

## ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Хажироков Валерий Александрович*

преподаватель

Северо-Кавказский институт

повышения квалификации (филиал)

ФГКОУ ВПО «Краснодарский университет МВД России»

г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика

### ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ МЕТОДОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОВД

*Аннотация:* в статье рассматриваются понятие методике круговой тренировки, формы ее реализации на занятиях. Регулярные занятия по данному методу эффективны для сотрудников ОВД. Полиция в России – система государственных органов исполнительной власти, призванная защищать жизнь, здоровье, права и свободу граждан, собственность, интересы общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств и обладающая определенными правами применения мер принуждения.

*Ключевые слова:* методика круговой тренировки, упражнения, выносливость, занятия.

Сотрудникам полиции все чаще приходится сталкиваться с такими ситуациями, где без навыков самообороны, силового пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей невозможно выполнить служебно-оперативные задачи. В случае применения боевых приемов борьбы в отношении правонарушителя сотрудник должен уметь: создавать удобные для себя и неудобные для противника положения; предвидеть его вероятные ответные действия, чтобы лишить возможности сопротивляться; оперативно принимать и быстро реализовывать решения; проявлять смелость, эмоциональную устойчивость и волю при влиянии сбивающих факторов экстремального характера [1]. В целях даль-

нейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы, так же для развития и совершенствования специальной выносливости у сотрудников ОВД на этапе начальной специализации целесообразно применять комплексную методику, основу которой составляет круговая тренировка, содержащая физические упражнения и дыхательные упражнения [3]. Круговая тренировка является эффективным методом повышения физической подготовленности сотрудников МВД России. Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, направленная на комплексное развитие физических способностей занимающихся, на повышение их физической подготовленности и выносливости. Круговая тренировка известна уже более полувека и получила широкое распространение и признание не только в спорте, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом. Первоначально она зародилась в Англии в 1952–1958 гг. и разработана специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном. В СССР изучением данной проблемы занимались такие ученые как Л. Геркан, Х. Муртазин, М. Пейсахов, Г. Хачатуров, В.В. Чунин, В.Н. Кряж, В.П. Филин, И.А. Гуревич, В.А. Романенко, В.А. Максимович и др. На протяжении многих лет научные исследователи продолжают заниматься изучением, модернизацией и совершенствованием метода круговой тренировки. Многие преподаватели физической подготовке и тренеры различных видов спорта в своей работе находят и подтверждают факт высокой эффективности применения данного метода. Исследования, рассматривающие эффективность применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе, остаются актуальными и на сегодняшний день [4]. Сегодня уже существуют тысячи программ, без труда можно придумать для каждого сотрудника и для группы сотрудников комплекс из практически любимых упражнений и выполнять его на время, вне зависимости от места, в зависимости, где проходит занятия в зале, на улице, можно составить методику из различных упражнений, даже дома можно давать на самостоятельную подготовку [5]. Круговая тренировка – тренировка с высокой интенсивностью, которая

применяется при работе на выносливость. Данный вид тренировок не пригоден для наращивания мышечной массы. Круговая тренировка состоит или из силовых упражнений, или из аэробики. Чаще всего для одного круга используются несколько упражнений на разные части тела. Упражнения выполняются подряд. Каждое упражнение выполняют по одному подходу, после чего переходят к следующему. Что касается перерыва, то между подходами он составляет порядка 20–40 секунд, но не больше, по окончании круга делается отдых в 2–3 минуты. Затем начинается новый круг. В современных условиях необходимо развитие профессионального мышления преподавателя, обуславливающее готовность к профессиональной деятельности в условиях инновационной среды [2]. Так как главную роль при проведении практических занятий играет руководитель, т.е. инструктор – преподаватель, от его правильного рассказа и показа зависит результат. Физические упражнения улучшают не только здоровье и фигуру, но и душевное состояние.

### *Список литературы*

1. Чигорьев Е.А., Анисин В.И. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: Учебное пособие. – Омск, 2005. – С. 117.
2. Мешев И.Х. Актуальные вопросы формирования научно-методической компетентности преподавателей вузов в процессе повышения квалификации // Педагогика высшей профессиональной школы. – 2015.
3. Правоохранительная функция государства на Северном Кавказе / В.А. Хажироков // Юрист – Правоведь. – 2014. – №6 (67). – С. 113–115.
4. Идея национального государства в контексте национальной безопасности / Г.В. Лисовская, В.А. Хажироков // Юрист – Правоведь. – 2015. – №2 (69). – С. 17–22.
5. Актуальные вопросы формирования научно-методической компетентности преподавателей вузов в процессе повышения квалификации / И.Х. Мешев // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – №2. – С. 103–104.