

При планировании объема самостоятельной работы важно учитывать темп работы обучающихся. Для его определения преподавателю необходимо предварительно выполнять предлагаемые задания, что в дальнейшем позволит исключить элементы, позволяющие замедлить или ускорить работу обучающихся.

Перед началом самостоятельной работы преподаватель должен подготовить обучающихся к данному процессу, после чего обозначить объем и содержание предстоящей работы, цель и технику ее выполнения. В случае возникновения затруднений у обучающихся преподаватель предоставляет оперативную консультацию.

Также весомое значение в организации самостоятельной работы обучающихся на учебных занятиях имеет контроль за ее результативностью. Так, при наименьшей затрате времени необходимо проверить сформированные знания, умения и навыки. Контроль самостоятельной работы обучающихся является обязательным, так как преподаватель оценивает результаты рассматриваемого вида работы, что позволяет выяснить уровень усвоения обучающимися изученного материала.

Следует подчеркнуть, что без регулярной организации самостоятельной работы обучающихся на учебных занятиях невозможно достичь прочного и глубокого усвоения учебного материала, воспитать желание и умение познавать новое. Основные преимущества ее организации заключаются как в возможности получения более глубоких и прочных знаний, так и в развитии познавательных и творческих способностей, а также в ускорении темпов формирования практических умений и навыков.

Необходимо отметить, что во время организации самостоятельной работы на учебных занятиях возможно наличие ряда сложностей, с которыми могут столкнуться как обучающиеся, так и преподаватели. Исходя из этого, от обучающихся требуется дисциплина, умение слушать и запоминать, работать самостоятельно (осознавать особенность выполняемой работы), а от преподавателя – умение правильно организовать и методически обеспечить самостоятельную работу, а также высокий темп работы обучающихся (произвести отбор заданий для самостоятельной работы по учебной дисциплине достаточно сложно).

С целью совершенствования процесса организации самостоятельной работы обучающихся на учебных занятиях следует сформулировать и принять к исполнению следующие рекомендации: самостоятельная работа должна иметь целенаправленный характер; необходимо предусмотреть место самостоятельной работы в структуре занятия; важно определить оптимальный объем заданий в зависимости от содержания изучаемого материала и уровня подготовленности обучающихся; следует предвидеть затруднения, которые могут возникнуть при

выполнении самостоятельной работы; нужно определить форму заданий, подобрать соответствующий дидактический материал и установить оптимальную продолжительность работы; правильно будет предположить рациональные способы проверки и самопроверки работ.

Таким образом, в образовательном процессе нет более значимой и одновременно более сложной работы, чем организация самостоятельной работы обучающихся на учебных занятиях. Именно она является обязательным компонентом учебно-воспитательного процесса, способствующим саморегуляции личности и ее творческих способностей. Содержание, направленность, длительность самостоятельной работы определяются целью обучения, уровнем подготовки обучающихся, возможностями учреждения образования. Правильно организованная самостоятельная работа на учебных занятиях благоприятствует самостоятельному изучению, классифицированию и обобщению нового учебного материала, что адаптирует обучающихся к предъявляемым требованиям современного мира и оказывает положительное влияние на результаты будущей профессиональной деятельности.

УДК 159.9

С.Л. Кураленя, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки факультета милиции Академии МВД Республики Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Огневая подготовка является наиболее важной и наиболее сложной учебной дисциплиной. Она не терпит послаблений, небрежности и ошибок, а наоборот, требует большой выдержки, самоотдачи, повышенного самоконтроля, а главное – морально-психологической устойчивости обучающихся.

В процессе тактической стрельбы необходимы особые усилия и психологические навыки. Проблемы концентрации, распределения внимания, саморегуляции, а также стресс испытывают курсанты во время работы с боевым оружием. Ее основная задача заключается в безукоризненном воспроизведении отработанных ранее действий. Тактическая стрельба, равно как, например, единоборства, предполагает быстрый анализ ситуации и принятие оптимальных решений. Разбор и выполнение упражнения – залог быстрой и точной стрельбы – это интеллектуальная задача. Нет ничего удивительного, что хороший стре-

лок-курсант креативный, хладнокровный, умный и внимательный, а не только быстрый и меткий. За каждой из этих характеристик преподаватель, как и опытный тренер, видит ресурсную зону курсанта, рост в которой повышает уровень его умений.

