



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ДЛЯ ФСКН РОССИИ И ДРУГИХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

УДК 796(075.8)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ФСКН РОССИИ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DAILY ACTIVITIES OF FDSCS RUSSIA



© **Витковский Олег Анатольевич**

Oleg A. Vitkovskiy

кандидат педагогических наук, начальник кафедры № 5, Северо-Западный институт повышения квалификации ФСКН России.

PhD (Pedagogical), North-West Institution of Advanced Training of the Federal Drug Control Service of the Russian Federation.

✉ info@szipkfskn.ru

© **Синенко Сергей Александрович**

Sergey A. Sinenko

старший инспектор кафедры № 5, Северо-Западный институт повышения квалификации ФСКН России.

Chief Inspector, North-West Institution of Advanced Training of the Federal Drug Control Service of the Russian Federation.

✉ info@szipkfskn.ru



В статье излагаются рекомендации по повышению работоспособности сотрудников ФСКН России при помощи средств физической культуры. Рекомендации предназначены для сотрудников, занимающихся организацией и проведением занятий по физической подготовке территориальных органов и учебных заведений ФСКН России.

Ключевые слова: физическая работоспособность, умственная работоспособность, физическая культура, утренняя зарядка.

Работоспособность представляет собой сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия и формировать процессы мыслительной деятельности.

Большое значение для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности отводится физической культуре, комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относятся разум-

The authors give practical recommendations how to improve the staff working capacity with the help of physical training. The recommendations are designed for staff members who are responsible for physical training organization in the regional units and educational institutions of the FDSCS, Russian Federation.

Key words: physical capacity, physical training, morning training exercises.

ное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность. Наиболее активным и эффективным средством обеспечения повышения работоспособности сотрудника органов наркоконтроля является физическая культура, так как именно в процессе целенаправленного использования разнообразных по характеру физических упражнений достигается положительное многостороннее и глубокое воздействие на организм человека [1, с. 64].



Как показывает опыт практической работы, использование средств физической культуры с целью повышения уровня работоспособности и устойчивости организма сотрудников ФСКН России к неблагоприятным факторам различной направленности может идти в трёх направлениях:

– укрепление здоровья и повышение разносторонней физической подготовленности, что в свою очередь повышает уровень работоспособности;

– развитие и совершенствование специальных (физических) качеств;

– применение физических упражнений как средств профилактики неблагоприятного влияния некоторых видов и условий профессиональной деятельности [2, с. 7].

Важными качествами, без развития которых невозможно повысить работоспособность сотрудников, являются внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, воля, инициативность, смелость и решительность, стойкость. Для формирования и совершенствования вышеперечисленных качеств, с учётом их специфики, используются различные упражнения и педагогические приёмы.

Упражнения для развития объёма и распределения внимания:

– бег на лыжах, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту;

– бег, езда на велосипеде по шоссе;

– бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног (например, эстафетный бег);

– бег под гору между деревьями;

– прыжки в длину с разбега;

– метание легкоатлетических снарядов;

– выполнение вольных гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног;

– жонглирование двумя и более мячами; ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Упражнения на развитие оперативного мышления:

– выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бегуна на средние дистанции, игролика, борца, фехтовальщика, боксёра;

– эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча);

– преодоление незнакомых полос препятствий на время;

– бег под гору, езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах, санях по закрытому маршруту;

– спортивные игры (бадминтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, теннис, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, велобол, велополо, мотобол);

– ориентирование на местности;

– игра в шахматы «блиц» (продолжительность партии 3–10 мин, на каждый ход – 3 с).

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряжённости:

– бег с горы по сложному маршруту;

– эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности;

– выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке, специальной площадке);

– прыжки в воду с вышки;

– прыжки на багутах (с выполнением сложных по координации движений);

– командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.);

– скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту;

– скалолазание [3, с. 129].

Развитие волевых качеств:

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям служебной деятельности [4, с. 374].

