занятиями. Рееадаптация представляет собой утрату возникшего положительного эффекта, полученного от предыдущих занятий по огневой подготовке, и возврат функциональных подсистем обучаемого в первоначальное (до начала занятий) состояние. Однако следует отметить, что чрезмерное количество занятий при минимальном промежутке времени, затрачиваемом на отдых, закономерно приведет к значительному снижению работоспособности функциональных подсистем организма обучаемого, это происходит вследствие недовосстановления этих подсистем на фоне общего истощения ресурсов организма. Негативные последствия от этого проявляются в чувстве усталости, перетренированности, в отсутствии желания продолжать совершенствовать формируемые двигательные действия.

Для достижения максимального эффекта от отдыха между занятиями требуется удерживать организм обучаемого в фазах суперкомпенсации либо укороченных «жестких» интервалов.

Обобщая изложенное, можно сделать вывод, что для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в огневой подготовке необходимо построение занятий на основе четко сформулированной последовательности, учитывающей воздействие на функциональные подсистемы

¹ «Жесткий» (неполный) отдых предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне более или менее значительного недовосстановления работоспособности обучающихся.

² Суперкомпенсаторный отдых обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определенных условиях в силу закономерности восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем нагрузку (цит. по: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 60).

обучаемого и «следовые» явления от тренировок задействованных подсистем. На занятиях по огневой подготовке этого можно достичь, умело применяя повторность и вариативность выполнения упражнений с использованием рационального чередования нагрузок и отдыха между занятиями.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий на организм обучаемого. В ходе реализации программ профессиональной подготовки в части огневой подготовки обучаемые должны постоянно демонстрировать повышение уровня готовности функциональных подсистем организма (физические функции, психологические функции) к эффективному обращению с огнестрельным оружием. На занятиях по огневой подготовке это достигается путем повышения требований к данным системам за счет повышения сложности выполняемых упражнений и увеличения нагрузок.

С целью реализации данного принципа рекомендуется выбирать оптимальную нагрузку на задействованные в процессе формирования двигательных действий функциональные подсистемы организма обучаемого, обеспечивающих юридически грамотное, тактически обоснованное и технически эффективное обращение с огнестрельным оружием, связанное с выполнением оперативно-служебных и служебно-боевых задач с применением оружия. Оптимальность задействованной нагрузки заключается в выборе такой нагрузки, при которой оказываемое ею воздействие превышает по своей величине и интенсивности те нагрузки, к которым организм обучаемого адаптировался под воздействием повседневно воспринимаемых воздействий. В данном случае будут «включаться» приспособительные (адаптационные) функциональные перестройки в организме обучаемого. Большое значение при выборе интенсивности и величины оказываемых нагрузок имеет понимание преподавателем (инструктором) величины воздействия, которая вызывает прогрессивные приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие приводит к переутомлению и перенапряжению обучаемого, а минимальное воздействие «не запускает» механизм приспособления (адаптационные изменения), что ведет к отсутствию прогресса при формировании необходимых компетенций. Кроме того, величина применяемых воздействий на организм обучаемого может оказывать различный эффект в зависимости от индивидуальных особенностей функциональных подсистем организма, на который оказывается воздействие. Преподаватель (инструктор) по огневой подготовке должен принимать во внимание тот факт, что гетерохронность приспособительных перестроек имеет ряд закономерностей: функциональные перестройки протекают быстрее, морфологические – медленнее.

При прогрессивных изменениях в функциональных подсистемах организма обучаемого, происходящих вследствие правильного воздействия на него в процессе занятий по огневой подготовке, производится усложнение технических элементов формируемого двигательного действия, что, в свою очередь, положительно влияет на процесс совершенствования этих действий.

Для достижения высокой устойчивости формируемых двигательных действий в процессе обучения рекомендуется систематически изменять и усложнять требования и задания в ходе отработки двигательного действия. Реализуя этот прием, необходимо, чтобы обучаемые достигали определенной степени прочности уже сформированных двигательных действий.

По мере проявления возможностей функциональных подсистем обучаемого должно происходить планомерное изменение (увеличение, усложнение,) упражнений и оказываемой нагрузки на все задействованные подсистемы.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. При реализации данного принципа необходимо учитывать положения, посредством которых определяются формы воздействия на функциональные подсистемы организма обучаемого на различных этапах огневой подготовки.

1. Со стороны преподавателя (инструктора) необходимо производить постоянный контроль за кумулятивным эффектом от воздействия нагрузок. Оказываемая общая (суммарная) нагрузка в процессе огневой подготовки должна приводить только к положительным изменениям в используемых системах.

2. По мере повышения уровня подготовленности обучаемого (перехода приспособительных изменений в задействованных подсистемах обучаемого в стадию устойчивого состояния) рекомендуется изменять параметры оказываемой нагрузки в сторону увеличения и усложнения. Иными словами, с увеличением натренированности должен расти уровень и интенсивность воздействия на обучаемого.

3. Осуществляемый преподавателем (инструктором) по огневой подготовке анализ функционального состояния организма обучаемого приводит к различной направленности изменения суммарных нагрузок в ходе освоения дисциплины (временное снижение, стабилизация, временное увеличение).

Учитывая вышеизложенное, можно представить форму воздействия нагрузок на функциональные подсистемы обучаемого в зависимости от развития компетенций по огневой подготовке, а также в качестве ступенчато восходящей и волнообразно восходящей.

2.3. Практические основы развития необходимых качеств сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в процессе огневой подготовки

Принцип циклического построения занятий. Процесс обучения огневой подготовке – это определенный цикл, складывающийся из закреплённой в программе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел последовательности занятий и этапов подготовки. В рамках реализации данных образовательных программ могут быть реализованы микроциклы (одна неделя), характеризующиеся повторностью применения упражнений и одновременно их разнонаправленностью, чередованием

нагрузки и отдыха; мезоциклы (от двух до шести недель), включающие в себя микроциклы, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств.

Данный принцип применяется для построения системы занятий по огневой подготовке с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта от занятий, общего хода огневой подготовки и поступательного развития общей и специальной подготовленности обучаемого.

Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

На занятиях по огневой подготовке рассматривается значительное количество вопросов, связанных с характером деятельности и большим объемом работы сотрудников органов внутренних дел, осуществляемой в условиях быстро изменяющейся оперативной обстановки. Эффективное решение задач в таких условиях требует от сотрудников органов внутренних дел знаний нормативных правовых актов, владения тактическими и техническими приемами обращения с огнестрельным оружием, а также необходимыми умениями и навыками двигательных действий, обеспечивающих выполнение возникающих задач, связанных с применением огнестрельного оружия.

Кроме того, на уровне функциональных подсистем организма сотрудника органов внутренних дел для решения возникающих задач должны быть развиты быстрота реакции в стрессовой ситуации, способность к концентрации и переключение внимания между несколькими объектами и событиями, пространственной, временной, динамической точности сформированных двигательных действий и их биомеханической рациональности. Относящиеся к функциональным подсистемам организма качества или способности по огневой подготовке связывают с понятием ловкости, понимаемой в качестве способности обучаемого оперативно, наиболее рационально осваивать и развивать новые двигательные действия, а также в дальнейшем применять сформированные движения в быстро меняющейся оперативной обстановке. Уровень развития ловкости напрямую зависит от высокоразвитой мышечной чувствительности, а также пластичности нервных процессов, протекающих в центральной нервной системе. От степени проявления последних зависит быстрота образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями следует понимать способности обучаемого выполнять двигательные действия (извлечение оружия из кобуры, приведение его в боевую готовность, наведение на цель, обработка спускового крючка) под непосредственным контролем центральной нервной системы и при восприятии внешних факторов (положение прицельных приспособлений относительно цели, меняющаяся оперативная обстановка вокруг обучаемого).

