

Система имитационных, подводящих и подготовительных упражнений создается в результате анализа намеченного для обучения, отработки, совершенствования двигательного действия или ситуации. Важно, чтобы они содержали сходные по структуре и характеру элементы нервно-мышечного, умственного, морально-психологического напряжения, которые вследствие известной однородности и координационной общности с основными упражнениями облегчали освоение последних [1, с. 119].

В начале обучения важную роль играет зрительное восприятие, поэтому особое внимание уделяется показу, демонстрации, объяснению. В дальнейшем резко возрастает роль двигательного анализатора и таких методов обеспечения наглядности, как: идеомоторная тренировка (мысленное технически (тактически) правильное воспроизведение упражнения с установкой исправить или усовершенствовать отдельные моменты либо в целом движение, прежде чем они будут реально выполнены или после правильного выполнения); метод установления срочной обратной связи (выполнение упражнений перед зеркалом); метод установления отсроченной обратной связи (получение отсроченной зрительной обратной связи реализуется при записи и просмотре выполненного упражнения с помощью видеокамеры) [1, с. 98].

К числу имитационных, подготовительных, подводящих упражнений, способных не только ускорить, но и активизировать процесс обучения, относятся упражнения избирательно направленного воздействия на определенные афферентные системы:

искусственное выключение зрительного анализатора, т. е. выполнение двигательного действия (упражнения) с завязанными глазами, в условиях минимального освещения, максимально допустимого освещения, изменяющегося освещения;

искусственное выключение слухового анализатора, т. е. выполнение двигательного действия (упражнения) в условиях минимального звукового воздействия, максимально допустимого звукового воздействия или гаммы нескольких звуков;

искусственное выключение зрительного и слухового анализатора одновременно;

искусственное переключение внимания обучаемого на другие виды деятельности при выполнении запрограммированного двигательного действия (упражнения): устный ответ на решение простых арифметических действий или несложный вопрос, ответная реакция на визуально обнаруженное движение, ответная реакция на мышечно-чувственное обнаруженное движение;

выполнение двигательного действия (упражнения) по определенному звуковому сигналу: звуку затвора при досылании патрона в патронник, звуку выстрела, команде напарника;

выполнение двигательного действия (упражнения) по определенному видимому сигналу: вспышке выстрела, жесту (мимике) напарника, созданию определенной ситуации, побуждающей к применению или использованию огнестрельного оружия.

Методы разучивания двигательных действий по частям и в целом должны дополнять друг друга, применяться соответственно условиям, которые определяют конкретную учебную задачу. Использование имитационных, подготовительных и подводящих упражнений помогает сочетать одно и другое.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод, что имитационные, подготовительные и подводящие упражнения по отработке техники и тактики стрельбы в системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД являются одними из основных в формировании индивидуальных двигательных навыков по управлению оружием. Они станут базой для последующего развития стрелка и будут способствовать эффективному применению и использованию имеющегося табельного оружия в различных условиях.

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин [и др.] ; под общ. ред. Б.А. Ашмарина. Москва, 1979. 360 с.

УДК 796

*В.В. Леонов*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основой современной стратегии профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является моделирование реальных режимов оперативно-служебной деятельности по компонентам и в комплексе. В настоящее время необходимо, чтобы содержание действующих типовых программ по физической подготовке было направлено на подготовку к длительному поиску, преследованию преступников с преодолением сложных препятствий, рукопашному бою и т. д. Координационная сложность непривычных для человека двигательных действий, связанных с особенностями преодоления препятствий, высокая скорость перемещений, непосредственное силовое противодействие условного преступника, применение оружия являются основными составляющими прикладного обучения сотрудников органов внутренних дел.

До настоящего времени основное внимание уделялось физической и технической подготовке сотрудников, а меньшее – тактической и психологической. На современном этапе возникла необходимость внедрения в процесс профессионально-прикладной физической подготовки функциональной тренировки, которая связана с непосредственным совершенствованием кондиционной и координационной подготовленности сотрудников для решения оперативно-служебных задач.

Учитывая изложенное, овладение техникой приемов должно проходить с акцентированным развитием профессионально-значимых физических качеств и координационных способностей, а также связанных с ними зрительных восприятий, ориентации в пространстве, чувства равновесия, безопасной дистанции, навыков оказания помощи и взаимодействия с другими сотрудниками, проявляющихся в профессиональных двигательных действиях.

Для полноценной и целостной профессиональной подготовки сотрудников необходимо использовать специфические методы технико-тактической подготовки: овладение некоторым приемом (действием), их комбинациями и тактическими составляющими, усложнение условий выбора и реализации намерений в моделируемом фрагменте, формирование оптимальной структуры специфического для вида подготовки применения средств и методов.

