

в выученном тексте. Необходимо больше слушать, читать, говорить. Кроме того, очень полезно обращаться к онлайн-тренажерам, которые расположены на официальном сайте ЕГЭ. Они полностью имитируют экзамен и не только помогают тренировать и контролировать соответствующие навыки и умения, но и учат ориентироваться во времени.

Список литературы

1. Жириновский В.В., Нилов Я.Е., Строкова Е.В. [и др.]. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: https://ldpr.ru/power/Bills/On_Education_in_the_Russian_Federation_160318/ (дата обращения: 02.08.2018).

2. Минобрнауки не планирует отказываться от системы ЕГЭ [Электронный ресурс]. URL: <http://tass.ru/obschestvo/5037243> (дата обращения: 03.08.2018).

* * *

1. Zhirinovskij V.V., Nilov Ja.E., Strokova E.V. [i dr.]. O vnesenii izmenenij v Federal'nyj zakon «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii» [Jelektronnyj resurs]. URL: https://ldpr.ru/poshher/Bills/On_Education_in_the_Russian_Federation_160318/ (data obrashhenija: 02.08.2018).

2. Minobrnauki ne planiruet otkazyvat'sja ot sistemy EGJe [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://tass.ru/obschestvo/5037243> (data obrashhenija: 03.08.2018).

On some conditions for the successful delivery of the unified state exam in a foreign language

The article gives a detailed account of the specificity of the unified state exam (USE) in a foreign language. The authors claim that the peculiarity of USE lies in the fact that all tasks simultaneously check the level of acquisition of certain types of speaking skills and the vocabulary of the examinee. It is claimed that for the successful implementation of USE tasks it is necessary to have a high level of formation of communicative skills and abilities and a rich vocabulary which requires serious and systematic training.

Key words: *unified state exam in a foreign language, vocabulary, solution of a communicative problem, written statement.*

(Статья поступила в редакцию 14.08.2018)

В.В. КУЗЬМИН
(Волгоград)

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПО СЛУЖЕБНОМУ БИАТЛОНУ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Анализируются технологии профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ в зависимости от совокупности механизмов, используемых в целях повышения уровня физической и огневой подготовки, в том числе навыков грамотного применения оружия, высокой психологической устойчивости, повышенного уровня развития физических способностей.

Ключевые слова: *огневая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, служебный биатлон, тренировочный процесс, оружие, стрелок.*

В настоящее время в России все больше обостряется проблема национальной безопасности, масштабируются дестабилизирующие факторы, угрожающие успешному осуществлению социально-экономических программ. Вместе с тем возрастают требования к методике борьбы с преступностью и терроризмом, что предопределяет необходимость разработки более эффективных технологий профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ, направленных на повышение уровня их личной подготовленности, в том числе грамотного применения оружия, высокой психологической устойчивости, повышенного уровня развития физических способностей. Данные качества возможно сформировать комплексом мероприятий специальной подготовки, компонентами которого являются функциональная подготовка, общая и специальная физическая подготовка, огневая (психологическая и техническая) подготовка.

Для эффективного развития необходимых профессиональных качеств у сотрудников целесообразно, кроме прочего, применять прикладные виды спорта, наиболее универсальным из которых выступает летний служебный биатлон, сочетающий в себе огневую и физи-

ческую подготовку. Данный вид является одним из наиболее интенсивно развивающихся служебно-прикладных видов спорта в системе МВД и включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию, в рамках которой предусматриваются условия выполнения разрядных норм и требований. Особенностью служебного биатлона является комплексное сочетание двух различных по физиологическому воздействию на организм тренирующихся видов спорта – бега по пересеченной местности на длинную дистанцию и стрельбы из боевого табельного оружия, что позволяет получить занимающемуся биатлоном универсальные компетенции, обеспечивающие успешное выполнение служебных задач.

Процесс занятий служебным биатлоном требует высокой психологической и физической подготовленности, четкого процесса мышления, протекающего в условиях дефицита времени и ситуации определенного стресса, – подобные ситуации встречаются и в ходе служебной деятельности сотрудников ОВД. Во время тренировочного процесса сотрудник учится сочетать в себе продолжительное и достаточно интенсивное умственное и физическое напряжение, что в служебной деятельности призвано обеспечить ему положительный результат [7].

Важным аспектом разработки методики тренировочного процесса по служебному биатлону является оптимальный баланс между физическими и психологическими нагрузками, а также точностью и скоростью стрельбы.

Занятия служебным биатлоном развивают у человека:

- необходимые прикладные компетенции в обращении с оружием;
- готовность к мгновенному использованию оружия в оперативной ситуации;
- психологическую устойчивость к сбивающим факторам;
- выносливость, специальные навыки в ускоренном передвижении по пересеченной местности, координационные, скоростно-силовые способности;
- умение производить точный выстрел на фоне высокой степени физического утомления;
- культуру обращения с оружием.

Рассмотрим некоторые особенности построения тренировочного процесса по огневой подготовке – спортивной стрельбе в служебном биатлоне.