Можно выделить следующие группы, объединяющие координационные способности обучаемого.

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, представляют собой способность организма обучаемого к удержанию устойчивого положения тела при выполнении различных упражнений по огневой подготовке, в том числе непосредственно связанных с перемещением и стрельбой из неудобных положений. Особенностью такой координации является необходимость нахождения тела обучаемого в ходе выполнения упражнений стрельб в таком положении, при котором он может иметь возможность начать одинаково быстрое перемещение в любом направлении, в зависимости от внешних условий (условия выполнения упражнения, перемещение за укрытие и т.д.). Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление координационной напряженностью и тонической напряженностью. Координационная напряженность обусловлена чрезмерной активностью различных групп мышц, зачастую некоторые из них не задействуются в процессе выполнения двигательного действия. Таким образом, координационная напряженность чаще всего выражается в скованности, закрепощенности выполняемых движений, что в значительной степени препятствует формированию совершенной техники. Тоническая напряженность характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание изготровки обучаемого при выполнении различных упражнений стрельб.

Для повышения координационных способностей обучаемого необходимо обратить пристальное внимание на ряд факторов.

1. Обучаемый должен уметь проводить анализ выполняемых им движений.

2. Усложнение двигательных заданий должно быть постепенным.

3. Обучаемый должен развивать различные физические способности (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.).

4. Необходимо учитывать возрастные изменения, наступающие в организме обучаемого.

5. Перед началом прохождения огневой подготовки необходимо осуществить анализ имеющихся у обучаемого способностей, которые могут повлиять на эффективность формируемых двигательных действий, а также на развитие общей физической подготовленности.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления различными функциональными подсистемами организма обучаемого, силовыми, пространственными и временными параметрами,

вследствие развития которых формируется способность управления сложным взаимодействием различных (центральных, периферических) звеньев моторики на основе обратной связи (обработка спускового крючка в процессе контроля прицельных приспособлений), в значительной степени зависима от возрастных изменений, наступающих в организме обучаемого.

Таким образом, если обучаемый перед началом прохождения дисциплины «Огневая подготовка» развил в себе низкие координационные способности и имел слабую общефизическую подготовку, то для развития нужных компетенций преподавателю (инструктору) необходимо затрачивать большее количество времени и педагогических усилий.

Одной из важнейших задач огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России является воспитание координационных способностей. Для реализации этой задачи могут быть использованы различные технические средства обучения (например, стрелковый тренажер «СКАТТ»). Очевидно, что отдельно для развития координационных способностей не требуется значительных затрат мышечных усилий. Наибольшая нагрузка ложится на центральную нервную систему обучаемого (механизмы координации движения, функциональные подсистемы организма, отвечающие за анализаторы двигательного, зрительного аспектов выполняемых упражнений).

Используя технические средства обучения стрельбе, необходимо, чтобы обучаемые достигали умения точного и полного восприятия и анализа информации, получаемой от функциональных подсистем организма (нервной системы, мышечной системы, опорно-двигательной системы), а также информации, получаемой посредством технических средств обучения. Учитывая вышеизложенное, акцентируем внимание на том, что на занятиях по огневой подготовке необходимо научить обучаемого решать следующие задачи по развитию координационных способностей:

1) совершенствование способности согласовывать движения различными частями тела (работа различных групп мышц в четком соответствии с внешними факторами, фиксируемыми органами зрения);

2) развитие координации движений сильной и слабой рук (сильная рука – та, в которой удерживается оружие; слабая рука – та, которой осуществляется поддержка оружия);

3) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Регулярное выполнение упражнений по огневой подготовке с использованием технических средств обучения меткой стрельбе характеризуется следующими результатами:

– значительно быстрее и на более высоком качественном уровне происходит овладение различными двигательными действиями;

– приобретаются умения экономно расходовать энергетические ресурсы организма в процессе двигательной деятельности;

– совершенствуется двигательный опыт, который в дальнейшем способствует успешному практическому выполнению упражнений стрельб и позволяет овладеть более сложными двигательными навыками;

– уменьшается психологическая нагрузка при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Средства воспитания координационных способностей.

Практика огневой подготовки располагает рядом средств, влияющих на координационные способности.

Одним из способов становления координационных способностей обучаемого можно считать выполнение упражнений, в которых используются определенные элементы, влияющие на развитие координации, разные усложняющие элементы (сложность, скорость, элементы новизны и др.). В процессе обучения применяются различные способы освоения усложняющих элементов. Выполнение упражнений в более короткие временные промежутки, выполнение различных нормативов по огневой подготовке, выполнение упражнений стрельб по различным мишеням и т.д.

При использовании игрового метода (специальные упражнения по выполнению задач с неизвестной мишенной обстановкой) у обучаемого вырабатываются способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий, – это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики формируемых способностей. Например, при формировании устойчивости и координации задействованных групп мышц можно использовать неустойчивую поверхность под ногами либо выполнять элементы техники меткой стрельбы в процессе перемещения к мишени или от мишени.

Особенностью упражнений, развивающих координационные способности, является постоянный контроль центральной нервной системы за выполняемыми движениями, поскольку только применение изменяющихся условий, порядка выполняемых упражнений стимулирует постоянную работу функциональных подсистем организма обучаемого, задействованных в решении поставленных задач. Действия, выполняемые на уровне автоматизма, не стимулируют дальнейшее развитие координационных способностей.

Таким образом выполнение упражнений, оказывающих положительное влияние на координационные способности, следует планировать в начале обучения двигательным действиям, так как именно координация напрямую влияет на результативность стрельбы. Также при планировании тренировочного процесса следует учитывать тот факт, что выполнение упражнений на координацию приводит к быстрому утомлению обучаемого.

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. На первоначальных этапах огневой подготовки обучаемые выполняют двигательные действия с постепенным увеличением их координационной сложности, тем самым происходит все большее и большее воздействие на функциональные подсистемы организма, участвующие в процессе развития координационных способностей. Для развития новых форм координации движения, а также увеличения двигательного опыта обучаемым следует осваивать новые упражнения, формирующие необходимые двигательные навыки. С целью решения задач, которые могут возникнуть в ходе несения службы с оружием, обучаемые должны обладать большим опытом двигательных действий (запасом двигательных навыков).

Нерегулярное выполнение упражнений, формирующих различные двигательные навыки, снижает способность обучаемого к их совершенствованию и тем самым останавливает развитие координационных способностей.

2. На занятиях по огневой подготовке применяется такой методический подход, который заключается в выработке способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. Преподаватели (инструкторы) по огневой подготовке должны научить обучаемого преодолевать нерациональное мышечное напряжение, что, в свою очередь, снизит скованность выполняемых движений, утомляемость обучаемого на занятиях по огневой подготовке.

4. На основе совершенствования двигательных ощущений на занятиях по огневой подготовке должно наблюдаться значительное повышение силовой и временной точности движений, что необходимо в ходе обучения правильной обработке спускового крючка при выполнении упражнений, непосредственно связанных с ограничением времени.

В ходе выполнения упражнений на занятиях по огневой подготовке (особенно на начальном этапе обучения) у обучаемого может проявляться координационная и тоническая напряженность.

Реже наблюдается тоническая напряженность, под которой следует понимать повышенный тонус мышц в состоянии покоя. Такая напряженность может возникнуть на начальном этапе обучения, когда происходит чрезмерное воздействие на группы мышц, задействованных в процессе удержания и взаимодействия с оружием, которые ранее обучаемым не развивались. Для нейтрализации негативных последствий тонического напряжения мышц рекомендуется применять различные способы расслабления (плавное растягивание задействованных мышц, самомассаж проблемных участков тела, тепловое воздействие на проблемные участки тела).

