



УДК 796 (075.8)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА СОТРУДНИКА НАРКОКОНТРОЛЯ РОССИИ INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF THE DRUG ENFORCEMENT EMPLOYEE IN RUSSIA

© Сазонов Владимир Эрикович

Vladimir E. Sazonov

старший преподаватель кафедры № 5, Северо-Западный институт повышения квалификации Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков.

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

✉ info@szipkfskn.ru



© Корниенко Андрей Владимирович

Andrey V. Kornienko

преподаватель кафедры № 5, Северо-Западный институт повышения квалификации Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков.

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

✉ info@szipkfskn.ru



В статье рассматривается содержание индивидуальной физической тренировки, которая может стать ещё одной формой физической подготовки сотрудников ФСКН России и дополнить уже имеющиеся формы в Программе оперативно-боевой и физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, индивидуальная физическая тренировка, психологическая подготовленность, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ предусматривает (раздел – физическая подготовка) четыре формы физической подготовки сотрудника:

- утренняя физическая зарядка (упражнения);
- учебные занятия по физической подготовке;
- спортивно-массовая работа;
- самостоятельная физическая тренировка.

Характерной чертой этих форм физической подготовки является то, что они проводятся в составе подразделения (группы) при наличии руководителя, который и определяет содержания физической подготовки, методику выполнения упражнений, величину физической нагрузки. Как правило, величина физической нагрузки

In this article the content of individual physical training which can become one more form of physical training of staff of FSKN in Russia is considered. This kind of individual physical training may become the additional one in the present Program of physical training.

Key words: physical preparation, individual physical training, psychological readiness, force, speed, endurance.

устанавливается руководителем физической подготовки с учётом среднего уровня физической подготовленности занимающихся.

Безусловно, занятия в составе подразделения (группы) доказали свою высокую эффективность. Они, наряду с совершенствованием физических качеств и овладением прикладными двигательными навыками, воспитывают у сотрудников ряд ценных социально-психологических личностных свойств, чувство коллективизма, психологическую сплочённость и т. д. Для таких занятий достаточно подробно разработаны методические указания и легко осуществляется контроль за ними. Этим во многом объясняется тот факт, что занятия по физической подготовке в составе группы наиболее полно изучены.

Однако не все сотрудники и не во всех случаях могут заниматься физической подготовкой в составе подразделений. На это есть много



причин, в частности, многие сотрудники по роду своей служебной деятельности или необходимости несут службу в составе небольших групп или в условиях ограниченной двигательной активности. Во многих случаях они или плохо, или совсем не обеспечены учебно-материальной базой для поддержания сотрудником своей физической формы.

В этих условиях с целью поддержания необходимого уровня физической тренированности для отдельных сотрудников целесообразно рекомендовать самостоятельные занятия физическими упражнениями по специальным планам и заданиям.

Как показывает практика, такие формы физической подготовки, как утренняя физическая зарядка или спортивные тренировки в командах в служебной деятельности сотрудников используются очень редко или совсем не используются. Это объясняется особенностью их распорядка дня, служебной деятельностью, различием в возрасте.

На учебных занятиях, где в основном проходит физическая подготовка сотрудников, возникают сложности с тем, что очень трудно организовать занятия так, чтобы на них присутствовали все сотрудники.

Во-первых, часть сотрудников занята выполнением служебных задач, другие находятся в командировке или решают вопросы, связанные с обеспечением или организацией служебной деятельности подразделений.

Подчас бывает и так, что база физической подготовки не всегда может охватить весь состав сотрудников даже на учебных занятиях. А если учесть стремление занимающихся проводить занятия в основном на площадках для игры в волейбол, настольный теннис, в крайнем случае, в футбол или баскетбол, то возможности материально-технической базы ещё более сужаются, что порождает наличие армии «болельщиков» и «судей», приводит к нерациональной трате времени и мало влияет на уровень физической тренированности сотрудников.

Во-вторых, среди сотрудников наблюдаются порой значительные различия в уровне физической подготовленности, состоянии здоровья, а это требует от руководителей занятий определённого методического мастерства, для того чтобы учесть индивидуальные физические и возрастные особенности занимающихся. Однако такая подготовка руководителей встречается ещё редко. С сотрудниками, у которых имеются ограничения в состоянии здоровья, занятия по физической подготовке практически не проводятся.

