(cc) BY

Индреев Казбек Хасанович
преподаватель
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
ФГКОУ ВО «Краснодарский университет МВД России»
г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика

ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СО СЛУШАТЕЛЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация*: в данной статье рассматриваются вопросы позитивных и негативных сторон метода круговой тренировки при занятиях со слушателями профессионального обучения. Для повышения интенсивности занятий, развития у школьников физических качеств и формирования умений используется такое эффективное средство, как круговая тренировка.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, сотрудники полиции, эффективность профессиональной деятельности, групповая тренировка.*

Круговая тренировка – это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно или группами на заданных местах, в процессе движения по кругу или замкнутой линии. Основная задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма. По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение учеников в колонне по замкнутой линии (окружности, периметру прямоугольника и пр.), с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений (кувырок вперед, отжимания, бросок мяча в корзину и т. п.). Групповая форма тренировки предполагает [7] разделение группы слушателей на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных «станциях» с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий. Остановимся на содержательной стороне круговых тренировок. Специфическая особенность поточной круговой тренировки состоит в том, что она проводится в довольно быстром

темпе, не предполагающем обучение слушателей каким-либо умениям [1], а только с использованием уже имеющегося у них двигательного багажа. Поэтому подбор упражнений должен соответствовать возможностям обучающихся.

Надо сразу сказать, что поточную тренировку в идеальной форме (непрерывное движение всех обучающихся от одной «точки» занятий к другой) невозможно организовать в малых по размеру спортивных залах. Как бы ни комбинировал преподаватель варианты расстановки [5] мест занятий, возле них всегда будут находиться несколько ожидающих своей очереди. Можно после первого круга остановить занятия и предложить слушателям еще два раза пройти дистанцию, стараясь улучшить время первого результата. После короткого отдыха дистанцию проходят еще несколько раз. Выбирая упражнения для групповой тренировки, надо предусматривать возможные негативные последствия при их выполнении. Так, популярное в прошлом упражнение «Качели» (стоя спиной, друг к другу, берут друг друга под руки и, поочередно наклоняясь вперед и поднимая партнера себе на спину, тем самым раскачиваются) не раз приводило к серьезным травмам позвоночника, а отжимание от пола с партнером, сидящим верхом на плечах, иногда заканчивалось надрывом мышц бицепса или ударом отжимающегося подбородком о пол. Если в поточную тренировку, направленную на развитие физических качеств, включают упражнения, которые уже умеют выполнять, то групповая тренировка позволяет формировать и закреплять необходимые умения [6]. В этом случае занятия приобретают форму обычной работы [4] по станциям в основной части занятия. Через определенное время группы переходят к очередным местам занятий. В больших спортивных залах можно организовывать 10 и более станций. Упражнения на каждой из них преподаватель подбирает по своему усмотрению. От количества станций на занятии зависит время занятий на них: чем меньше станций, тем больше времени отводится для упражнений на каждой. При планировании занятия преподаватель, зная, через, сколько минут будет происходить смена мест занятий, легко определяет время круговой тренировки. Эффективность круговой тренировки зависит не только от

правильного подбора упражнений, но и от ее организации. При поточной тренировке преподаватель лишен возможности корректировать [2] качество выполнения упражнений каждым слушателем, но обязан держать под визуальным контролем и не допускать нарушений своими подопечными установленной дисциплины. Одним из серьезных моментов [3], затрудняющих проведение поточной тренировки, является недостаточно четкое продумывание ее организации. Интенсивность круговых тренировок ведет к постепенной адаптации организма к повышенным нагрузкам.

Список литературы

1. Психологическая устойчивость сотрудников полиции / Л.А. Геляхова // Теория и практика общественного развития. – 2014.

2. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности / Л.А. Геляхова // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №2. – С. 130–132.

3. О деятельности органов внутренних дел по предупреждению преступлений / А.Ю. Тутуков, Л.А. Геляхова //Теория и практика общественного развития. – 2015. – №19. – С. 92–93.

4. Некоторые особенности психологической подготовки сотрудников полиции в современных условиях / М.Х. Машекуашева, З.Х. Кочесокова // Новое слово в науке: перспективы развития: Материалы III Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 104–105.

5. Машекуашева М.Х. Актуальные проблемы профессионально психологической подготовки в органах внутренних дел российской федерации // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №9. – С. 136–137.

6. О вопросе организации и методах исследования смысловой регуляции в обучении / М.Х. Машекуашева // Наука, образование, общество: проблемы и перспективы развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 10 частях. – Тамбов, 2013. – С. 94–96.

7. О вопросе профессиональной деформации сотрудников ОВД / М.Х. Машекуашева // Наука и образование в жизни современного общества: Сборник

научных трудов по материалам Междунар. научно-практической конференции: в 12 частях. – Тамбов, 2012. – С. 86–88.