Наиболее часто встречается, в том числе и на различных этапах обучения, координационная напряженность, под которой следует понимать не-

полное расслабление определенных групп мышц в процессе отработки двигательных действий либо отдельных элементов или замедление перехода задействованных групп мышц из фазы напряжения в фазу расслабления.

Для нейтрализации либо исключения негативных последствий координационной напряженности рекомендуется применять следующие приемы:

а) в начале обучения должно быть разъяснено, в какие моменты какие группы мышц должны быть задействованы, а какие должны расслабляться, каким образом обучаемый должен контролировать возникающие процессы. Обучение расслаблению и напряжению различных групп мышц, задействованных в ходе выполнения упражнений по огневой подготовке, должно осуществляться регулярно (актуализироваться), так как при большом объеме воспринимаемой новой информации ранее полученная информация может «вытесняться»;

б) обучение по выполнению различных упражнений на расслабление должно быть направлено на формирование у обучаемого четкого восприятия собственного организма: он должен чувствовать и определять состояния напряженных и расслабленных групп мышц. Такими упражнениями могут быть ранее выполняемые, но воспроизводимые в значительно более медленном темпе, что позволит определить либо состояние напряженности, либо состояние расслабленности задействованной группы мышц.

В огневой подготовке для развития координационных способностей могут применяться методы стандартно-повторного выполнения упражнения, вариативного выполнения упражнения, игровой и соревновательный методы.

В ходе разучивания и начального освоения сложных (состоящих из нескольких простых элементов) двигательных действий рекомендуется производить большое количество повторений этих действий, условия, при которых производятся повторения, должны быть стандартными, без применения усложняющих элементов. Указанные условия являются характерными для стандартно-повторного метода обучения.

Для обучения применению в практической деятельности сотрудников органов внутренних дел полученных на занятиях по огневой подготовке знаний, умений и навыков может применяться вариативный метод. Выполнение упражнений с использованием данного метода может осуществляться со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий.

К строго регламентированной вариативности действий относятся следующие методические приемы:

- порядок выполнения всего двигательного действия остается без изменений, меняются только отдельные его характеристики (изменение временного промежутка, затрачиваемого на выполнение задания, изменение количества боеприпасов и т.д.);

- изменение положений при стрельбе (стоя, с колена, лежа);

- изменение способов выполнения действия либо исключение зрительного контроля (извлечение оружия из кобуры, расположенной в непривычном месте, отработка нормативов с закрытыми глазами и т.п.);

– «зеркальное» выполнение упражнений (замена сильной руки на слабую, выполнение нормативов или упражнений левой рукой для правши и правой рукой для левши и т.п.);

– выполнение освоенных двигательных действий после дополнительного сбивающего воздействия (например, выполнение нормативов или упражнений стрельб после значительной нагрузки на различные функциональные подсистемы организма обучаемого).

В процессе нестрогой регламентированной вариативности действий могут быть применены следующие методические приемы: выполнение упражнений, имитирующих ситуации, связанные с несением службы, когда не определены порядок поражения мишеней, порядок перемещения между огневыми рубежами; выполнение упражнений стрельб в составе наряда (отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях нестрогого регламентированного взаимодействия обучаемых) и т.д.

Для совершенствования координационных способностей на заключительных занятиях по огневой подготовке эффективным является применение игрового метода, заключающегося в проведении определенных сценариев выполнения поставленной задачи (поражение строго определенных мишеней), которые могут включать дополнительные задания (выполнение физических приемов задержания и сопровождения условных правонарушителей). Кроме того, игровой метод характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучаемый должен решать самостоятельно, основываясь на полученных знаниях, анализе разыгрываемой ситуации и имеющемся опыте выполнения определенных двигательных действий (выбор наиболее эффективных в складывающейся обстановке).

С целью формирования координационных способностей допускается использование соревновательного метода. Однако такой метод применяется при условии одинаковой и достаточной физической, психологической и координационной подготовленности обучаемого к выполнению предложенного для состязания упражнения.

Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, физические, вестибулярные и др.)¹.

Сформированная чувствительность участвующих в управлении сенсорных систем, а также способность обучаемого осознанно воспринимать

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 137.

свои ощущения в совокупности дают точность воспроизводимого двигательного действия. Наиболее легко тренируется способность воспринимать и различать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам. Гораздо труднее сформировать умение анализировать и контролировать величины мышечного напряжения.

В огневой подготовке мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер, их можно назвать «чувство оружия». Для совершенствования специализированного восприятия оружия следует совершенствовать пространственную, временную и силовую точность двигательных действий, связанных с определенными образцами оружия.

С целью формирования способности к точному выполнению движений с оружием прежде всего необходимо выполнять различные упражнения (нормативы) при систематическом повышении их координационной сложности. Примером таких упражнений (нормативов) могут быть нормативы по неполной разборке и сборке оружия после неполной разборки, а повышение координационной сложности может быть выполнено за счет сокращения временного промежутка на выполнение поставленной задачи. Дальнейшее усложнение (увеличение координационного воздействия) может осуществляться за счет выполнения норматива по разряжанию оружия.

Следующим этапом повышения уровня воздействия на функциональные подсистемы (задействованные в реализации координационных способностей) организма обучаемого может стать отработка упражнений стрельб в холостую (без боевого патрона). В ходе выполнения такого упражнения высокий уровень координации движений может быть достигнут путем осуществления большего внимания к соразмерности движений в задаваемых промежутках времени, пространства и мышечных усилий (воздействие на спусковой крючок, усилие с которым удерживается оружие). При этом контроль может осуществляться непосредственно обучаемым (восприятие и анализ информации от контролирующих систем организма) либо с помощью технических средств обучения (стрелковый тренажер «СКАТТ»). Для достижения высокого уровня координационного эффекта может применяться метод многократного повторения упражнения. Усиление степени воздействия на функциональные подсистемы происходит путем измерения временных промежутков, затрачиваемых на выполнение упражнения, большего контроля за мышечным усилием и необходимой установки на запоминание показателей и последующей самооценки.

Использование технических средств обучения позволяет обучаемому незамедлительно сопоставить объективную информацию о параметрах выполненных движений (фиксация результатов выполнения двигательных действий и результатов стрельбы), полученную посредством технических средств обучения меткому выстрелу, с субъективными ощущениями движений и затем произвести более точную и объективную корректировку выполняемых двигательных действий. Повышение сенсорной чувствительности при неоднократном повторении упражнения происходит за счет осмысле-

ния различий между субъективными ощущениями и объективными данными, в результате чего создается возможность для осуществления более точного управления движениями.

Выполнение заданий на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров требуют от обучаемого осуществления контроля за различными функциональными подсистемами организма, отвечающими за координационные способности и, как следствие, задействованных при производстве меткого выстрела, что, в свою очередь, приводит к быстрому утомлению и снижению внимания при выполнении упражнения. Для уменьшения такого негативного влияния рекомендуется применять «контрастные задания» либо «сближающиеся задания».

«Контрастное задание» (чередование упражнений и заданий, отличающихся между собой каким-либо важным параметром) представляет собой выполнение наиболее затратного упражнения (производство меткого выстрела в холостую) и наименее затратного (отработка нормативов для различных видов оружия). В процессе выполнения последнего требуется меньше сил для контроля выполняемых действий, поэтому выполнение его на фоне общей усталости приводит к положительному эффекту от таких тренировок.

«Сближающиеся задания» имеют между собой меньше различий и могут быть подводящими одного к другому (сначала отработка приведения оружия в боевую готовность, затем отработка производства меткого выстрела в холостую), либо одно задание будет являться проверочным для другого (отработка меткого выстрела в холостую, затем отработка меткого выстрела в холостую с помощью технических средств обучения).

Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями при удержании оружия и правильной обработке спускового крючка, рекомендуется применять задания для обучаемого, предусматривающие неоднократное воспроизведение определенных величин мышечного усилия или уменьшения (либо увеличения) усилия при дальнейших повторениях.

Подготовка к выполнению упражнений в ограниченный промежуток времени предполагает необходимость формирования у обучаемого «чувства времени». Способность обучаемого распределять выполняемые двигательные действия в строго отведенные промежутки времени предполагает повышение способности воспринимать временные параметры и, как следствие, «чувствовать время». Для освоения временной точности обучаемым рекомендуется уяснить величины временного промежутка, затрачиваемого для выполнения тех или иных составных элементов двигательного действия, необходимо уяснить, что при многократном повторении всех составных элементов временной промежутков, затрачиваемый на данные движения, значительно не меняется, соответственно правильное (технически эффективное) выполнение двигательного действия в целом представляет собой сумму временных промежутков, затрачиваемых на выполнение каждого элемента в отдельности, и является средней величиной, изменяющейся периодически незначительно. Учитывая вышеизложенное, при выполнении

упражнений в ограниченное время не следует стремиться успеть выполнить такое упражнение (это приводит к излишней эмоциональной напряженности, негативно влияющей на весь процесс и результат выполнения двигательного действия), а следует технически эффективно выполнить все элементы, из которых двигательное действие состоит, что закономерно приведет к выполнению упражнения в отведенный для него временной промежуток.

В огневой подготовке большое значение имеет статическое и динамическое равновесие. С целью совершенствования этих видов равновесия допускается использовать следующие методические приемы:

- а) для статического равновесия:
 - постепенное увеличение времени нахождения обучаемого в различных положениях для стрельбы;
 - введение неустойчивой опоры в процессе отработки положения для стрельбы;
 - исключение органов зрения (закрывание глаз), что повышает величину информативности от двигательного анализатора;
- б) для динамического равновесия:
 - выполнение упражнений стрельб при нахождении на неоднородной, неровной поверхности;
 - выполнение упражнений в процессе движения.

Не рекомендуется допускать необоснованно больших перерывов между занятиями, поскольку это приведет к потере мышечных ощущений, их тонких настроек и ощущений при выполнении разнонаправленных движений. На основании вышесказанного развитие координационных способностей необходимо осуществлять при строгом соблюдении принципа систематичности.

Общее направление занятий «на координацию» должно содержать следующие положения:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) формирование различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей;
- в) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) снижается четкость мышечных ощущений, поэтому координационные способности совершенствуются плохо;
- г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- д) упражнения на развитие координационных способностей следует планировать в начале основной части занятия.

Организация контроля для определения уровня развития координационных способностей.

Оценка координационных способностей является достаточно сложным процессом. В огневой подготовке координационные способности можно оценить по наиболее важным показателям:

1) временной, т.е. время, затрачиваемое на освоение нового двигательного действия. Чем меньше временной отрезок на освоение, тем выше координационные способности;

2) умение определить наиболее эффективную последовательность выполняемых движений, направленных на успешное решение двигательной задачи, что отражает хорошие показатели координационных возможностей;

3) использование в качестве тестовых заданий упражнения с неподчиненным согласованием движений руками, ногами, центральной нервной системы, поскольку такие двигательные действия редко имеются в двигательном опыте обучаемого;

4) способность сохранять устойчивость при выполнении различных упражнений, в том числе во время стрельбы из неустойчивых положений;

5) результативность выполнения упражнений стрельб (качество попаданий, затрачиваемое время);

6) точность выполнения двигательных действий (соответствие эталонной технике выполнения движений, одинаковые временные промежутки, затрачиваемые на выполнение движений при их повторении).

Скоростные способности и основы методики их формирования.

Важным элементом развития значимых качеств обучаемого для формирования двигательных действий на занятиях по огневой подготовке является формирование скоростных способностей. Скоростные способности обеспечивают обучаемому выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Следует выделять элементарные и комплексные формы реализации скоростных способностей. К элементарным формам можно отнести скорость перемещения между огневыми рубежами и т.д.

В данном случае двигательные реакции можно разделить на две группы: простые и сложные. Реакция обучаемого заранее предусмотренным двигательным действием на заранее известный сигнал (взмах руки, подача голосовой команды, касание плеча) называется простой реакцией. Примером можно считать начало двигательного действия (начало выполнения упражнения стрельб) в ответ на звуковой сигнал таймера. Промежуток времени, проходящий от подачи сигнала до начала выполнения заданных движений, называется латентным (скрытым) периодом реакции, в средних величинах у обучаемого он не превышает 0,3 с.

При выполнении специальных упражнений, характеризующихся нелинейным (предусматривающим разного рода вариативность) их выполнением, встречаются сложные двигательные реакции. Сложные двигательные реакции в огневой подготовке представляют собой реакцию «выбора» (необходимо определить последовательность поражения мишеней, установить не поражаемые области и т.д.).

Элементарные формы скоростных способностей проявляются в различных сочетаниях и в совокупности с другими значимыми для огневой

подготовки формируемыми качествами и техническими действиями. Таким образом, при выполнении упражнений стрельб либо специальных упражнений имеет место комплексное проявление скоростных способностей. Комплексные скоростные способности могут включать в себя быстроту выполнения целостных двигательных действий, быстроту перемещения между огневыми рубежами.

В огневой подготовке определенное значение имеет скорость выполнения обучаемым целостных двигательных действий (выполнение упражнений стрельб в установленный для них временной промежуток). При этом скоростные способности будут характеризоваться для обучаемого не только уровнем развития быстроты, но и другими значимыми для огневой подготовки факторами, такими как техника владения двигательными действиями, координационные способности, заинтересованность в результате и др.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; 7) способности к координации движений при скоростной работе; 8) биологического ритма жизнедеятельности организма; 9) возраста и пола; 10) скоростных природных способностей человека¹.

В процессе огневой подготовки наиболее значимыми факторами быстроты реакции являются: 1) восприятие сигнала к началу выполнения упражнения (зрительное, слуховое, тактильное); 2) обработка полученного сигнала центральной нервной системой; 3) анализ полученного сигнала и выработка управленческого решения; 4) прохождение сигнала от центральной нервной системы к задействованным группам мышц и органов дополнительного восприятия информации; 5) начало работы мышц и других задействованных подсистем организма обучаемого.

Задачи развития скоростных способностей.

1. На занятиях по огневой подготовке необходимо развивать различные скоростные способности (быстрота реакции, частота движений, скорость выполнения двигательных действий и т.д.), реализация данной задачи непосредственно связана с приобретением двигательных умений и навыков обучаемым.

2. Развитие общефизических скоростных способностей, которые реализуются при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Развитие общих скоростных способностей является трудоемким процессом, требующим творческого подхода к обучению и заинтересованности

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 94.

в результате со стороны обучаемого. Положительный результат в повышении скорости выполняемых двигательных действий складывается из воздействия на скоростные способности, формирования скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствования техники движений и др. Таким образом, эффективность решения этой задачи формируется посредством совершенствования значимых для быстроты факторов.

Значимые для огневой подготовки скоростные способности достаточно специфичны. Диапазон переноса скоростных способностей от одних к другим ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью извлечение оружия из кобуры, совершать эффективные движения спусковым крючком). Только у сходных смысловых, а также имеющих однородный двигательный состав движений наблюдается целенаправленный положительный перенос скоростных способностей. Следовательно, в процессе обучения для полноценного формирования разносторонних скоростных способностей требуется применение соответствующих тренировочных средств и методов.

Средства воспитания скоростных способностей.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (В.И. Лях, 1997)¹.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (при выполнении упражнений стрельб и других двигательных действий в огневой подготовке и др.).