Следует также учитывать, что многие сотрудники, занимающие командные должности,

особенно если у них есть какие-либо ограничения здоровья или недостатки в выполнении упражнений, как правило, стараются не посещать занятия в составе подразделения или группы из-за ложной боязни подрыва авторитета или насмешек. В таких условиях одним из рациональных путей организации физической подготовки сотрудников является придание ей характера индивидуальной тренировки, при которой сотрудник пользуется методическими советами специалиста физической подготовки и врача, сам планирует содержание и время занятий, определяет величину физических нагрузок.

Учитывая, что большинство сотрудников проходит достаточно длительный этап обучения физическим упражнениям в различных специальных учебных заведениях, имеет определённый объём методических знаний и навыков, поэтому введение этой формы физической подготовки для сотрудников не должно встретить затруднений, так как перед ними не ставятся задачи разучивания упражнений и овладение новыми двигательными навыками.

Задачей индивидуальной физической тренировки является поддержание у них оптимального уровня физической тренированности.

При такой форме занятий легко учесть индивидуальный уровень физической подготовленности занимающихся, правильно регулировать физическую нагрузку, согласовывать время занятий с распорядком служебной деятельности сотрудника. Вопреки существующему мнению, индивидуальная физическая тренировка поддается контролю в той же мере, что и другие формы физической подготовки с помощью механизма периодической и одновременно регулярной проверки результатов выполнения нормативных требований.

Вооружение сотрудников знаниями личной и общественной гигиены, методами контроля за функциональным состоянием организма, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, знаниями физиологии организма и питания позволит им более адекватно оценивать уровень своей физической тренированности, переносимость физических нагрузок. Знания такой оценки создаст стимул для заинтересованности в регулярных тренировках. И, наконец, это имеет и то значение, что постоянный самоконтроль позволит более грамотно проводить физическую тренировку без боязни нанести вред состоянию здоровья.

Не отрицая огромной организующей силы плановых занятий физическими упражнениями, следует указать, что для некоторой части сотрудников индивидуальная физическая тренировка может являться основной формой проведения физической подготовки.



Практика показывает, что, несмотря на многочисленные свидетельства о пользе занятий физическими упражнениями, для многих сотрудников требуются всё новые и новые подтверждения уже устоявшихся положений и фактов, свидетельствующих о влиянии физической подготовки на состояние здоровья. Это напоминает положение с доказательствами о вреде курения. Так и большинство сотрудников – понимают пользу занятий физическими упражнениями, но не могут заставить себя систематически ею заниматься.

Данная статья преследует цель показать ещё один путь повышения и поддержания оптимального уровня физической подготовленности сотрудников ФСКН России.

Для регулярного проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями важным условием является убеждённость человека в их жизненной необходимости. Ведь для любого человека психологически легче минимизировать затраты своей энергии, не прилагать усилий там, где это не диктуется жизненной необходимостью. А занятия физическими упражнениями требуют затрат времени, энергии, определённой педантичности в распорядке дня, и всегда найдётся достаточно «уважительных» причин для переноса их на другое время и вообще отказа от занятий.

Чтобы регулярно проводить индивидуальные физические тренировки, необходимы значительные волевые усилия, а они невозможны без хорошей мотивации. Поэтому следует много времени уделять поддержанию на должном уровне мотивации сотрудников на занятия физическими упражнениями.

Каковы же мотивы занятий индивидуальной физической тренировкой? Применительно к сотрудникам такими аргументами в пользу занятий могут быть: значение физической подготовки для успешной профессиональной деятельности, поддержание высокой работоспособности, сохранение здоровья. И всегда необходимо помнить, что физическая закалка нужна сотруднику на всю его «долгую» службу.

Но высокий уровень физической подготовленности без специальных тренировок удержать трудно, и поэтому важно, чтобы навыки занятий физической подготовкой, которые молодые сотрудники получили ещё в учебных заведениях, закреплялись в ходе организации занятий индивидуальной физической тренировкой с первых дней прибытия на службу.

Связь физической подготовленности сотрудников с результатами их профессиональной деятельности имеют сложный характер и не всегда ярко выражены, особенно в тех специ-

альностях, которые напрямую не связаны с тяжёлыми физическими нагрузками.

