

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Моськин Сергей Александрович

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, г. Орёл, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены основные принципы проведения и планирование учебных занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

В настоящее время в ряде образовательных организаций системы МВД России предусмотрен переход на многоуровневую систему обучения и подготовки кадров для правоохранительных органов, который предполагает интенсификацию процесса преподавания учебных дисциплин, в частности, физической подготовки. Процесс физической подготовки в образовательных организациях системы МВД РФ осуществляется в течение всего периода обучения: с курсантами проводятся занятия в отделениях спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта, они участвуют в спортивно-массовых мероприятиях, выполняют по утрам зарядку. Все это в комплексе призвано обеспечить им высокий уровень физической подготовленности.

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Для обучения в образовательных организациях системы МВД России необходим достаточный исходный уровень физической подготовленности. Однако, как показывает практика, фактически невозможно приобрести устойчивые специальные двигательные навыки и на должном уровне развивать физические качества, если они не были заложены на этапе начального или профессионального обучения. Наилучшее функциональное состояние курсантов и слушателей достигается после нескольких лет разносторонней физической подготовки. Очевидно, что овладеть эффективной техникой и тактикой, воспитать волю, развить силу, быстроту и другие качества можно лишь в результате длительной систематической учебно-тренировочной работы.

Достичь максимального результата в работе по повышению уровня физической подготовленности возможно, применяя перспективное планирование. Оно повышает эффективность подготовки, способствует рациональному использованию средств и методов обучения, улучшает уровень боевой подготовленности курсантов. Отказ от перспективного планирования порождает серьезные ошибки, одной из которых является нарушение принципов системности и последовательности. На всех этапах подготовки учебная нагрузка должна полностью соответствовать функциональным

возможностям организма - только в этом случае тренированность будет прогрессировать.

Рост физической подготовленности курсантов и слушателей во многом зависит от постепенного и неуклонного увеличения физической нагрузки. Это в свою очередь способствует дальнейшему совершенствованию функционального состояния организма, обеспечивая более высокий уровень его деятельности. По мере увеличения физической нагрузки продолжает нарастать работоспособность, улучшается приспособляемость организма к нагрузкам - идет процесс тренированности организма. По мере тренированности курсанты и слушатели начинают выполнять мышечную работу, которая раньше была для них непосильна. Уже после первого года функциональное состояние организма курсантов претерпевает ряд изменений. В первую очередь легче переносятся нагрузки на учебных занятиях. Впоследствии наблюдается улучшение показателей физического развития - жизненная емкость легких, становая сила и сила кисти, частота пульса и дыхания, кровяное давление, реакция сердечнососудистой системы.

Учебная нагрузка постепенно может меняться. Происходит это, главным образом, за счет:

- общего объема выполненной работы за учебное занятие;
- продолжительности и количества учебных занятий;
- интенсивности занятия.

Чтобы оценить уровень физической подготовленности курсантов, по нашему мнению, необходимо проведения комплексного контроля. В спортивной практике под понятием комплексного контроля М.А.Годик (1980), В.М.Зацирский (1982), В.Н.Платонов (1986), имеют в виду информацию об уровне подготовленности спортсменов, получаемую специалистами различного профиля (педагогами, врачами, психологами и т.д.) с целью разносторонней оценки их состояния. Применение данной формы контроля позволяет получить сведения о динамических характеристиках подготовленности – оперативных, текущих и перманентных, что создает условия для принятия необходимых управленческих решений. Принципиально это положение следует представить в виде замкнутой схемы, где формы контроля сливаются в комплексный. Таким образом, все три уровня контроля должны решаться в единстве, так как они информационно дополняют друг друга. Данная точка зрения подтверждается исследованиями В.А.Запорожанова (1982, 1987), который считает, что целью комплексного педагогического контроля является объективная оценка состояния двигательной функции, спортивно-технического мастерства и прогнозирование основных направлений работы на перспективу. Задачи создания и использования подлинно эффективной системы комплексного контроля могут быть решены лишь при условии применения новых методических приемов и режимов тестирования, в процессе выполнения которых испытуемый должен с полной самоотдачей раскрыть потенциал своих физических, тех-

нико-тактических и психологических возможностей.

Помимо общефизической подготовки, результаты которой могут изменяться в секундах и количествах повторений, курсантами отрабатывается и спортивный раздел - самозащита без оружия и рукопашный бой. Уровень подготовленности в этом разделе можно определить во время выполнения курсантами служебных обязанностей либо путем проведения соревнований.

