

вольверы вместе со стандартными целиком и мушкой обеспечиваются новыми прицельными приспособлениями, позволяющими процесс прицеливания сделать более легким и точным.

Данные технологии находят все большее применение и в процессе стрелкового обучения. ЛЦ являются ярким примером такой трансформации. Данные устройства, сочетая в себе простоту, универсальность, надежность и небольшую цену, позволяют значительно упростить обучение прицеливанию на первоначальном этапе и обеспечить объективное тестирование отдельно взятого элемента (прицеливания). Использование данной методики значительно сокращает время первоначального обучения, облегчает ученикам освоение достаточно сложного элемента и дает преподавателю объективные данные ошибок при освоении навыка прицеливанию.

Библиографический список

1. Об утверждении наставления по огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России, 11 сент. 2000 г., № 955 : в ред. приказа Мин-ва внутр. дел Российской Федерации от 20.05.2003 г., № 340 // КонсультантПлюс : Версия Проф. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – М., 2014.

2. Шестопалова, Е. Методика обучения стрельбе из пистолета Макарова, без ограничения времени на выстрел, с использованием тренажера «СКАТ» : учеб.-метод. пособие / Е. Шестопалова. – М. : Москов. ун-т МВД России, 2007. – 152 с.

УДК 355.233.22

*Ю. Х. Караев, Д. Э. Алехнович, Г. П. Пастушек, А. Н. Герасевич
Y. N. Karaev, D. E. Alehnovich, G. P. Pastushek, A. N. Gerasевич*

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В УЛУЧШЕНИИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК

INNOVATIONAL APPROACH IN IMPROVING OF CONTENT OF THE PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF INTERNAL TROOPS

Аннотация. В статье изложены содержание и результаты внедрения проекта по совершенствованию профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) военнослужащих внутренних войск. Представлены ха-

рактерные инновации и их роль в повышении уровня ППФП военнослужащих, а также высокая эффективность реализованного проекта.

Summary. The article describes the content and results of the implementation of the project to improve of the professional applied physical training (PAPT) of internal troops. The characteristic of innovations and their role in improving of PAPT of soldiers as well as high efficiency of the implemented project is showed.

Ключевые слова: инновации, дифференцированный подход, профессионально-прикладная физическая подготовка, военнослужащие, проект.

Keywords: innovations, differentiated approach, the professional applied physical training, the military, the project.

Физическая подготовка в процессе учебно-боевой деятельности повышает профессиональную работоспособность военнослужащих. Занятия по ППФП являются средством развития физических качеств, приобретения знаний, умений и навыков рукопашного боя и специальных приемов задержания, обыска и конвоирования с целью выполнения служебных обязанностей военнослужащими.

Была предложена Концепция проекта «Научно-методическое обеспечение совершенствования элементов системы профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих внутренних войск Министерства внутренних дел Республики Беларусь», которая включала в себя оптимизацию элементов режима дня военнослужащих и совершенствование содержания ППФП. Основные разделы проекта опирались на существующие нормативные документы [1; 2], а также учитывали специфические подходы, характерные для теории и методики физического воспитания в разделах, определяющих развитие физических качеств и ППФП [3; 4].

Основное содержание проекта в кратком виде сводится к следующим двум инновационным направлениям:

1. *Оптимизация элементов режима дня военнослужащих:*

– изменение времени подъема с 6.00 на 7.00: такой подъем предполагает улучшение самочувствия, концентрации, ощущение бодрости, точнее соответствует возрастным особенностям и биоритмам военнослужащих;

– изменение подходов к проведению утренней физической зарядки (далее – УФЗ) – предложены следующие содержательные и методические особенности:

а) в содержании занятий – ОРУ, упражнения специфической направленности, суставная и статическая гимнастика, «растяжка», дыхательные упражнения, самомассаж, психофизическая коррекция;

б) методические особенности занятий дают возможность проведения УФЗ в помещении и на улице в рамках щадящей гимнастики с целью более эффективного несения службы в течение дня.

2. *Совершенствование содержания ППФП* – организация более углубленного и дифференцированного подхода с учетом специализации военнослужащих (обучение приемам ведения рукопашного боя в рамках специфики службы).

Цель проекта – обосновать эффективность использования предлагаемых экспериментальных методик в системе оптимизации элементов режима дня и дифференцированного подхода к ППФП.

Задачи исследования:

1. Разработка нового содержания комплексов утренней физической зарядки и внедрение их с учетом корректировки элементов распорядка дня.

2. Определение эффективных методических подходов и разработка дифференцированных комплексов упражнений и тренировок для повышения уровня ППФП военнослужащих.

3. Обеспечение врачебно-педагогического сопровождения процесса внедрения проекта.

4. Формирование позитивных личностных ориентировок для становления гармоничной личности военнослужащих в процессе реализации проекта.

Организация исследования

Проект был внедрен в систему подготовки отдельной воинской части – в/ч 5526 (г. Брест). Основная часть проекта реализована в период январь–июнь 2014 года. Проведен комплексный контроль эффективности внедрения (экспериментальная и контрольная группы). Результаты проекта были обсуждены на совместном совещании командования внутренних войск и комплексной группы, реализующей проект. По результатам внедрения проекта было принято решение о распространении полученного опыта во всех воинских частях внутренних войск МВД Республики Беларусь.

Основные результаты реализации проекта

Структура реализации проекта включала в себя следующие разделы:

1. Для решения первой задачи были предложены и внедрены следующие нововведения:

- изменение времени утреннего подъема на 7.00 (вместо 6.00);
- разработаны, описаны и апробированы 5 вариантов комплексов УФЗ.