Психологическая подготовка обучающегося на занятиях по стрельбе состоит из нескольких этапов. Их последовательность произвольна, так как ранжировать эти компоненты по значимости можно, лишь опираясь на индивидуальные особенности курсанта, его ошибки и слабые места, требующие развития или коррекции.

Первый этап – идеомоторная тренировка, чувство времени и образ движения. Отправной точкой в психологической подготовке стрелка выступает идеомоторная тренировка. Этот метод широко известен в спортивном сообществе, но, в зависимости от вида спорта, он направлен на развитие разных навыков. Применительно к тактической стрельбе можно говорить, что идеомоторика (дословно «мысленное движение») используется автоматически перед каждым упражнением. Просматривая упражнение, курсант его анализирует и мысленно воспроизводит. Подобно скалолазу, мысленно пробегающему эталонную трассу, обучающийся должен прекрасно оценивать пространство, время и особенности перемещения. Для этого недостаточно бывает только тренировочного опыта. В домашних условиях курсанты могут работать без оружия, мысленно воспроизводя схемы действий на любой местности. Так, рекомендуется в уме с закрытыми глазами и включенным секундомером пробегать и отрабатывать запомнившиеся упражнения и приближать такими тренировками время воображаемой работы к своему реальному или идеальному времени. Этими приемами можно повысить качество аналитической умственной работы курсантов при подготовке к выполнению упражнений.

Немаловажно вместе с идеомоторикой отрабатывать два других связанных с ней навыка. Первый – чувство времени, или близкое к нему чувство ритма. В различных элементах тренировочной деятельности курсант может выполнять дополнительную задачу оценки временных интервалов. Приближение субъективного времени к реальному, а затем и его замедление (проходит 3 секунды, а кажется, что прошло 5 секунд). Второй навык – координация «глаз-рука», развивается не только подручными средствами (например, жонглирование), но и специальными тренажерами. Не имея возможности точно оценить эффективность своих навыков, курсант может переоценивать или недооценивать свои возможности, что плохо скажется на результате.

Следующим этапом является саморегуляция. В тактической стрельбе нет времени на продолжительное прицеливание, однако успешная

работа курсанта возможна только в оптимальном состоянии. Основными компонентами саморегуляции являются:

1. Классическая психомышечная релаксация. Общая схема – выполнив упражнение, курсант отдыхает, расслабляя мышцы и снижая уровень стресса.

2. Работа над вниманием, или концентрацией. Внимание распределяется по четырем областям: пространство, время, чувства/ощущения, цели/задачи. Направить фокус внимания в каждую из областей может волевой акт или внешняя стимуляция. Так, анализ состояния организма в целом и отдельных мышц, проводимый курсантом в ходе занятия, отличается от нежелательных мыслей о травме и отвлечения на болевые ощущения. Чем лучше курсант контролирует свое внимание, тем полноценнее его отдых между упражнениями и тем качественнее работа на огневом рубеже. В практику подготовки совсем не сложно интегрировать упражнения на внимание, для их выполнения чаще всего требуется только мотивация. Часть подготовки может быть направлена на управление «внешним» вниманием, обусловленным работой зрительного анализатора. Для данного вида занятия специфической задачей становится распределение внимания между большим числом объектов (например, контроль угла безопасности, а одновременно с этим – рельеф под ногами и др.). Можно придумать множество упражнений на распределение внимания, что поможет отслеживать мишени одновременно с имитацией изготовления и удержанием равновесия. Курсанты в будущем могут столкнуться с неблагоприятными погодными условиями, в которых одной из сопутствующих задач становится удержание равновесия на бегу и в момент стрельбы. В условиях дождя ноги скользят, а в условиях жары есть риск солнечного или теплового удара, и, как нам кажется, в учебном процессе целесообразно использовать оценку и повышения постуральной устойчивости.