У сотрудников, многие действия которых с боевой техникой и вооружением требуют проявления значительных физических усилий, на начальных этапах подготовки профессиональные действия выполняются с излишним мышечным напряжением и значительными затратами энергии. В этот период возможен значительный перенос эффекта физической тренировки на развитие важных психических качеств, выработку прикладных двигательных навыков и умений. Иногда влияние уровня физической подготовленности сотрудников на успешность овладения навыками работы со специальной техникой и вооружением столь выражено, что в состоянии «особенно в короткие сроки» конкурировать по своей значимости с результатами тренировок по специальности.

Сотрудники, для которых характерен длительный процесс овладения профессиональными умениями и навыками, на начальном этапе имеют те же закономерности влияния физической нагрузки на овладение профессиональными навыками, что и у вышеназванной категории, однако в дальнейшем многое меняется.

С приобретением профессионального опыта многие действия доводятся до автоматизма, выполняются более экономно, без особых физических усилий. Развитие психических качеств достигает своего оптимального уровня и не требует дополнительных тренировок по их усовершенствованию. Возникает труднопреодолимое чувство уверенности в том, что имеющийся уровень физических качеств будет достаточным для выполнения профессиональных заданий без особых мер по его поддержанию.

В то же время факты свидетельствуют о том, что для опытных специалистов оптимальный уровень развития физических качеств является важной составляющей профессионального мастерства. На этом этапе становления сотрудника (специалиста) происходит как бы передача ведущей роли от одних физических качеств к другим. В большинстве случаев на этом этапе существенную роль начинает играть фактор физической выносливости, обеспечивающий фактор устойчивости профессиональной деятельности и постоянной готовности к выполнению служебных заданий.

С возрастом происходит снижение некоторых важных психических качеств. В определённой мере оно компенсируется совершенствованием профессиональных навыков, и специалист в возрасте 30–40 лет в обычных условиях не снижает качества своей работы. Однако особенностью служебной деятельности сотрудника ФСКН России при выполнении



оперативно-служебных и боевых задач является стремление превзойти преступника; быть способным выдержать более высокие нагрузки, чем задерживаемый; совершать действия, даже если ему противостоит противник моложе возрастом; выполнять действия (манёвр) быстрее, рискованней. Вот для этого необходимо поддержание своей спортивной формы с помощью регулярных физических упражнений.

Очень велико значение физических упражнений для психологической подготовки сотрудников. Иногда физическую тренировку рассматривают в основном как средство развития профессионально важных психических качеств. Но это лишь один из аспектов связи физической тренированности с психологической готовностью сотрудников к выполнению оперативно-боевых заданий. И если на этапе первоначального обучения его можно считать ведущим, то на последующих этапах становления сотрудника-специалиста основной задачей применения физических упражнений становится воспитание готовности для действий в нестандартных ситуациях, в особых условиях профессиональной деятельности.

Сотрудник должен быть уверен, что он в состоянии выполнить действия, которые требуют от него больших физических усилий и владения прикладными двигательными навыками.

Уверенность в своих физических силах, более высокий по отношению к преступнику уровень владения двигательными навыками укрепляет психологическую готовность сотрудника в выполнении оперативно-служебных задач в самых сложных условиях, когда ему понадобится принимать решения в ограниченные сроки.

Профессиональная деятельность сотрудника всегда предполагает, что интересы службы могут потребовать от него выполнения профессиональных заданий в сложных, экстремальных условиях, когда задействуются все физиологические резервы человека. Под физиологическими резервами следует понимать способность человеческого организма к усилению в необходимые моменты интенсивности своей деятельности по сравнению с обычными условиями.

Обычно любой труд связан со сдвигами в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Поэтому принято определять физиологические резервы по изменениям показателей минутного объёма крови и лёгочной вентиляции. У хорошо тренированного человека минутный объём крови может достигать 40 литров, то есть в 8 раз превысить показатели оперативного покоя.

