

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-

мых создается наглядный образ того действия (упражнения), которое изучается, формируется конкретное представление о нем.

В ходе занятий при изучении того или иного действия преподаватель применяет как метод непосредственного показа, так и контрастный показ, то есть последовательно правильный и неправильный показ с целью лучшего понимания того, что следует делать и чего избегать.

Показ следует применять не во всех случаях. Показывают тогда, когда занимающиеся после объяснения не могут представить движение и правильно его выполнить. Существует ряд случаев, даже на первом этапе обучения физическому упражнению (техническому действию), когда можно предложить занимающимся выполнить упражнение без предварительного показа (только после рассказа). После того, как курсанты попробуют выполнить движение только с помощью словесного описания, ценность показа упражнения возрастает.

При первоначальном показе следует избегать имитации движений. Идеальным считают положение, когда занимающиеся видят изучаемое физическое упражнение в целом в лучшем его выполнении с соблюдением ритма, амплитуды, интенсивности и других характеристик. Реальный показ эффективнее, когда внимание занимающихся сосредоточено не более чем на 1–2 взаимосвязанных деталях, а также когда сокращена пауза между показом движения преподавателем и выполнением его курсантами. Для того чтобы суметь правильно показать двигательное действие, педагог готовится к показу. Практический показ всегда сопровождается словесным объяснением, причем рассказ в этом случае играет вспомогательную роль.

Для непосредственного руководства практическими действиями курсантов применяются указания, распоряжения, подсчет, команда. В процессе выполнения упражнений достаточно дать простое указание на то, что нужно сделать («точнее бросок», «выше прыжок» и др.). Распоряжение – это форма словесного воздействия на обучающихся с целью побуждения их к немедленному выполнению или прекращению действий. Распоряжение не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных фраз). Например, «командиры отделений, раздайте инвентарь», «вторая группа, построиться вдоль ковра». Распоряжение дается для выполнения действия («повернитесь лицом ко мне», «станьте спиной друг к другу»), для выполнения упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря и т. д. Преподаватель дает распоряжение немногословно, ясно, четко, с учетом возрастных особенностей занимающихся (1–4 курс), с необходимой требовательной интонацией, но главным образом повествовательно и спокойно. Разновидностью распоряжения является команда. Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения

их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Для регулирования темпа применяют подсчет, подается голосом. Положительных результатов в обучении физическим упражнениям добиваются в том случае, если речь педагога отвечает определенным требованиям: краткость, ясность, точность, разнообразность по содержанию и интонации. Рассказ должен быть образным. В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как дает указания, распоряжения, как осуществляет подсчет, можно сделать вывод о его профессиональной подготовленности.

Под формированием двигательных умений и навыков в процессе обучения курсантов понимается системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Процесс обучения двигательным умениям и навыкам включает в себя три этапа: этап начального разучивания (формирование у занимающихся основ техники изучаемого движения и его выполнение), этап углубленного разучивания (формирование полноценного двигательного умения), этап закрепления и совершенствования (перевод непосредственно двигательного умения в навык, дающий возможность его целевого использования).

Также в процессе обучения следует понимать, что физические качества курсантов разнятся (особенно на 1–2 курсе). Исходя из этого, необходимо подбирать правильные упражнения для развития всех курсантов.

Жизнедеятельность человека определяется его наследственными и приобретенными в процессе индивидуального развития и профессиональной деятельности физическими (двигательными) качествами. К физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость и др. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами. При разучивании боевых приемов борьбы особое значение имеет то, как быстро обучающиеся могут овладеть новыми движениями.

Ловкость (координация) – это физическое качество, позволяющее быстро ориентироваться в пространстве, овладеть новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. С позиций системного подхода отличительной чертой ловкости является выбор оптимального способа решения двигательной задачи.

Ловкость представляет собой комплексное, интегральное качество, в основе которого лежат способности: 1) к ориентации в пространстве и времени; 2) к дифференциации (различению) динамических усилий.