2. Для решения второй задачи были определены эффективные методические подходы к организации занятий по ППФП в режиме недельного микроцикла (понедельник–четверг, воскресенье):

– *понедельник* – развитие и поддержание общей выносливости (длительный и равномерный бег по относительно ровной трассе или кроссовый бег по пересеченной местности при ЧСС на уровне 130–160 уд/мин (преимущественно аэробный режим);

– *вторник* – комплексное занятие по специализированному рукопашному бою с учетом специальных условий его ведения при выполнении служебных задач;

– *среда* – специальный блок упражнений скоростно-силового характера для обеспечения техник единоборств и рукопашного боя. Упражнения характеризуются субмаксимальной мощностью и являются элементами акробатики, единоборств, прыжковыми и взрывными разновидностями основных движений (основанных на естественных циклических локомоциях – ходьба, бег, ползание, лазание), силовой подготовки, комбинированной системы подводящих и подготовительных упражнений единоборств;

– *четверг* – занятие, сохраняющее по своему содержанию направленность и специфику занятия во вторник и характеризующееся упражнениями специального единоборства;

– *воскресенье* – организация традиционных спортивно-массовых мероприятий.

Также была оптимизирована временная продолжительность занятий: понедельник, среда – 50 мин; вторник, четверг – 2×50 мин.

В рамках улучшения организации занятий были разработаны и внедрены следующие блоки по специализированному рукопашному бою:

- 3 комплекса по технике рукопашного боя (без оружия);
- 1 комплекс – с автоматом;
- раздел страховки и само страховки;
- комплексные занятия по обучению наиболее эффективным, оптимальным и доступным приемам ведения рукопашного боя, которые имеют практическое значение для выполнения служебных задач;
- комплексные занятия по групповым взаимодействиям.

По этому разделу разработаны методические материалы на электронных носителях:

- 1) методика проведения УФЗ (объем – 2,61 Гб);
- 2) методика проведения разминки и занятия по физической подготовке (объем – 2,27 Гб);
- 3) методика обучения профессионально-прикладному рукопашному бою военнослужащих внутренних войск (часть 1 – объем 3,89 Гб, часть 2 – объем 3,21 Гб);

4) комплексы профессионально-прикладного рукопашного боя военнослужащих внутренних войск на базовой основе Кекусинкай Будо каратэ (объем – 2,79 Гб);

5) методика обучения технике рукопашного боя с автоматом (объем – 2,14 Гб). Основной разработчик материалов – Д.Э. Алехнович.

3. В этом разделе при реализации проекта была проведена работа по его врачебно-педагогическому сопровождению, которая заключалась в определении изменений показателей общей и специальной физической подготовленности, уровня морфофункциональных систем организма, показателей психоэмоционального состояния военнослужащих (содержание этого раздела представлено в другой статье).

4. В процессе реализации проекта через обновление и насыщение учебного материала на занятиях ППФП специальными методиками, приемами происходило изменение потребностно-мотивационной сферы личности военнослужащих. Потенциальные возможности рукопашного боя как средства внутреннего совершенствования личности предопределили социализацию и ответственное отношение к процессу несения службы, а также осознанное отношение к выполнению служебного долга, формирование гражданской позиции военнослужащих.

Одним из главных элементов подготовки военнослужащих внутренних войск МВД является многокомпонентная система формирования и совершенствования у них умений, навыков, включенных в ППФП. Развивая идею становления военнослужащих, способных более эффективно выполнять свои служебные задачи, был предложен и реализован проект по оптимизации элементов распорядка дня и совершенствованию содержания ППФП с научно-методическим обоснованием. В процессе реализации проекта использован комплекс мер, среди которых выделяют организационные и структурные нововведения, отличающиеся специализированной направленностью в боевой подготовке, бестравматичным и более эффективным подходом к организации режима дня. Эффективность оптимизации содержания ППФП и элементов распорядка дня подтверждена в ходе реализации проекта. Исследование, проведенное в рамках врачебно-педагогического сопровождения процесса реализации проекта, показало позитивные изменения уровня физической подготовленности, морфофункциональных показателей состояния организма, психо-эмоциональных характеристик и социально-значимых установок личности военнослужащих, актуальность и своевременность предложенного проекта.

Библиографический список

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах : введ. в действие Приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 27 мая 2011 г. № 420. – Минск, 2011. – 112 с.

2. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта во внутренних войсках Министерства внутренних дел Респ. Беларусь : утв. М-вом внутр. дел Респ. Беларусь 29.05.2007 г., № 137 // Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

3. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / Л.П. Матвеев [и др.] ; под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд. – Т. 2. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

УДК 796.012

А. И. Каранкевич, В. А. Барташ, И. Ю. Михута
A. I. Karankevich, V. A. Bartash, I. Y. Mihuta

**СУБЪЕКТИВНАЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ МИЛИЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**SUBJECTIVE AND OBJECTIVE EVALUATION
PROFESSIONAL SIGNIFICANT PHYSICAL
QUALITIES OF PUBLIC SECURITY MILITIA**

Аннотация. На основании проведенных профессиографических исследований в статье рассматривается значимость профессионально важных физических качеств, проявляемых сотрудниками органов внутренних дел при пресечении противоправных действий со стороны правонарушителей.

Summary. Examining the importance of professionally significant physical qualities based on conducted proffesiography researches, shown by the internal affairs employees aimed on stopping the unlawful actions from side of the offenders.

Ключевые слова: профессионально важные физические качества, профессиография, экстремальные условия деятельности, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Keywords: professionally significant physical qualities, proffesiography, extreme conditions activities, professional applied physical training.

Вопросы профпригодности в профессиях, находящихся под юрисдикцией силовых структур, являются предметом исследований многих специалистов. В частности, в последние годы активно разрабатываются профессиограммы военных специальностей, позволяющие системно представить совокупность различных объективных характеристик, а также состав и содержание требований, предъявляемых к профессионально важным