Лёгочная вентиляция может увеличиться в 10 раз, чтобы улучшить доставку кислоро-

да к работающим органам. Но это у хорошо тренированного человека, когда регулярная физическая тренировка способствует восстановлению и закреплению на повышенном уровне физиологических резервов организма. Однако, если такая тренировка отсутствует, физиологические резервы снижаются и зачастую обычные рабочие нагрузки выполняются с использованием физиологических резервов на 60–70% и тогда при усложнении условий выполнения задания надёжность работы резко снижается. Допускаются ошибки, быстрее наступает утомление, не восстанавливается необходимый уровень работоспособности после обычных перерывов для отдыха, дольше идёт общее восстановление организма.

Особенно сложным оказывается положение с физиологическими резервами у сотрудников среднего и старшего возраста. Здесь совмещаются два процесса. С одной стороны, связанные с возрастом, особенно при отсутствии физической тренировки, а с другой – профессиональный опыт способствует уменьшению энергетических затрат при работе в обычных условиях. Создаётся состояние неустойчивого равновесия между возможностями организма и требованиями профессиональной деятельности. Многочисленные исследования показывают, что показатели профессиональной работоспособности снижаются значительно позже, когда по изменениям функционального состояния вегетативных систем организма отмечают начало утомления. Это происходит за счёт волевых усилий путём использования физиологических ресурсов. И если эти резервы малы, то при усложнении условий деятельности равновесие нарушается и «физиологическая цена» рабочих заданий выходит за пределы допустимого, накапливается усталость. В этих условиях повышение интенсивности профессиональной деятельности даже в короткие отрезки времени надолго снижает работоспособность.

Значительные физиологические резервы необходимы и для того, чтобы успешно справиться с болезнью. При заболевании, особенно простудном, когда температура тела значительно повышается, к сердечно-сосудистой системе предъявляются повышенные требования по обеспечению транспорта кислорода к тканям. Вот почему чем выше тренированность организма, тем легче он справляется с болезнью, хотя субъективно люди с привычкой к высокой двигательной активности переносят период заболевания относительно тяжело. Но это уже явления психологического дискомфорта ограничения движений при постельном режиме.

Имеются многочисленные данные о меньшей заболеваемости лиц с более высокой тре-



нированностью. В особенности это относится к людям среднего и старшего возраста. Доктор медицинских наук, профессор кафедры теории организации физической подготовки Санкт-Петербургского ВИФК *Б. В. Ендальцев* к основным заболеваниям этого возраста относит ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, гипертонию, снижение устойчивости к инфекции, аутоиммунные болезни, различные виды депрессий и рак [4, с. 67–98]. Несмотря на многие отличия этих восьми болезней, учёные отмечают взаимосвязь между условиями, формирующими их, а если это так, то и профилактическое воздействие на них могут оказывать одни и те же факторы. Как показывает практика многочисленных групп здоровья, таким профилактическим фактором служат систематические занятия физическими упражнениями.

Установлено, что у тех, кто тратит на физическую тренировку менее 2 тысяч калорий в неделю, угроза инфаркта на 64% выше, чем у тех, кто уделяет физическим тренировкам не менее трёх часов в неделю (это данные американского журнала «Ридерс дайджест» об обследовании 17 тысяч студентов Гарвардского университета). Также сделан вывод, что спортсмены чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний в зрелые годы, если они отказываются от активных занятий физической культурой.

Понимание этого положения очень важно для молодых сотрудников особенно в период их профессионального становления.

Но если прекращать занятия физическими упражнениями вредно, то начинать физические тренировки никогда не поздно, в этом убеждает опыт академиков *Н. М. Амосова* и *А. В. Микулина*, активно заниматься физическими упражнениями можно и в 40 лет, но лучше не прекращать их в молодости. С возрастом требуется только больше времени уделять разминке перед большими нагрузками и восстановлению после них [5, с. 1–8, 10].

Может возникнуть вопрос: разве может человек на протяжении многих лет поддерживать высокий уровень физической готовности?

Академик *Н. М. Амосов* отвечает: «Да!». Ибо обобщённый физиологический показатель состояния человеческого организма – это уровень основного обмена. Генетически его снижение раньше 65–70 лет не запрограммировано. Если оно имеет место, то в этом часто виноват сам человек. Где-где, а на территории России подавляющее большинство людей ведёт нездоровый образ жизни: неправильно питаются, много курят, употребляют алкоголь, не занимаются физическими упражнениями, не стабилизируют психику. Они сами превращают себя в стариков гораздо раньше того срока, кото-

рый определён генетическим аппаратом клеток. Поэтому нет ничего фантастического в том, что человек, активно занимающийся физическими упражнениями, в 55–60 лет может делать то же самое, что и двадцатилетние парни, а то и превосходить их.