В огневой подготовке для развития быстроты отдельных движений могут применяться повторения тренируемого движения с предельной или околопредельной скоростью, при этом нужно понимать, что тренировка скоростного выполнения отдельных элементов или всего двигательного действия возможна только после того, как будет сформирована устойчивая, близкая к эталонной, техника выполнения формируемого элемента.

Для развития основных компонентов скоростных способностей применяются общефизические способы и средства, которые имеют обширную структуру и которые исследованы.

¹ Цит. по: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 96.

С целью формирования скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках; упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Методы формирования скоростных способностей.

Выделяют следующие основные методы формирования скоростных способностей:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Применение соревновательного метода происходит в форме состязаний. Его эффективность может быть достаточно высокой, поскольку обучаемый, стремясь достичь лучших временных показателей, выполняет необходимые двигательные действия с максимально возможной для себя скоростью, а иногда и превышает ее. Кроме того, выполнение предусмотренных упражнений будет дополняться помимо скоростных показателей сбивающим фактором (личная заинтересованность в победе), преодоление которого заставляет проявлять максимальные волевые усилия.

Игровой метод позволяет отрабатывать различные двигательные действия с максимально возможной скоростью, а также отрабатывать поведенческую модель в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности. При этом упражнения выполняются эмоционально. Кроме того, сценарием игрового процесса может быть предусмотрена широкая вариативность действий, препятствующая образованию «скоростного барьера».

Учитывая специфические особенности и закономерности развития скоростных способностей, преподавателю (инструктору) необходимо творчески подходить к сочетанию указанных выше методов, добиваться целесообразности их соотношения. Например, относительно стандартное повторение формируемых двигательных действий с максимально возможной для обучаемого скоростью без каких-либо внешних или внутренних изменений закономерно приводит к стабилизации определенных скоростных параметров на достигнутом уровне, что, в свою очередь, закономерно приведет к возникновению «скоростного барьера». Творчески реализуя методы формирования быстроты, необходимо достигать оптимального сочетания методов, для положительного результата применения которых необходимо использовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

Методики формирования скоростных способностей.

Формирование быстроты простой двигательной реакции.

В настоящее время при решении сотрудниками органов внутренних дел оперативно-служебных и служебно-боевых задач могут возникать ситуации, для разрешения которых требуется высокая быстрота реакции. Улучшение реакции даже на очень незначительный временной промежуток (одну десятую, сотые доли секунды) может иметь решающее значение. Метод повторного выполнения упражнений является наиболее эффективным для развития быстроты реакции. В рамках реализации указанного метода обучаемый производит многократное повторение отрабатываемого упражнения с указанием о реагировании на внезапно возникающие обстоятельства (обстоятельства усложнения выполняемого упражнения) в кратчайшие сроки. Для повышения эффективности данного метода рекомендуется нацеливать обучаемых на постоянное сокращение времени их ответной реакции, усложняющие элементы должны возникать каждый раз на разных этапах выполнения упражнения (неожиданно, не прогнозируемо). На начальных этапах обучения упражнение должно выполняться в простых условиях, по мере натренированности обучаемых условия должны усложняться.

Формируемая и совершенствуемая реакции должны осуществляться не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (начало выполнения упражнения стрельб, атакующее или защитное действие и т.п.). Для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к типовым ситуациям, возникающим в ходе несения службы сотрудниками органов внутренних дел.

При совершенствовании простых реакций наблюдается наличие положительного обстоятельства, заключающегося в том, что эти реакции обладают свойством переноса: если научить обучаемого быстро, юридически и тактически грамотно реагировать на обстоятельства, требующие применения огнестрельного оружия в одной ситуации, то этот обучаемый будет быстро реагировать на подобные обстоятельства и в других условиях.

Однако выполнение задач в оперативно-служебной деятельности заключается не только в реагировании на возникающие условия, но и умении выбирать между теми или иными, иногда абсолютно разными двигательными действиями. В связи с этим целью обучения огневой подготовке выступает формирование у обучаемого быстроты сложных двигательных реакций. Сложные двигательные реакции характеризуются постоянным и внезапным изменением оперативной ситуации (обстановки). Таким образом, большинство сложных двигательных реакций в огневой подготовке – это реакции «выбора», когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, юридически грамотное, тактически и технически эффективное, а реакция на возникающие обстоятельства должна быть минимальной по времени.

Формирование быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием на занятиях по огневой подготовке типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности, формированием целостного выполнения двигательного действия и систематическим его повторением. Кроме того,

должны моделироваться и создаваться условия, способствующие сокращению времени реакции.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов ответных реакций, из которых обучаемый должен выбрать лишь один. Учитывая это, при формировании быстроты реакции выбора преподаватель (инструктор) должен научить обучаемого способности предвидеть и анализировать информацию о вероятных действиях вероятного правонарушителя. Такую информацию можно получить, анализируя психофизиологическое (девиантное) поведение правонарушителя.

Для совершенствования реакции выбора применяются специальные подготовительные упражнения, последовательно усложняющие ситуацию выбора (число альтернатив), для этого постепенно увеличивают в определенном порядке число вариантов действий.

Формирование быстроты движений.

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными и др.).

Основными средствами формирования быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью:

- собственно скоростные упражнения;
- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы выполняемых упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превзойти скорость по отношению к достигнутой ранее.

После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями. С целью исключения этого необходимо использовать на занятиях упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях.

Скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения движений с другой эмоциональной окраской выполняемых действий. Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений.

Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от индивидуальных психологических особенностей обучаемого.

Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей делятся на следующие группы:

- для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего при выполнении упражнений стрельб.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известны и тип условия, и способ ответа на него (например, при подаче команды «Огонь» обучаемый должен начать выполнение заранее определенного упражнения стрельб и т.д.).

Особенностью сложной реакции является то, что обстоятельства, на которые необходимо реагировать, не всегда известны, соответственно, зафиксировать время этой реакции весьма трудно.

2.4. Формы построения занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Классификация форм занятий по огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Под формами занятий по огневой подготовке следует понимать определенные способы организации учебного процесса, которые могут отличаться друг от друга способом взаимодействия преподавателя (инструктора) и обучаемого, а также различными условиями занятий. В зависимости от особенностей такого взаимодействия можно выделить урочные и неурочные (самоподготовка) виды занятий.

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем (инструктором) с одним обучаемым или группой обучаемых. К ним относятся:

1) лекционные занятия, а также практические занятия по огневой подготовке, проводимые в кабинете без обучения специальным двигательным действиям;

2) практические занятия и практические стрельбы, проводимые преподавателями (инструкторами) и направленные на разучивание и совершенствование двигательных действий.

Неурочные (самоподготовка) формы – это занятия, проводимые как преподавателями (инструкторами), так и самими обучаемыми (самостоятельно) с целью укрепления или восстановления задействованных на занятиях по огневой подготовке функциональных подсистем, сохранения или повышения работоспособности, развития значимых для огневой подготовки качеств, совершенствования двигательных навыков и др.

Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью обучаемого управляет преподаватель (инструктор) по огневой подготовке, который в течение строго установленного времени в специальном классе или

тире руководит процессом разучивания, формирования либо совершенствования двигательного действия с личным составом учебной группы, при этом преподаватель (инструктор) руководствуется требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. Такие занятия проводятся в соответствии с ранее разработанным расписанием и порядком освоения изучаемых тем. Само занятие делится на подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть необходима для начальной организации обучаемых, психической и функциональной подготовки их организма.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания значимых для огневой подготовки качеств.

Заключительная часть предназначена для подведения итогов проведенного занятия, анализа допущенных ошибок и способов их устранения, а также с целью постановки задач для самостоятельной подготовки.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков¹:

1) уроки освоения нового материала (использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность);

2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

3) контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности обучаемых, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;

4) смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания значимых для огневой подготовки качеств, контроля за уровнем подготовленности обучаемых и др.