Как и во многих видах спорта, в стрельбе результат зависит от общей физической подготовленности спортсмена [6]. В подготовке

стрелка последняя имеет особое значение на начальных этапах в связи с тем, что направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, комплексное развитие общей физической работоспособности. Вместе с тем общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта при исключении или нивелировании отрицательного переноса.

В отличие от общей, специальная физическая подготовка представляет собой воспитание физических качеств, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта, и направлена она на максимально возможное развитие данных качеств. Общая и специальная подготовка – две неотъемлемые части всесторонней (комплексной) физической подготовки спортсмена.

Одной из основных целей при обучении стрельбе из пистолета является развитие силовой выносливости, призванной обеспечивать достаточно долгое удерживание оружия спортсменом-стрелком и позволяющей регулировать точность наводки и выжима спускового крючка. Точность стрельбы требует повышенной стабилизации оружия и согласованности прицеливания, а также способности стреляющего продолжительное время держать наведенное на цель оружие вопреки возникающему и нарастающему утомлению и нервно-психическому напряжению [2].

Тренируя силовую выносливость, следует разграничивать тренировку группы мышц, отвечающих за двигательные функции (прицеливание и выстрел), и группы мышц, обеспечивающих принятие правильной позы изоготовки стрелка. При этом необходимо учитывать, что перетренированность мышц первой группы может снизить уровень точности выстрела. Не менее важным качеством в процессе физической подготовки является скорость (быстрота) выполнения движений. По мнению В.В. Михайлова [3], в процессе выполнения выстрела важно обеспечить необходимую быстроту действий, направленную на решение следующих задач:

- подготовка выстрела (совокупность предварительных движений, обеспечивающих готовность к действию);
- установление пространственного положения в системе «стрелок – оружие» по отношению к мишени;
- стабилизация устойчивого положения в системе «стрелок – оружие»;

- сопоставление и коррекция движений при внешних помехах;
- определение наиболее выгодных условий для выстрела;
- производство выстрела.

Высокая скорость выполнения движений при производстве выстрела позволяет не только сэкономить время, но и сократить нарастающую при долгом пребывании в статической позе на огневом рубеже нагрузку на организм.

Наряду с физической подготовкой особое внимание следует уделять планомерной психологической подготовке [4]. Л.М. Вайнштейн отмечает, что в зарубежной методической литературе пулевую стрельбу относят к психологическим видам спорта, поскольку она является «психически регулирующей и психически регулируемой деятельностью» [1].

Психологические факторы составляют большой удельный вес в общем объеме работы стрелка, а результаты стрельбы в немалой степени зависят от психического состояния спортсмена. Узкий диапазон эмоционального возбуждения оптимален для демонстрации на соревнованиях тех результатов, которые были достигнуты в ходе тренировочного процесса, а излишние стресс-факторы соревнований способны вызвать психическую напряженность, дезорганизуя даже стойкие навыки.

Следовательно, задачей психологической подготовки стрелка является развитие психических процессов, участвующих в работе над выстрелом, их организация при овладении умениями и навыками формирования психического состояния готовности к соревновательному процессу и регулирование в зависимости от складывающейся ситуации.

Традиционно в практике спорта психологическую подготовку нередко сводят только к решению проблем, связанных с выступлением на соревнованиях. Такой подход является ошибочным, т. к. психические процессы участвуют во всех сторонах подготовки стрелка, являясь неотъемлемой составной частью как тренировочной, так и соревновательной стрельбы [Там же].

Одно из основных направлений психологической подготовки спортсмена-стрелка – работа по воспитанию волевых качеств. Для формирования воли в каждом конкретном случае должна быть выработана определенная форма самовнушения, которая отражала бы содержание задачи и помогала ее решить. Основными задачами психологической подготовки, определяющими ее основное содержание, К.В. Судаков [9] считает вооружение психологическими знаниями в полном объеме, обеспечи-

вающим понимание спортсменом трудностей в экстремальных условиях, их выявление, анализ, учет при принятии решений и выполнении профессиональных действий; развитие психологической ориентированности и устойчивой установки; грамотное преодоление психологических трудностей; формирование психологических умений и навыков; развитие психологических качеств, необходимых для успешной деятельности; развитие и укрепление психологической устойчивости; психологическую закалку (повышение надежности) важнейших навыков и умений, обеспечивающую их наилучшее проявление в трудных условиях [8].

Следует выделить группу средств, успешно используемых для решения задач психологической подготовки: это аутогенная, психорегулирующая и идеомоторная тренировка, психологическое моделирование условий, а также самовнушение (например, при сильном волнении успокоить себя) [10].

Кроме психологической подготовки, важным элементом огневой подготовки сотрудников ОВД, как и тренировочной системы спортсмена-стрелка, выступает техническая подготовка, предполагающая формирование у стрелков достаточных знаний материальной части оружия, его баллистики, а также формирование связанных с этими знаниями умений корректировать задержки при выполнении выстрела и совершенствовать четкие навыки «технической» стрельбы.

В своем арсенале стрелок должен иметь несколько вариантов выполнения действия для коррелирования их в часто изменяющихся условиях. Основу техники стрельбы составляет совокупность следующих элементов в их последовательности: изготовка, прицеливание, дыхание, обработка спуска [11]. Данные элементы имеют тесную взаимосвязь и в равной степени являются главными.

