

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.

На основе упоминаемых в специальной литературе определений можно заключить, что идеомоторная тренировка в стрельбе является многогранным повторяющимся процессом интенсивного внутреннего представления двигательных действий стрелка, с помощью которых становится возможным решить широкий круг задач вне учебных аудиторий, тира и без использования оружия.

Следует отметить, что тренировка без патрона с визуализацией каждого выстрела является очень ценной и одновременно доступной. Такая репетиция может проводиться дома, на работе, в транспорте и любых других условиях. Холодная тренировка помогает совершенствованию изготовки, закрепляет положение ног, рук, корпуса, создает систему внутренней готовности к точному выстрелу. Такая работа значительно улучшает результаты, так как способствует выработке динамического стереотипа и автоматизации отдельных двигательных навыков.

Обозначим возможности, которые предоставляет использование идеомоторной тренировки в процессе обучения курсантов навыкам владения оружием:

- использование в тех местах, где не представляется возможным осуществить реальную тренировку соответствующих сложных движений (при отсутствии оружия);

- устранение излишних, произвольных, неконтролируемых движений;

- исправление ошибок или корректировка уже усвоенного двигательного навыка;

- существенное повышение мышечной выносливости, работоспособности;

- способствование сохранению техники сложных упражнений во время перерыва в тренировках;

- эффективная психорегуляция эмоциональных состояний перед выполнением контрольных стрельб и соревнованиями;

- успешное развитие психологических качеств, необходимых для производства точного выстрела;

- практическая ценность в экономии времени и средств, затрачиваемых на тренировку, оружие и патроны.

Таким образом, представляется целесообразным в период первоначального обучения в ходе занятий знакомить обучающихся с понятием и сутью идеомоторной тренировки, разъяснять ее методы, освещать ее возможности как одного из способов практической работы в сфере достижения профессионального мастерства во владении навыками обращения с оружием. Важно приводить реальные примеры эффективных результатов психомоторной организации человека в области спортивной деятельности, а в конце занятия в качестве задания для

самоподготовки ставить перед курсантом конкретные цели для проработки наиболее слабых двигательных навыков, выявленных в процессе обучения.

УДК 796

И.С. Сырокваш, преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь

РАССКАЗ И ПОКАЗ КАК ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»

В практике молодого преподавателя особую актуальность приобретает выбор методов обучения, подходящих уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Специальные знания и умения требуют от педагога владения определенными способами преподавания. Знание характеристики методов обучения позволяет правильно ориентироваться в них и отбирать наиболее оптимальные для решения задач обучения.

Метод обучения – это совместная упорядоченная деятельность преподавателя и обучающегося, направленная на достижение заданной цели обучения.

Выбор методов обучения определяется конкретными задачами, особенностями содержания учебного материала, уровнем подготовленности курсантов, иными конкретными условиями.

Основными методами обучения дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» являются общепедагогические методы рассказа и показа.

Рассказ – это последовательное логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике по изучаемой учебной дисциплине рассказ широко применяется при ознакомлении обучающихся с новым техническим действием.

Данный метод применяется в целях ознакомления курсантов с тем, что и как они должны делать при выполнении упражнения. При объяснении широко используется терминология, характерная для данного раздела программы (кувырки, броски и т. д.). Применение терминов делает рассказ более кратким.

Показ (метод обеспечения наглядности) представляет собой совокупность приемов, действий и средств, с помощью которых у обучае-