

### **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА – ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В аспекте перехода на четырехлетний период обучения в учреждениях образования МВД Республики Беларусь необходимость поиска методических новаций, позволяющих усовершенствовать процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов, обусловлена противоречием, существующим между недостаточным уровнем физической подготовленности абитуриентов и требованиями к физической подготовленности курсантов учреждений образования (УО) МВД. В связи с этим возникает одна из научных проблем, от решения которой во многом зависит эффективность деятельности сотрудников правоохранительных органов – проблема всесторонней интенсификации процесса профессионально-прикладной физической подготовки, которая в короткие сроки позволит формировать комплекс психофизических качеств.

Интенсификация (от лат. *Intensio* – напряжение, усиление) процесса ППФП в условиях обучения в УО МВД определяется программой обучения, предусматривающей рациональную последовательность, эффективные средства и методические приемы обучения; средства, повышающие уровень физической подготовленности и сенсорных систем организма курсантов, оказывающих существенное влияние на формирование техники выполнения боевых приемов борьбы (БПБ). При этом направленность интенсификации физической подготовки курсантов УО МВД определяет особенности организации и методики в зависимости от характера и условий профессиональной деятельности будущих сотрудников правоохранительных органов. Анализ исследований (В.А. Артемьев, С.М. Ашкинази, В.В. Леонов, С.В. Шукан, А.Ф. Ушаков и др.) и результаты наших многолетних тестирований уровня физической подготовленности курсантов УО МВД свидетельствуют, что в процессе ППФП курсантов необходимо акцентировать внимание на развитии их не просто физических, а профессионально-значимых физических качеств (ПЗФК). Исследованиями С.В. Шукана установлено, что ПЗФК сотрудника ОВД являются физические качества, выступающие по своему преимущественному воздействию в комплексной форме («скоростная сила», «силовая выносливость», «скоростная выносливость» и т. д.). При этом каждый БПБ сотрудника милиции представляет собой выполнение не одного конкретного технического действия (движения), а их комбинации. Поэтому при использовании средств подготовки – физических упражнений с целью достижения эффекта комплексного воздействия на организм курсанта – мы сочли целесообразным их комбинирование на основе принципов круговой тренировки, которая нами была успешно апробирована в ходе педагогического эксперимента. В связи с этим поясним указанную организационно-методическую форму занятия, используя понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта.

Круговая тренировка – организационно-методическая форма применения специально подобранных упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Такая цель предполагает не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), но и совершенствование способностей их комплексного проявления: скоростной силы, силовой выносливости и т. п. Материалом для круговой тренировки служат, в основном, технически несложные движения. Эти движения в большинстве случаев имеют ациклическую структуру, но им придается искусственно-циклический характер путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно – как одну целостную тренировочную работу. Таким образом, организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в форме замкнутого круга. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное повторение предписанных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Выделим весьма важный методический аспект круговой тренировки, который состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией.

Особо значимую роль прикладности таких видов учебно-тренировочных занятий следует отметить в подготовке курсантов УО МВД, поскольку их будущая профессиональная деятельность в подавляющем большинстве требует именно комплексного проявления психических и физических личных качеств.

### **О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Требования, предъявляемые к подготовке курсантов, офицеров в сфере огневой подготовки определяются заказчиком кадров. Уместно будет вспомнить исторический факт, что за подписью командующего войсками Гвардии и Петербургского гарнизона 26 августа 1881 г. было введено «Положение об офицерских собраниях в отдельных частях войск». Документ предписывал в целях улучшения подготовки господ офицеров при всех полковых офицерских собраниях «надобно открывать фехтовальные и гимнастические залы, бильярд и стрельбища». Не прошло и нескольких лет, как это требование по приказу военного министра Российской империи генерала инфантерии П.С. Ванновского распространилось на всю армию.

До настоящего времени вопросы профессиональной подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов остаются актуальными. Так, у курсантов, окончивших курс по дисциплине «Огневая подготовка», должна быть сформирована система знаний:

- о нормативных правовых актах, регламентирующих основания и условия применения оружия;
- внутренней и внешней баллистике;
- назначениях, видах и материальной части оружия, боеприпасов и гранат;