Например, знаменитый атлет *Георг Гаккеншмидт* в 46 лет перепрыгнул на спор 101 раз туда и обратно через обеденный стол, его рост 178 см, вес 88 кг.

Индивидуальная физическая тренировка сотрудников может рассматриваться как одна из форм физической подготовки, являясь в определённой мере эквивалентом учебных занятий. С её помощью может достигаться поддержание физической подготовленности сотрудников на уровне, необходимом для сохранения высокой профессиональной работоспособности, продления «служебного долголетия» и сохранения здоровья.

Важнейшей особенностью индивидуальной физической тренировки является то обстоятельство, что её планирование, организация и управление полностью находится в руках занимающегося. Это предполагает у сотрудников определённых знаний методики физической тренировки, способности осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, понимание некоторых положений физиологии, психологии и гигиены.

Поэтому руководство индивидуальной физической тренировкой со стороны специалистов физической подготовки сводится к вооружению сотрудников методическими навыками, умениями находить наиболее целесообразные упражнения, сочетать интенсивность тренировочного процесса с динамикой профессиональных нагрузок, контролировать эффективность воздействия занятий на функциональные возможности организма.

Содержанием индивидуальной физической тренировки являются физические упражнения. Однако в этой форме физической подготовки бывает трудно использовать весь перечень упражнений, предусмотренных для сотрудников Программой оперативно-боевой и физической подготовки. В одних случаях это связано с тем, что некоторые упражнения требуют специального оборудования, обязательной страховки со стороны руководителя занятий. В других случаях упражнения могут проводиться только в составе групп, как, например, спортивные игры. В этой связи занимающимся индивидуальной физической тренировкой рекомендуется подбирать упражнения более простые по структуре, не требующие сложного оборудования и специальных помещений.



Проведение индивидуальной физической тренировки не исключает выполнение физических упражнений совместно несколькими сотрудниками, если у них совпадают время и место занятий. В определённой мере это даже способствует повышению эффективности тренировки. При необходимости сотрудники из группы индивидуальной физической тренировки могут привлекаться на плановые учебные занятия для проверки физической подготовленности или тренировки на специальном оборудовании.

Как и во всяком явлении, в индивидуальной физической тренировке, есть свои достоинства и недостатки, на ней трудно решить задачи групповой совместимости, трудно развить определённые физические и психологические качества и навыки, тем самым ограничивается круг решаемых задач, и они сводятся в основном к совершенствованию основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Вместе с тем, к положительным сторонам индивидуальной физической тренировки относится обеспечение необходимого уровня тренированности и высокой профессиональной работоспособности сотрудников. Сотрудник может сам вносить коррективы в тренировку и в зависимости от результатов и своего самочувствия дозировать физическую нагрузку. При таком способе проведения занятий занимающийся полнее ощущает обратную связь между своими усилиями и сдвигами в физическом состоянии организма, создаются условия для достижения более высоких результатов при одинаковых затратах времени. А осуществление постоянного контроля за показателями функционального состояния организма позволяет ему правильно планировать физические нагрузки и избегать переутомления.

В ходе индивидуальной физической тренировки у сотрудника вырабатываются такие положительные качества, как стремление к самостоятельности, упорство в достижении цели, воспитывается воля, совершенствуется организованность, укрепляется самодисциплина. Закрепление привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями становится мощным средством профилактики таких неблагоприятных факторов профессиональной деятельности сотрудника, как гиподинамия, перегрузки и укачивание.

Хотя индивидуальная физическая тренировка планируется и проводится занимающимися самостоятельно, это совершенно не означает её организацию и проведение по принципу полной добровольности.

Приказами и распоряжениями ФСКН России, а также в соответствии с разделом «Физическая подготовка» Программы опера-

тивно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ (далее – Программа) предусматривается обязательное участие всех сотрудников в занятиях по физической подготовке. Поэтому для лучшей организации индивидуальной физической тренировки и повышения ответственности сотрудников целесообразно состав группы занимающихся этой формой физической подготовки отдать приказом.