Здесь уместно вернуться к психологической подготовке, а именно к третьему этапу – самоинструкциям. Равно как психофизиологический тренинг преследует цель повысить навыки контроля курсанта (он учится дышать, сохранять равновесие, не терять концентрацию, быть быстрым и ловким), психологические приемы работают на то же. Каждый курсант сталкивался с тем, что его оценка своей успешности или неуспешности не «выходит из головы» и отвлекает. Как радость от успеха, так и критика в самой служебной деятельности – только помехи, отвлекающие и сбивающие с цели. Как же организовать свою внутреннюю речь? Она может быть простой или сложной. В большинстве случаев речь простая: «Волнуюсь, пытаюсь себя успокоить, миллион раз делал это на тренировке... разговорами с самим собой, я это умею». В зависимости от момента и личностных особенностей, курсанты

должны применять разные инструкции. Содержание самоинструкции включает в себя отдельные ключевые слова «Вперед!», «Вдох», «Еще быстрее», «Самый точный»; развернутые фразы «Здесь и сейчас я покажу первоклассный результат»; обращение к самому себе как к первому лицу «Я смогу» или как ко второму лицу «Ты сможешь»; специфическое для определенного навыка напоминание «Плавный перенос» или общее напутствие «Спокойствие на огневом рубеже».

Таким образом, при обучении курсантов для недопущения ошибок при стрельбе очень важно уделять особое внимание не только на физически правильно поставленную работу, но и психологическую составляющую занятия. На каждый выстрел нужно настраиваться как на самый главный выстрел, ведь от него зависит успешность выполнения поставленной задачи.

УДК 623.4

С.И. Протосевич, старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки факультета милиции Академии МВД Республики Беларусь

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРЕПОДАВАНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

Одной из составляющих высокого профессионализма сотрудника ОВД является его умение владеть оружием, поэтому огневая подготовка – одно из важнейших направлений в решении задач, стоящих перед ОВД на современном этапе.

В этой связи у выпускника Академии МВД вне зависимости от специальности и специализации должны быть сформированы специальные знания, умения и навыки, обеспечивающие выполнение служебных обязанностей в особых (экстремальных) условиях, связанных с необходимостью применения и использования оружия. Это в совокупности с тактической составляющей позволит эффективно осуществлять огневой контакт с преступником в целях пресечения противоправных действий, а также использовать оружие для обеспечения личной безопасности и защиты иных лиц в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Для достижения указанных компетенций в системе подготовки специалиста с высшим образованием в Академии МВД предусмотрено изучение учебной дисциплины «Огневая подготовка» (ОП).

Отметим, что ключевая особенность процесса изучения ОП заключается в его ярко выраженном прикладном характере, т. е. в преобладании практических занятий. Вместе с тем, как показывает практика их проведения, большинство курсантов-первокурсников ввиду отсутствия минимального опыта двигательных навыков при обращении с оружием не способны поразить мишень. Следовательно, ключевой целью преподавателя является быстрая и качественная подготовка курсантов к уверенным действиям в обращении с оружием.

Для эффективной реализации указанной цели актуальным представляется освоение и использование метода психологической регуляции стрелком своего состояния, контроля и уточнения действий, отношения к высокому результату. В соответствии с основными положениями теории физического воспитания использование лишь стрелковых упражнений замедляет и ограничивает развитие функциональных возможностей стрелка. Эффективность основных упражнений можно значительно повысить, если они будут своевременно дополнены использованием специальных подготовительных упражнений, отражающих структуру технических действий стрелка и их психофизиологические особенности.

Одним из таких упражнений является идеомоторная тренировка.

Понятие «идеомоторная тренировка» (от греч. *idea* – понятие, представление; *moveo* – движение) представляет собой мысленную (идеальную) тренировку с помощью представления движения для решения ряда исполнительских задач. Под идеомоторной тренировкой понимают повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемого как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке. При этом, чем ярче и полнее представляет обучающийся желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной деятельности. Головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата деятельности. Сам процесс идеомоторной тренировки заключается в том, что стрелок, оставаясь в пассивной позе для расслабления, сосредоточивает свое внимание на моментах, связанных с выполнением выстрела. Причем последовательность в стрелковых действиях полностью сохраняется. Например, стрелок мысленно готовит к стрельбе оружие, проверяет хват пистолета, поднимает его, встречает ровную мушку в прорези целика, вовремя включает в работу палец, удерживает оружие, делает выстрел и т. д.