

ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Уровень физической подготовленности правоохранительных органов всегда остается одним из важнейших показателей качественной профессиональной подготовки сотрудников, так как на них возложены задачи по охране общественного порядка и пресечению правонарушений.

Анализ соответствующих литературных источников показал, что достаточно большое количество авторов обращаются к вопросу физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, исследователи сходятся во мнении, что повышение уровня профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов решается путем внедрения в процесс подготовки элементов различных видов спорта: спортивных единоборств, легкой атлетики, использование тренажерных устройств и др.

Интерес большого количества авторов к изучению оптимизации процесса профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов подтверждает актуальность данной проблемы. В качестве предложенного метода путей совершенствования процесса профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, по нашему мнению, является метод организации самостоятельных занятий по физической подготовке. Эффективность учебного занятия, тренировочного процесса невозможна без намеченной цели и задач, т. е. без разработанного плана. В связи с этим планирование самостоятельных занятий по физической подготовке может являться рациональным решением вышеописанной задачи.

Для осуществления максимальной эффективности при организации самостоятельных занятий необходимо учитывать основы планирования и организации учебно-тренировочных занятий в соответствии с теорией и методикой физического воспитания.

Основой управления тренировочным процессом или процессом обучения является планирование, которое включает в себя построение цикла подготовки обучающихся, спортсменов. Планированием принято называть и способ организации, где предполагается подготовка планирующих документов, организация работы по осуществлению учебного или тренировочного плана и контроль за выполнением.

В ходе тренировочных занятий в том или ином сочетании решаются задачи развития двигательных качеств обучаемых или обучения спортивной технике, что, в свою очередь, должно решать поставленные задачи и, соответственно, добиваться цели.

Каждая отдельная тренировка является основной структурной единицей тренировочного процесса.

В теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки выделяют следующие три цикла подготовки:

малый (отдельное тренировочное задание, тренировочный день или недельный цикл);

средний (несколько взаимосвязанных малых циклов);

большой цикл (законченный ряд средних циклов и обычно календарный год).

В зависимости от характера поставленной цели и задач различают учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные и контрольные занятия. При индивидуальной форме занятий занимающиеся планируют или получают задание и выполняют его самостоятельно. К преимуществу таких занятий относятся оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, выработка настойчивости и уверенности в своих силах. Но наиболее важным при этом является возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий. К недостаткам индивидуальной формы занятий относятся отсутствие соревновательных условий, помощи и мотивации в поддержке со стороны других занимающихся.

При планировании малых циклов занятий обучающиеся подготавливаются к работе в соответствии с задачами тренировки на коротком этапе. В малом цикле предусматриваются общий объем тренировочной работы и соотношение работы различной направленности. Определяются средства и методы спортивной тренировки; сочетаются тренировочные и соревновательные нагрузки, средства восстановления и стимулирования работоспособности; сочетаются и чередуются занятия возможных видов с разной по величине направленности нагрузкой.

Характерной чертой средних циклов подготовки является включение в них нескольких малых циклов. Так, в последнем малом цикле большинства средних циклов широко используются средства активного отдыха и различные общеподготовительные упражнения. Существует и построение среднего цикла подготовки одновременно с подготовкой к контрольному занятию.

Большой цикл подготовки включает в себя большой по времени тренировочный цикл: от нескольких месяцев, одного года до нескольких лет. Годичное планирование составляет единый цикл тренировки и обычно состоит из нескольких этапов: подготовительного и соревновательного. Например, к подготовительному можно отнести сентябрь – октябрь, январь – февраль, соревновательный период планируется в конце каждого полугодия и попадает на декабрь – июль.

Таким образом, при организации самостоятельных занятий по физической подготовке необходимо поставить цель – получить конечный результат, определить задачи, разработать план тренировочного процесса, длительность которого будет зависеть от поставленной цели и времени решения задач. Правильное планирование и организация самостоятельных занятий по физической подготовке позволит оптимизировать процесс профессиональной подготовки сотрудников и, как следствие, увеличить эффективность служебной деятельности.