В частности, повторение обусловленных действий (приемов) в заданных ситуациях относится к числу наиболее распространенных методов во многих видах спорта. Его практическое использование в профессионально-прикладной физической подготовке требует разнообразия начальных и конечных положений, дистанционных, пространственных, временных, пространственно-временных и ритмических параметров моделируемой служебной ситуации.

Метод объединения в комбинации приемов маневрирования и действий, составляющих основу техники, обуславливает применение неповторяющихся по структуре двигательных комбинаций и формирует у сотрудника способности к многократному выполнению атакующих и защитных действий, сохраняя стандартные или близкие к ним параметры исходных и конечных положений, позволяет действовать без лишнего напряжения мышц.

Создание условий для оптимального переноса достигнутого уровня владения навыком, тактическим умением, комбинацией из стандартных условий индивидуального обучения в условия ситуаций, приближенных к оперативно-служебным, достигается методом произвольного чередования взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

Метод моделирования вероятностной последовательности применения действий обеспечивает сотруднику оптимальное использование накопленных вариантов взаимодействий с партнером с положительным переносом в оперативно-служебные ситуации.

Реализация указанных методов требует конкретных и несколько отличных от традиционных вариантов постановки общих и частных педагогических задач, выбора адекватных методических приемов и специфических средств подготовки, зависящих от условий специфики деятельности сотрудника.

В Академии МВД были разработаны и внедрены комплексы служебно-прикладных упражнений, предназначенные для совершенствования процесса обучения посредством увеличения так называемой практической составляющей, а также тестирования работников органов внутренних дел с применением специализированных полос препятствий для различных категорий сотрудников.

На основе данных разработок в настоящее время построена экспериментальная комплексная многофункциональная полоса препятствий для различных категорий сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск, которая находится в учебном центре Департамента охраны Министерства внутренних дел Республики Беларусь (пос. Горани).

Так, профессионально-прикладная направленность этапов комплексной многофункциональной полосы препятствий обуславливается моделированием разнообразнейших условий оперативно-служебной деятельности, в том числе с применением боевых приемов борьбы в различных ситуациях и тренировочных режимах. Полоса развивает координационные способности, связанные с восприятием момента возникновения действия на основе дифференцирования предсигналов инициализации движения по пространственным, пространственно-временным, временным, кинестетическим, вербальным параметрам; совершенствует практические навыки владения боевыми приемами борьбы; формирует самообладание, настойчивость, целеустремленность, смелость, выдержку.

Кроме того, занимаясь на полосе препятствий, благодаря увеличению количества этапов и рациональному их расположению (не по прямой, а в шахматном порядке) появилась возможность выбора и моделирования различных ситуаций оперативно-служебной деятельности; можно сочетать ставшие уже классическими и новые этапы, что позволяет разнообразить подготовку и тестирование обучаемых;



внедряются упражнения, направленные на обучение взаимодействию нескольких сотрудников и согласованной работе боевых групп. Например, при прохождении этапа «бумеранг сложный с движением» сотрудник преодолевает движущиеся препятствия: через низкие перелезает с опорой на руку, от высоких и вертикальных препятствий уклоняется и приседает.

Таким образом, комплексная многофункциональная полоса препятствий позволяет сформировать служебно-прикладные навыки, характерные для действий сотрудников различных категорий, в том числе и специальных подразделений Министерства внутренних дел, групп задержания и специальных рот полка патрульно-постовой службы милиции. При разработке комплексной многофункциональной

полосы препятствий для различных категорий сотрудников органов внутренних дел учитывался опыт и мнение практических сотрудников специальных подразделений, специалистов в области профессионально-прикладной физической подготовки.

УДК 796.015

*Л.В. Марищук, А.В. Козыревский*

### **О НЕКОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ПОГРАНИЧНОЙ СЛУЖБЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В целях совершенствования процесса физической подготовки сотрудников органов пограничной службы Республики Беларусь (ОПС) было проведено исследование. На первом этапе обследовано 457 сотрудников (их разделили на семь групп). Помимо тестирования физической подготовленности, использовались именные опросные листы, в которых следовало проранжировать физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) по степени значимости для выполнения профессиональной деятельности. Предусматривалось семь вариантов ответа: необходимо (+3 балла), обязательно (+2), желательно (+1), безразлично (0), нежелательно (-1), противопоказано (-2), недопустимо (-3).

Физические качества характеризуют физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности. Пять основных физических качеств – силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость – Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов называют координационными способностями.

Сила – способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия (Л.П. Матвеев, 1991).

Выносливость – комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности. Выделяют общую и специфическую (специальную) выносливость. Под общей выносливо-