Кроме прочего, необходимо принимать во внимание следующее: конструктивные особенности табельного оружия, каковым является пистолет Макарова, его положительные качества и недостатки необходимо учитывать не только при обучении стрельбе, но и при обучении правилам заряжания и разряжения, переводу пистолета в готовность к выстрелу, замене магазина, устранению задержек, возникающих при стрельбе. Все эти действия необходимо довести до автоматизма. Иными словами, сотрудник (спортсмен-стрелок) должен за время обучения получить устойчивый навык – привычку к оружию [5, с. 156].

Эффективность технологий профессиональной подготовки сотрудников органов вну-

тренингов дел РФ во многом зависит от совокупности механизмов, используемых в целях повышения уровня их физической и огневой подготовки, в том числе навыков грамотного применения оружия, высокой психологической устойчивости, повышенного уровня развития физических способностей. Данные качества нужно формировать как у курсантов образовательных организаций системы МВД, так и у действующих сотрудников органов правопорядка, ориентируясь в том числе и на опыт подготовки курсантов и сотрудников-спортсменов, осваивающих систему тренировок по служебному биатлону.

Список литературы

1. Вайнштейн Л.М. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка [Электронный ресурс]. URL: http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Put_na_Olymp.pdf (дата обращения: 18.09.2018).
2. Касаткин П.Н., Балыкина-Милушкина Т.В. Пути развития стрессоустойчивости у биатлонистов в спорте высших достижений // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 5. С. 35–38.
3. Михайлов В.В., Гачечиладзе Я.В. Влияние продолжительности задержки дыхания в период прицеливания и объема воздуха в легких на эффективность стрельбы // Теория и практика физ. культуры. 1974. № 10. С. 27–31.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Фонд «Мир», 2004.
5. Рыжков Л.Ф. Особенности подготовки сотрудников ОВД к несению службы с табельным оружием // Вестн. Волгогр. акад. МВД России. 2015. № 2(33). С. 153–160.
6. Сабирова И.А., Германов Г.Н. Формирование рациональной изготровки стрелков при использовании средств срочной информации // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. 2014. № 3. С. 66–68.
7. Сарбаев Р.С. Инновационные пути подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010.
8. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты // Теория и практика физ. культуры. 1990. № 5. С. 3–5.
9. Судаков К.В. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса // Физиология человека. 1995. Т. 21. С. 87–95.
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимп, 2001.
11. Шестопалова Е.В. Стрелковая подготовка сотрудников силовых структур с использованием компьютерных тренажеров // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 7. С. 18.
1. Vajnshtejn L.M. Psihologicheskaia podgotovka sportsmena-strelka [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.shooting-ua.com/dop_arhiv/dop_2/books/Put_na_Olymp.pdf (data obrashhenija: 18.09.2018).
2. Kasatkin P.N., Balykina-Milushkina T.V. Puti razvitija stressoustojchivosti u biatlonistov v sporte vysshih dostizhenij // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 2013. № 5. S. 35–38.
3. Mihajlov V.V., Gachechiladze Ja.V. Vlijanie prodolzhitel'nosti zaderzhki dyhanija v period pricelivaniija i ob#ema vozduha v legkih na jeffektivnost' strel'by // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 1974. № 10. S. 27–31.
4. Rodionov A.V. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta. M.: Fond «Mir», 2004.
5. Ryzhkov L.F. Osobennosti podgotovki sotrudnikov OVD k neseniju sluzhby s tabel'nym oruzhjem // Vestn. Volgogr. akad. MVD Rossii. 2015. № 2(33). S. 153–160.
6. Sabirova I.A., Germanov G.N. Formirovanie racional'noj izgotovki strelkov pri ispol'zovanii sredstv srochnoj informacii // Teorija i praktika fiz. kul'tury: trener: zhurnal v zhurnale. 2014. № 3. S. 66–68.
7. Sarbaev R.S. Innovacionnye puti podgotovki sportsmenov, specializirujushhijhsja v sluzhebnoe biatlone: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 2010.
8. Solodkov A.S. Adaptacija v sporte: teoreticheskie i prikladnye aspekty // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 1990. № 5. S. 3–5.
9. Sudakov K.V. Kross-korreljacionnyj vegetativnyj kriterij jemocional'nogo stressa // Fiziologija cheloveka. 1995. T. 21. S. 87–95.
10. Ujejnberg R.S., Gould D. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoi kul'tury. Kiev: Olimp, 2001.
11. Shestopalova E.V. Strelkovaja podgotovka sotrudnikov silovyh struktur s ispol'zovanijem komp'juternyh trenazherov // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 2008. № 7. S. 18.

~ ~ ~

The technology of using the service biathlon training system as an effective mechanism for enhancing the professional level of internal affairs officers

The article presents the analysis of the technologies of professional training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation depending on the set of mechanisms used to improve the level of physical and fire training, including the skills of competent use of weapons, high psychological stability and an increased level of development of physical abilities.

Key words: *fire training, physical training, psychological training, service biathlon, training process, weapon, shooter.*

(Статья поступила в редакцию 16.10.2018)