Такой подход к организации индивидуальной физической тренировки требует чётких критериев для определения контингента занимающихся. Первым условием должно быть наличие достаточно высокого уровня физической подготовленности и владение твёрдыми навыками выполнения всех упражнений, предусмотренных разделом физической подготовки Программы. Такая категория сотрудников, особенно среди старших возрастных групп, достаточно многочисленна.

Создание группы индивидуальной физической тренировки возможно только при уверенности руководителя физической подготовки в наличии условий у сотрудников для занятий. Если сотрудники не имеют возможности самостоятельно планировать свой рабочий день и выделить время для занятия физической подготовкой, создание группы индивидуальной физической тренировки не целесообразно.

Специалист физической подготовки должен хорошо знать характерологические особенности сотрудников, кандидатов на зачисление в группу индивидуальной физической тренировки, для того чтобы оценить их способность проводить самостоятельные занятия регулярно и с достаточной нагрузкой.

Зачисление сотрудников в группу индивидуальной физической тренировки налагает на них большую ответственность, и поэтому одним из неперемных условий является их согласие на участие в такой форме физической подготовки. Несоблюдение этого положения не позволит обеспечить необходимую эффективность занятий. Правильная организация индивидуальной физической тренировки должна включать в себя обязательным условием постоянный методический контроль за проведением занятий и периодические проверки физической подготовленности сотрудника.

При недостаточной эффективности такой формы физической подготовки сотрудники могут переводиться в группы для плановых учебных занятий в системе служебной подготовки. В то же время зачисление сотрудника в группу индивидуальной физической подготовки не исключает его периодического участия в плановых учеб-



ных занятиях в целях восстановления навыков в выполнении упражнений на гимнастических снарядах, тренажёрах, овладения приёмами рукопашного боя. Привлечение к плановым занятиям возможно и в других случаях, когда возникает необходимость совершенствования физических качеств и двигательных навыков под руководством специалистов (физической подготовки).

Группы для занятий индивидуальной физической тренировки создаются перед началом учебного года по результатам проверки физической подготовленности сотрудников, а также учетов данных медицинской диспансеризации. Использование этой информации позволит качественно решить вопрос о распределении сотрудников для занятий физической подготовкой.

Во-первых, сюда войдут действующие спортсмены, которые постоянно и регулярно участвуют в соревнованиях различного ранга.

Во-вторых, это будут сотрудники, имеющие хорошую физическую тренированность и постоянно поддерживающие её различными видами физических упражнений, занимающиеся бегом, плаванием, спортивными играми, единоборствами и другими упражнениями, к выполнению которых не всегда возможно привлечь всех сотрудников из-за отсутствия материальной базы или из-за специфики служебной деятельности.

В-третьих, это будут офицеры старшего возраста, которые не могут в силу разных причин посещать учебные занятия по физической подготовке и не обладают необходимыми физическими качествами и навыками выполнения физических упражнений. Поэтому и для этой категории сотрудников индивидуальная физическая тренировка может принести больше пользы, чем плановые учебные занятия.

В-четвертых, в группу индивидуальной физической тренировки, по согласованию со специалистами медицинской службы, могут зачисляться сотрудники с ограничениями в состоянии здоровья. Практика показывает, что организовать регулярные занятия с сотрудниками, отнесёнными к группе лечебной физкультуры, большей частью невозможно (с учётом характера их ограничений и состояния здоровья). Поэтому создание группы индивидуальной физической тренировки в определённой мере позволяет решить вопрос физической подготовленности и для этих сотрудников. А разработка индивидуальных рекомендаций по характеру и величине нагрузок, а также обучение на совместной беседе со специалистом по физической подготовке и врачом методом самоконтроля являются такими же достаточно реализуемыми мероприятиями,

как и периодичный контроль для определения эффективности занятий и внесения необходимых коррективов в тренировку.