Неурочные формы занятий организуются на основе рекомендаций преподавателя (инструктора). Однако их построение, продолжительность формируются обучаемым самостоятельно.

Занятия неурочного типа, в отличие от занятий урочного типа, осуществляются на основе добровольности.

Выбор конкретной неурочной формы занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями обучаемого.

2.5. Планирование и контроль огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Планирование огневой подготовки – это разработка и закрепление на основе управленческих документов порядка освоения и прохождения различных тем, этапов огневой подготовки для решения целевых установок и задач, определение содержания тем, методики обучения, форм организации и методов учебного процесса в соответствии с конкретными должностными особенностями обучаемого.

Можно выделить следующие виды планирования: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

¹ Цит. по: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Указ. соч. С. 146.

Перспективное планирование – это планирование на весь срок обучения. Под таким планированием можно понимать закрепление последовательности освоения тем дисциплины «Огневая подготовка», соотнесение их с темами смежных дисциплин (физическая подготовка, факультативные дисциплины) с целью получения обучающимися знаний, умений и навыков, а также развития значимых для огневой подготовки компетенций.

Текущее планирование влияет на распределение занятий в течение 1-2 недель.

Оперативное планирование влияет на построение конкретного занятия с учетом достигнутого уровня обучения.

Жестких методических рамок для планирования учебного процесса не предусмотрено, что, в свою очередь, требует от преподавателя (инструктора) профессиональных знаний и практического опыта для реализации творческого подхода.

Требования к планированию занятий по огневой подготовке.

1. Цели и задачи огневой подготовки установлены программами профессиональной подготовки обучаемых различных категорий. Для достижения целей и задач определяются содержание, методы и формы организации учебного процесса по огневой подготовке.

Установленная цель должна непосредственно коррелироваться с системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач, кроме того, должна быть установлена последовательность и сроки их реализации. Задачи должны быть сформулированы таким образом, чтобы можно было произвести контроль их выполнения, по результатам которого должна быть выставлена оценка. Задачи, как правило, подразделяются на задачи, направленные на усвоение теоретического раздела с последующей сдачей соответствующих зачетов, и задачи, направленные на освоение практической части огневой подготовки с последующим проведением контрольных стрельб. Итоговый результат достижения установленных задач проверяется на экзамене по огневой подготовке.

2. Педагогический процесс требует всестороннего планирования задач. Учитывая имеющиеся в распоряжении преподавателя (инструктора) соответствующие материально-технические средства обучения, возможности применения различных доступных методов обучения, необходимо произвести анализ по наиболее эффективному достижению разработанных задач, исходя из установленных целей определить формы организации занятий.

3. При осуществлении планирования необходимо учитывать закономерности процесса обучения двигательным действиям. Планирование будет эффективно, когда оно проводится на основе объективных закономерностей формирования двигательных умений и навыков, развития значимых для огневой подготовки качеств обучаемого, в связи с этим должны учитываться соответствующие им педагогические принципы.

4. Конкретность планирования в образовательном процессе заключается в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов огневой

подготовки условиям занятий (учебно-материальная база, категория обучаемых и пр.).

Чем меньше срок, охватываемый составленным планом, тем более конкретным должен быть план. Самым детализированным планом является план-конспект занятия.

При разработке плана освоения дисциплины «Огневая подготовка» необходимо соблюдать определенную методическую последовательность.

1. Перед началом планирования необходимо получить информацию о категории обучаемых, об особенностях выполнения ими служебных обязанностей.

2. На основе полученной информации о категории обучаемых конкретизируются цели и задачи процесса освоения дисциплины «Огневая подготовка», а также условия проведения занятий.

3. В зависимости от установленных задач определяются требования и нормативы, выполнение которых должно контролироваться на соответствующих этапах обучения.

4. Изучение и освоение учебного материала (теоретического и практического) должно основываться на принципах рациональной последовательности периодов, этапов, отдельных занятий, необходимо уточнять объем и интенсивность нагрузок.

5. Для решения педагогических задач должна быть определена организация работы, направленной на реализацию плана, кроме того, подбираются методы и формы занятий.

6. На основе выполнения предыдущих этапов окончательно оформляется план изучения дисциплины «Огневая подготовка». Необходимо произвести согласование всех его пунктов, разделов, параметров и т.д.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется от общего к частному.

Примерные учебные программы по огневой подготовке разрабатываются вышестоящими организациями МВД России. Графики освоения учебной дисциплины, планы-конспекты занятий – преподавателями (инструкторами) образовательных организаций системы МВД России на основе примерных программ.

График изучения учебной дисциплины определяет наиболее рациональную последовательность освоения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям. В графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение периода обучения.

Педагогический контроль и учет в огневой подготовке

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей огневой подготовленности для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

В процессе обучения преподаватель (инструктор) должен регулярно определять связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы)

и изменениями, происходящими у обучаемого в значимых для огневой подготовки функциональных подсистемах (факторы изменения), что в свою очередь является основной целью педагогического контроля.

Проведя анализ данных, полученных в рамках педагогического контроля, преподаватель (инструктор) может своевременно скорректировать процесс освоения дисциплины «Огневая подготовка» (изменить средства, методы и формы занятий), тем самым повысив эффективность учебного процесса.

При освоении дисциплины «Огневая подготовка» используются различные виды педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Входной контроль. Предназначен для выявления уровня общей и индивидуальной подготовленности обучаемого. Данные входного контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль. Проводится преподавателем (инструктором) в процессе проведения занятия, основной целью такого контроля является определение степени воздействия на различные функциональные подсистемы организма обучаемого выполняемых упражнений стрельб. Данный контроль может также показать результат чередования нагрузок и отдыха. Оперативный контроль может заключаться в оценке результативности стрельбы после определенного воздействия на обучаемого либо выполнения нормативов по огневой подготовке.

3. Текущий контроль. Может проводиться преподавателем (инструктором) перед началом занятия для определения следовых тренировочных эффектов после ранее проведенных занятий. С помощью текущего контроля может быть определено время восстановления работоспособности после проведенного воздействия на различные функциональные подсистемы обучаемого. Данные текущего состояния обучаемого имеют решающее значение для преподавателя (инструктора) при планировании содержания ближайших занятий и величины нагрузок.

4. Этапный контроль. Может проводиться преподавателем (инструктором) для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте от проводимых занятий. Обычно этапный контроль проводится после освоения определенного или ряда двигательных действий. В результате такого контроля подтверждается правильность выбора и применения различных средств, методов, а также вариантов дозирования нагрузок на обучаемого.

5. Итоговый контроль. Проводится преподавателем (инструктором) после завершения обучения. В ходе этого контроля можно определить успешность выполнения плана-графика учебного процесса, степень решения поставленных задач. Данные итогового контроля в определенной степени могут демонстрировать способность обучаемого к несению службы и выполнению оперативно-служебных задач с огнестрельным оружием. При выявлении отрицательных сторон процесса огневой подготовки должен проводиться анализ и выявление причин, повлекших негативные последствия.

Методы контроля. В практике огневой подготовки применяются следующие методы контроля: для проверки теоретических знаний – опрос, тестирование; для проверки уровня сформированности двигательных действий – педагогическое наблюдение, прием нормативов по огневой подготовке, контрольные и другие стрельбы.

С помощью педагогического наблюдения преподаватель (инструктор) может получать большой объем информации. Проводя наблюдение за обучающимися в ходе занятия, можно фиксировать проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние реакции на средства и способы воздействия на различные функциональные подсистемы (увеличение либо уменьшение координации движений и пр.).