Курсантам с хорошо развитой ловкостью (координацией) легче усвоить изучаемое техническое действие, однако в процессе обучения все курсанты должны выйти на достаточно высокий уровень физической подготовленности и полученные на занятиях знания и умения превратить в навык.

Ловкость существенно зависит от деятельности анализаторов, в частности, двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше его возможности в быстром овладении движениями и их перестройке.

При ориентировании человека в окружающей среде, особенно при оценке собственных движений, существенная роль принадлежит способности двигательного анализатора различать направления и расстояния.

Точность пространственных, временных и силовых характеристик движений выражается в «экономичности» работы. Люди с высоким уровнем этих способностей расходуют на выполнение стандартной работы меньше энергии. Подобная «экономичность» обусловлена включением в работу мышечных групп, непосредственно участвующих в реализации двигательных актов.

Ловкость характеризуется специфичностью, т. е. способность к быстрому овладению одними движениями не всегда связана со способностью быстро обучаться другим движениям. На практике это значит, что способность ловко управлять телом и отдельными его частями не имеет между собой жесткой связи. В то же время, если движения сходны по своим биомеханическим характеристикам, эффект переноса тренированности существует. Следовательно, способность к выполнению сложнокоординационных движений тесно связана с ранее накопленным двигательным опытом. Чем большим объемом двигательных навыков располагает курсант, тем быстрее он освоит новое движение. Отсюда можно сделать вывод, что каждое новое движение строится на выборе простых движений, освоенных ранее.

Методы рассказа и показа являются основными при изучении учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Она является одной из основных в Академии МВД и преподается курсантам на протяжении всех 4 лет обучения. В дальнейшем в целях поддержания и развития полученных двигательных навыков сотрудники ОВД ежегодно сдают зачеты, где демонстрируют приемы самообороны и выполняют контрольные нормативы по физической подготовке.

УДК 159.99

**В.В. Царь**, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки факультета милиции Академии МВД Республики Беларусь

## **СТРЕЛКОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Большинство преподавателей по огневой подготовке хорошо знают, насколько важна психологическая подготовка для достижения хороших результатов. Часто повторяемое утверждение, что «стрельба состоит на 90 процентов из умственной работы и 10 процентов физической» – это преувеличение, но оно подчеркивает, насколько важна психологическая подготовка в процессе обучения курсанта, а также в работе преподавателя.

Широко распространено мнение о том, что обучение стрелковой психологии должно преподаваться только после того, как курсант приобрел значительный опыт в огневой подготовке. Однако это парадокс, с которым сталкиваются преподаватели. Многие считают, что психологической подготовке нет места в базовом обучении меткой стрельбе. Это ошибочное мнение, которое необходимо исправить. Курсантам можно и нужно изучать стрелковую психологию во время первых занятий в тире. Преподаватели должны разбираться в стрелковой психологии и стремиться внедрить психологические моменты в практические занятия.

Стрелковая психология в огневой подготовке предполагает связь между курсантами и преподавателями, понимание мотивации, работу с эмоциями и умение использовать внимание, чтобы упорядочить и контролировать процесс меткого выстрела. Для преподавателя необходимы хотя бы основополагающие знания в психологии меткого выстрела.

Начальным этапом подготовки является мотивация. Процесс удержания пистолета и выполнения из него выстрела интересен для курсантов. Для них оружие ассоциируется с приключениями, оружием войны или спортивным инвентарем. Преподаватель прилагает усилия, чтобы поощрить его и направить интерес в сторону реальной мотивации к обучению стрельбе. Однако в процессе обучения длинные, строгие, скучные лекции по мерам безопасности, повышение голоса, неуважительное отношение не мотивируют. Но в тире при совершении многочисленных выстрелов доверительные и уважительные отношения в коллективе меняют ситуацию. Благоприятная психологическая среда – первый шаг в развитии мотивации, которая может привести курсантов к продолжительным занятиям стрельбой и, возможно, к успехам в будущем.