Формирование инициативности осуществляется главным образом за счёт накопления опыта инициативного поведения. С этой целью действенными являются следующие приемы и средства:

– выполнение физических упражнений одним из многих способов по личной инициативе;

– самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;

– соревнования с другими сотрудниками на оптимальное решение двигательной задачи;

– самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях;

– организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;

– спортивные игры;



- единоборства;
 - эстафеты;
 - личные соревнования.
- Упражнения на смелость и решительность:
- бег под крутую горку с преодолением препятствий;
 - прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов;
 - ходьба и бег с закрытыми глазами;
 - прыжки через препятствия и гимнастические снаряды;
 - упражнения на батуте;
 - преодоление специальных полос препятствий;
 - игра в регби по упрощённым правилам с силовыми элементами;
 - акробатические прыжки;
 - прыжки в воду;
 - прыжки-падения на землю, пол;
 - быстрое нападение в играх;
 - боксёрский поединок с сильным противником;
 - скалолазание.
- Упражнения на стойкость:
- медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях – до 2 ч;
 - темповый кроссовый бег – до 2 ч;
 - кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности;
 - тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях (в дождь, снегопад, при сильном ветре, высокой и низкой температуре);
 - плавание на дальность;
 - преодоление специальных полос препятствий;
 - борьба с более сильным противником;
 - однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы;
 - лыжный бег, переход, велопробег;
 - задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учётом умственного напряжения в процессе профессиональной деятельности в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов. В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели, которая стоит перед сотрудниками нарконт-

роля, – сохранить здоровье, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Выполнение утренней физической зарядки – это наиболее простой и доступный метод для организации и проведения самостоятельных занятий. Зарядка включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплекс утренней физической зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным её увеличением. Между сериями из 2–3 упражнений (а для силовых упражнений – после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Комплекс упражнений утренней физической зарядки должен подбираться с учётом состояния здоровья, возраста, пола, физической подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определённой последовательности [5, с. 315].

Утреннюю физическую зарядку, если она проводится в парке, лесопарке, лучше начинать с ходьбы или малоинтенсивного бега. Рекомендуется следующая последовательность упражнений:

- 1) упражнения в потягивании;
- 2) упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения);
- 3) упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения таза);
- 4) упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания);
- 5) упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания);
- 6) упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

Утренняя физическая зарядка может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

При проведении самостоятельных занятий по физической подготовке среди сотрудников необходимо со вниманием относиться к анатомо-физиологическим особенностям,



которые имеет женский организм. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Подбор физических упражнений, их направленность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям сотрудниц-женщин. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях у мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением.

Следует учитывать физиологические процессы в организме женщин – в различные пери-

оды наблюдаются изменения работоспособности, отдельных функций организма, повышается возбудимость нервной системы, учащается пульс, увеличивается артериальное давление. Нередко это сопровождается ухудшением самочувствия, головной болью.

Таким образом, средства физической культуры необходимы для улучшения физического и функционального состояния организма, повышая тем самым уровень работоспособности, физической подготовленности, совершенствуя устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности сотрудника ФСКН России [2, с. 20].

Материалы поступили в редакцию 25.03.2015 г.

Библиографический список (References)

1. **Витковский О. А.** Развитие скоростной выносливости у военнослужащих в сокращённый период времени : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 1998. 146 с.
2. **Витковский О. А.** Индивидуальная физическая подготовка сотрудников ФСКН России : методические рекомендации. Ленинградская обл. : СЗИПК ФСКН России, 2014. 24 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. 2-е изд., испр. М. : Академия, 2005. 384 с. ISBN 5-7695-2160-0.
4. **Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2001. 480 с.
5. **Матвеев Л. П.** Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с. ISBN 5-278-00326-X.
1. **Vitkovskij O. A.** Development of speed endurance servicemen in the short period of time. *Dis. ... na soisk. uch. stepeni kand. ped. nauk : 13.00.04.* St. Petersburg, 1998. 146 pp.
2. **Vitkovskij O. A.** Individual physical training of the Russian Federal Drug Control Service: guidelines. Leningrad region, *SZIPK FSKN Rossii*, 2014. 24 pp.
3. **Zheleznjak Yu. D., Kashkarov V. A., Kravcevic I. P. and etc.** Pedagogicheskoe sports and athletic excellence. Moscow, *Akademija*, 2005. 384 pp. ISBN 5-7695-2160-0.
4. **Holodov Zh. K., Kuznecov V. S.** Theory and methods of physical education and sport: the textbook. Moscow, *Akademija*, 2001. 480 pp.
5. **Matveev L. P.** Theory and Methodology of Physical Education: Textbook for institutes of physical culture. Moscow, *Fizkul'tura i sport*, 1991. 543 pp. ISBN 5-278-00326-X.