Используя метод опроса, преподаватель (инструктор) может получить информацию о состоянии и об уровне теоретических знаний обучаемого по изучаемым вопросам огневой подготовки, выяснить его стремление и желание к дальнейшему обучению. Установленные субъективные ощущения обучаемого необходимо учитывать (корректировать, мотивировать) с целью повышения возможностей обучаемого.

Тестирование позволяет установить уровень остаточных знаний обучаемого по пройденным темам. Данный вид контроля не всегда может отражать реальное состояние остаточных знаний, большое значение имеет качество составленных тестовых заданий. Для контроля за освоением техники упражнения стрельб могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на этом этапе обучения.

Сравнение результатов предварительного, текущего и итогового контроля, а также сопоставление их с требованиями программы огневой подготовки позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в подготовленности к обращению и применению огнестрельного оружия в ходе выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Кроме того, сравнение результатов различных этапов контроля позволяет дифференцировать средства и методы воздействия на обучаемого и повышает объективность результатов учебной работы.

К осуществлению контроля предъявляется ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды контроля: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершении периода обучения). В содержание текущего контроля входит регистрация посещаемости занятий, пройденного материала и оценок за различные виды контроля. Основным документом контроля служит журнал учета учебной работы группы.

На основе полученных результатов, указывающих на уровень освоения учебной программы обучающимися, можно улучшать качество учебного процесса, в том числе через увеличение его средств и усовершенствование методики, осуществлять внедрение инновационных средств, методов обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности: 1) образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту); 2) рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения навыка меткой стрельбы результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется; 3) результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами; 4) на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах формирования навыка меткой стрельбы происходит задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования навыка уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику выполнения упражнений стрельб.

Роль двигательных умений в огневой подготовке может быть различной. В одних случаях умения доводятся до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего их перехода в навыки. Двигательные умения и навыки имеют отличительные особенности, но также и органическую взаимосвязь. Овладение двигательным действием осуществляется посредством строгой методической последовательности.

Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций.

Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения. Устойчивость навыка – это низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов.

Гибкость навыка – это разнообразие способов выполнения действия, которые целесообразно применять в зависимости от условий и обстоятельств оперативной обстановки.

Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык способствует процессу становления нового навыка, облегчает и ускоряет его. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий.

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, при котором, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это возникает при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Основными методами формирования двигательных умений и навыков являются:

1) метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный), который предусматривает разучивание отдельных частей производимого движения с последующим их соединением. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно сложным двигательным действиям в случае невозможности изучить двигательное действие целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, внутренне мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с целью поддержания интереса к учебной деятельности, формирования уверенности в своих силах.

2) метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный). Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения и применяется на любом этапе обучения. Посредством этого метода возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучаемого на необходимых частях техники. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок, совершаемых при выполнении двигательного действия;

3) метод сопряженного воздействия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулин С.В. Формирование профессиональной готовности обучаемого в вузах силовых ведомств к оперативно-боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2014. 23 с.
2. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 83-85.
3. Аниканов М.В. Технология реализации рефлексивного обучения курсантов военных вузов внутренних войск МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 1(69). URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. Москва: Педагогика, 1989. 192 с.
5. Бим-Бад Б.М. Лекции-диалоги – изобретение Феликса Ароновича Фрадкина // Научные идеи Ф.А. Фрадкина в контексте современных исследований истории и теории всемирного педагогического процесса: материалы междунар. науч. конф., 18-19 нояб. 2008 г. Владимир: ВГГУ, 2008. С. 52-54.
6. Босомыкин А.Ф. Оптимизация профессионального обучения сотрудников территориальных органов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2018. 24 с.
7. Бычков В.М. Методика обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам обезоруживания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2018. 21 с.
8. Валиев А.Н. Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Йошкар-Ола, 2016. 24 с.
9. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре. Москва: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015.
10. Витютнев Е.Е., Ахметов Р.С. Междисциплинарные практические занятия по специальной физической и тактико-специальной видам подготовки и административной деятельности как активная форма формирования профессионально важных компетенций у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 49-53.
11. Ворожейкин А.В. Педагогическая модель подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с использованием ситуационных заданий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2017. 22 с.
12. Воротник А.Н. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучаемых в вузах МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2016. 24 с.

13. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 175 с.

14. Гарманов В.М. Совершенствование методического обеспечения образовательных программ в образовательных организациях системы МВД России с использованием практических ситуационных заданий // Юридическая наука и правоохранительная практика. 2016. № 4(38). С. 195-202.

15. Глущенко Д.В. Прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России для выполнения оперативно-служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2014. 160 с.

16. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва: Академия, 2000. 288 с.

17. Голубев Ю.В. Формирование коммуникативной компетентности курсантов военного института внутренних войск МВД России на основе междисциплинарной интеграции: дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2013. 209 с.

18. Горбачев В.В., Благодатин А.Б. Проблемы межкафедральной интеграции в ходе повышения квалификации сотрудников полиции, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона // Вестник Нижегородской академии МВД России. 2019. № 1(45). С. 211-216.

19. Гривенная Е.Н. Мониторинг качества высшего профессионального образования в системе МВД России с использованием рейтинговых технологий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2015. 50 с.

20. Гросс И.Л., Старцев Л.М. К вопросу совершенствования методик преподавания дисциплин специальной подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. № 1. С. 285-288.

21. Джапаркулов А.С. Сопряженное освоение техники и тактики приемов боевого раздела самбо курсантами учебных заведений МВД Кыргызской Республики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2019. 24 с.

22. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: учебник. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 672 с.

23. Евтихов О.В. Формирование профессиональной компетентности курсантов в образовательной среде вуза правоохранительных органов: дис. ... д-ра пед. наук. Красноярск, 2015. 424 с.

24. Егошин И.В. Формирование защитной компетенции у курсантов образовательного учреждения МВД России с помощью комплекса проблемно-тренинговых занятий: дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2013. 221 с.

25. Ефременко М.А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2019. 30 с.

26. Жарков С.А. Методика развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. . канд. пед. наук. Москва, 2016. 26 с.

27. Зайцев В.С. Современные педагогические технологии: учебное пособие: в 2 кн. Кн. 1. Челябинск: ЧГПУ, 2012. 411 с.

28. Закатов В.В. Профессиональное обучение сотрудников территориальных органов МВД России: история, современность, перспективы развития: монография. Москва, 2015. 97 с.

29. Занков Л.В. Избранные педагогические труды. 3-е изд., доп. Москва: Дом педагогики, 1999. 608 с.

30. Иванников С.В. К вопросу о применении интерактивных средств обучения на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2019. № 2. С. 339-341.

31. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе: анализ зарубежного опыта. Москва, 1989. 77 с.

32. Клопов А.В. Дидактическая система профессиональной подготовки офицеров в вузах силовых ведомств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 2012. 48 с.

33. Коджаспирова Г.М. Педагогическая антропология: учебное пособие. Москва: Гардарики, 2005. 287 с.

34. Колгин В.Б. Профессиональная подготовка будущих офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации к служебной деятельности с использованием комплексов специальных и физических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2017. 24 с.

35. Коломиец В.В. Технология формирования профессиональной готовности сотрудников дорожно-патрульной службы МВД России средствами физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2015. 34 с.

36. Концепция научного обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации на период до 2030 года, утв. приказом МВД России от 13 ноября 2020 г. № 767. Документ официально опубликован не был.

37. Косарев А.С. Контроль качества профессиональной подготовки курсантов военных вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 24 с.

38. Красилов О.В., Мананников С.В., Разницын В.А. Совершенствование профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России с применением имитационных игр // Вестник экономической безопасности. 2018. № 4. С. 308-312.

39. Крылова Е.М. Совершенствование методики начальной профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2013. 21 с.