Например, в борьбе и рукопашном бою успех зависит не только от уровня технической, тактической, физической и волевой подготовки, но и от квалификации «противника», ряда других факторов. По боевому разделу самбо соревнования не проводятся, так как приемы направлены на самые слабые зоны человеческого организма и предполагают сопротивление участников единоборства, что может повлечь травму. Поэтому в тех видах, где результаты не измеряются определенными величинами, поступательный рост может отражаться специальными контрольными показателями, такими как количество, качество и разнообразие выполняемых технических действий, которые дают преимущество над противником и характеризуют все стороны подготовки.

Основываясь на этом признаке, курсанты в течение первых двух лет обучения осваивают новые технические действия и совершенствуют ранее изученные приемы, в последующие два года совершенствуют технические приемы. Это хорошо прослеживается по тематическому плану.

Таким образом, в ациклических видах спорта поступательный рост подготовленности курсантов отражает:

- а) количество, качество и разнообразие технических действий;
- б) уровень развития физических качеств;
- в) разнообразие применяемых технических действий.

При подготовке в борьбе интенсивность в занятии повышается за счет увеличения плотности. Например, обучаемые проводят борцовскую схватку, до и после нее проделывают большое число общеразвивающих и специальных упражнений в среднем темпе. Повышение интенсивности занятий происходит и путем увеличения целесообразных движений, количества способов используемых тактических приемов, технических действий, реагирования на действия противника и т. д.

Известно, что повторность действия раздражителя (в данном случае учебно-тренировочное занятие) и постепенное увеличение его силы являются основными биологическими принципами приспособляемости организма к условиям внешней среды и повышению работоспособности. Поэтому не случайно, что большие нагрузки легко переносят те студенты и слушатели, которые систематически занимаются, успешно справляясь с повышением интенсивности работы.

Достаточно высокие результаты могут быть достигнуты при всесторонней подготовленности - физической, технической, тактической и воле-

вой. Кроме того, курсанты должны обладать теоретическими познаниями, методикой проведения занятия, соблюдать гигиену.

Большое значение имеет вопрос о соотношении между общефизической и специальной подготовкой в перспективном плане. Курсанты и слушатели, обладающие высоким уровнем всесторонней физической подготовленности, в дальнейшем ее улучшают применительно к избранному виду спорта путем широкого использования общеразвивающих и специальных упражнений.

Совершенствование различных сторон подготовленности курсантов зависит от комплекса учебных средств и перераспределения удельного веса различных упражнений. Основной смысл изменения комплекса учебно-тренировочных средств из года в год вызывает дальнейшее развитие необходимых качеств, повышение технической и тактической подготовленности, устранение недостатков, помогает с помощью новых средств эффективнее воздействовать на организм обучаемых в необходимом направлении.

Чтобы определить уровень физической и технической подготовленности курсантов и слушателей, используются различные методы, но основное место отводится контрольным нормативам. Они помогают определить, в чем обучаемый отстает и определить пути дальнейшего совершенствования. Педагог может наметить темпы роста различных сторон подготовленности курсантов.

При помощи контрольных нормативов могут быть определены уровни: а) общефизической подготовленности; б) специальной физической подготовленности; в) тактической подготовленности; г) степени владения техникой.

При составлении и реализации контрольных нормативов следует:

1. Долгое время сохранять стабильными виды испытаний и условия их проведения.

2. Планировать небольшое количество видов испытаний. Повышать (усложнять) нормативные требования из года в год. Проводить испытание в одни и те же месяцы. В результате полученные данные могут быть сравнимы с предыдущим годом. Например: специальная выносливость в борьбе проверяется бросками чучела в течение 30 секунд (серия повторяется дважды).

3. В контрольные нормативы целесообразно вводить оценку сдвигов в овладении техникой упражнений или их отдельных элементов.

Для определения динамики спортивного совершенствования курсантов и слушателей анализируется количество, качество и разнообразие технических действий в учебно-тренировочных схватках.

На старших курсах технический рост слушателей в основном обеспечивается совершенствованием излюбленных приемов и в меньшей степени путем приобретения новых технических навыков. Рост технической

подготовленности выражается в умении выполнять излюбленные технические действия и в различных ситуациях в учебно-тренировочных схватках. Все это необходимо учитывать при разработке контрольных нормативов. Поэтому, планирование учебно-тренировочных средств для слушателей старших курсов должно происходить в значительной мере за счет перераспределения удельного веса различных упражнений, а не существенного их обновления.

Таким образом, в перспективном планировании на все пять лет обучения должна предусматриваться стройная система контрольных нормативов.