40. Кудин В.А. Блочно-модульная технология обучения в системе профессиональной подготовки МВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2009. № 3. С. 4-7.
41. Кузнецов А.Ф. Формирование профессионально-ориентированной физической культуры у курсантов образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2012. 40 с.
42. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Техника выполнения боевых приемов борьбы: наглядное пособие. Москва: ДГСК МВД России, 2018. 80 с.
43. Кулиничев А.Н. Формирование профессиональных навыков силового задержания у обучаемого образовательных организаций МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2017. 179 с.
44. Курьянов М.А., Половцев В.С. Активные методы обучения: методическое пособие. Тамбов: ТГТУ, 2011. 80 с.
45. Лелетова М.В. Организация междисциплинарных тренингов // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2016. № 4(36). С. 345-351.
46. Лупырь В.Г., Щипин А.И. Теоретические основы междисциплинарной интеграции в боевой подготовке курсантов // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 4. С. 25-27.
47. Лупырь В.Г. Педагогические технологии в боевой подготовке обучаемого // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 3. С. 15-18.
48. Любаков А.А. Формирование физической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к службе в подразделениях специального назначения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2015. 22 с.
49. Мальцева О.А. Особенности профессионально-прикладной подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 10-1. С. 86-88.
50. Манджиева Н.А. Совершенствование форм и методов обучения сотрудников полиции // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 2. С. 184-186.
51. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
52. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов [и др.]. Нижний Новгород: Нижегород. акад. МВД России, 2017. 59 с.
53. Методология научного исследования в педагогике: монография / под ред. Р.С. Бозиева, В.К. Пичугиной, В.В. Серикова. Москва: Планета, 2016. 208 с.

54. Миронов А.Г. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических специальностей вузов на основе применения айкидо: дис. ... канд. пед. наук. Йошкар-Ола, 2012. 222 с.

55. Михайлов А.Г. Педагогические условия адаптации сотрудников к службе в правоохранительных органах в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Йошкар-Ола, 2016. 23 с.

56. Монахов В.М. Технологии проектирования методических систем с заданными свойствами // Высшее образование в России. 2011. № 6. С. 59-65.

57. 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. Санкт-Петербург, 2015. 26 с.

58. На пути совершенствования первоначальной профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на базе БелЮИ МВД России / И.Ф. Амельчаков [и др.] // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 4-10.

59. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. URL: <http://publication.pravo.gov.ru>

60. Нимировская Ю.К., Нимировский В.В. Современные образовательные технологии в инновационной деятельности педагогического работника образовательных организаций МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 1(81). С. 190-197.

61. Нимировский В.П., Сивак А.Н., Щеголев В.А. Междисциплинарный подход к комплексированию средств профессиональной подготовки курсантов вузов внутренних войск МВД России к действиям в чрезвычайных ситуациях // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 11. С. 203-207.

62. Нохрин М.Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2014. 167 с.

63. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 // Интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

64. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

65. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400 // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2021. № 27 (часть II). Ст. 5351.

66. Овчинников В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2012. 54 с.
67. Пермяков А.А. Педагогическая модель курсового проектирования на дидактической основе деловой игры в вузах МЧС России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2016. 29 с.
68. Петренко Д.А. Формирование профессиональной компетентности инструкторско-педагогических кадров по физической подготовке для органов внутренних дел Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 2015. 22 с.
69. Плешивцев А.Ю. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на основе типологии противодействия правонарушителей сотрудникам полиции: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2015. 22 с.
70. Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы общей и специальной физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: дис. ... д-ра пед. наук. Москва, 2002.
71. Русскова Ю.Н., Ульянова И.В. Формирование профессиональных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России посредством интерактивных технологий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 4(75). 65-71.
72. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. Москва: Народное образование, 1998. 256 с.
73. Иванников С.В. К вопросу о применении интерактивных средств обучения на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2019. № 2. С. 339-341.
74. Ситуационный анализ, или Анатомия Кейс-метода / под ред. Ю.П. Сурмина. Киев: Центр инноваций и развития, 2002. 286 с.
75. Солдатов П.А. Профессиональная социализация курсантов в образовательном процессе вузов внутренних войск МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2015. 26 с.
76. Словарь русского языка: в 4 т. Москва: Русский Язык, 1987. Т. 3. П – Р. 752 с.
77. Сурмило С.В. Междисциплинарные индивидуальные реабилитационно-образовательные маршруты обучаемого в вузах МЧС России: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 197 с.
78. Тадтаева Л.Х. Повышение уровня профессионализма сотрудников органов внутренних дел в условиях регионального учебного центра: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 2012. 24 с.
79. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. Москва: Советский спорт, 2003. 463 с.

80. Титов В.В. Формирование физической культуры у курсантов радиоэлектронных специальностей военного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2013. 156 с.

81. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Тобольск, 2006. 207 с.

82. Троян Е.И. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. Тюмень: Тюм. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2017. 92 с.

83. Троян Е.И., Гусев А.А. Основные этапы моделирования типовых ситуаций применения сотрудниками полиции физической силы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей / под ред. С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина. Орел: ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова, 2017. С. 184-186.

84. Троян Е.И., Гусев А.А., Катаргин С.В. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу: учебно-методическое пособие. Тюмень: Тюм. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2013. 182 с.

85. Фадеев П.В. Комплексный подход к формированию профессиональных компетенций курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 4. С. 39-42.

86. Федотов А.Ю. Системно-ситуативный подход в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1(60). С. 3-7.

87. Фрадкин Ф.А., Богомолова Л.И. Введение в педагогическую специальность: лекции-диалоги. Москва: Сфера, 1996. 60 с.

88. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва: Академия, 2000. 480 с.

89. Шаталов В.Ф. Точка опоры. Москва: Педагогика, 1987. 159 с.

90. Шаулин В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры // Физкультура и спорт. 1994. № 6. С. 8-13.

91. Шишков А.И. Формирование профессиональной компетентности курсантов военных вузов в ходе тактико-специальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2014. 278 с.

92. Шклярчук В.Я. Основы физического воспитания и физической подготовки студентов. Саратов: Изд. центр СГСЭУ, 2005. 164 с.

93. Щуров Е.А. Технологии проблемного обучения в процессе профессионального саморазвития курсантов вузов МВД России // Вестник КРУ МВД России. 2013. № 2(20). С. 52-56.

94. Arbona Xhemajli. The role of the teacher in interactive teaching. International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2016. Т. 4. № 1. Р. 31-38.

95. Gendjova A., Tolev B. Interdisciplinary nonformal learning for talented students from the sofia high school of mathematics // Педагогика. 2018. Т. 90. № 1. С. 71-80.

96. Rajakaruna N., J. Henry P., Amy Cutler & Gordon Fairman (2017) Ensuring the validity of police use of force training, Police Practice and Research. 2016. № 18:5. P. 507-521.

97. Renden P. G., Landman A., Geert J. P. Savelsbergh & Raoul R. D. Oudejans (2015). Police arrest and self-defence skills: performance under anxiety of officers with and without additional experience in martial arts // Ergonomics. 2015. № 58:9. P. 1496-1506.

98. Stosic L. The importance of educational technology in teaching. International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. 2015. Т. 3. № 1. P. 111-114.

Научное издание

Черных Виталий Викторович

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Монография

Редактирование *Е.А. Пыжова*

Дизайн обложки *Е.К. Булатова*

Тиражирование *А.И. Кубрина*

Подписано в печать 15.06.2022. Формат 60х84/16.

Усл. п.л. 5,3. Уч.-изд. л. 5,0. Заказ № 027.

Тираж 70 экз. Цена свободная.

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел

Тюменского института повышения
квалификации сотрудников МВД России
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75.

ISBN 978-5-93160-329-2