После определения состава групп индивидуальной физической тренировки со всеми занимающимися должен быть проведён специальный инструктаж о рекомендуемом содержании занятий, планировании физических нагрузок и метода контроля за реакцией организма. После такого инструктажа целесообразно с каждым занимающимся составить индивидуальный график физической тренировки, учитывая характер служебной деятельности. Этот график должен предусматривать напряжённость служебного времени, а также периоды других видов деятельности, характеризующихся физическими и психическими нагрузками. Планирование индивидуальной физической тренировки должно обеспечить подготовку к этим периодам за счет предшествовавшего повышения физических нагрузок и снижения их во время напряжённой профессиональной деятельности. После окончания такого напряжённого периода работы в программе индивидуальной физической тренировки необходимо предусмотреть упражнения для профилактики утомления и снятия явлений напряжённости.

Изучение опыта сотрудников, проводящих периодическую самостоятельную тренировку, а также рекомендации, имеющиеся в научной и специальной литературе, позволяет сформулировать следующие положения для занимающихся индивидуальной физической тренировкой.

Эта форма физической подготовки отличается от утренней физической зарядки и участия в спортивно-массовых мероприятиях и т. д. Индивидуальная физическая тренировка, как уже подчёркивалось, служит эквивалентом учебных занятий и решает задачи, стоящие перед этой основной формой физической подготовки сотрудника. Поэтому многие положения методики проведения учебных занятий должны использоваться и в индивидуальной физической тренировке.

Как показывает практика, лучше всего планировать занятия индивидуальной физической тренировкой в утреннее время, так как вечером в конце рабочего дня или после его окончания проводить физическую тренировку очень трудно. Утром же сотрудник ещё не попадает в круговорот текущего дня и ему психологически легче настроится на физическую тренировку. Очень хорошо, если на это же время предусмотрено и проведение занятий физической подготовкой в системе служебной подготовки. В этом случае сотрудник может не опасаться, что занятия будут сорваны из-за каких-нибудь служебных мероприятий.



Кроме того, организовав индивидуальную физическую тренировку в домашних условиях, сотрудник имеет возможность принять душ, а также осуществить другие гигиенические мероприятия, что во многом способствует регулярности занятий. Данные анкетных опросов сотрудников свидетельствуют о том, что отсутствие необходимых гигиенических условий является одной из ведущих причин нежелания посещать занятия по физической подготовке.

Индивидуальная физическая тренировка должна проводиться не более трёх занятий в неделю, желательно через день. Такой режим тренировок даже при высокой интенсивности и в большом объёме упражнений обеспечивает достаточный отдых и восстановление сотрудника. Если сотрудник в течение недели выполняет какие-либо работы с большой затратой физических усилий, то это необходимо учитывать при определении объёма и характера нагрузок на предстоящих занятиях.

Занятия индивидуальной физической тренировкой должны быть тесно увязаны с основными формами физической подготовки сотрудника. Эти формы не заменяют друг друга и имеют самостоятельное значение, свои задачи и особенности организации. Например, если индивидуальная физическая тренировка проводится в ранние утренние часы, то в эти дни заниматься утренней физической зарядкой нецелесообразно, но её отмену следует учитывать при планировании нагрузки на занятия.

Физическая тренировка в период служебной деятельности, как правило, имеет целью поддержать на высоком уровне текущую профессиональную работоспособность и поэтому не предполагает высоких физических нагрузок и не может заменить индивидуальную физическую тренировку, однако должна учитываться при её планировании. Исключением являются физические тренировки в период дежурств и других видов оперативно-служебной деятельности сотрудников. В этих случаях физическая тренировка в процессе оперативно-служебной деятельности совпадает по своим целям и задачам с индивидуальной физической тренировкой.

Опыт показывает, что такая форма физической подготовки, как спортивная работа у сотрудников, особенно у представителей старших возрастных групп, не предполагает специальных тренировочных занятий и заключается в участии в состязаниях для сотрудников или в составе команд подразделений. Поэтому подготовка к таким состязаниям должна предусматриваться планами индивидуальной физической тренировки и физические нагрузки учитываться

в общем объёме двигательной деятельности занимающихся.

Для повышения эффективности занятий в группах индивидуальной физической тренировки специалистам, проводящим занятия по физической подготовке, целесообразно периодически, не реже одного раза в учебном году, проводить анализ результатов совместно с занимающимися. Обобщение положительного опыта позволит разрабатывать подробные рекомендации по содержанию, планированию этой формы физической подготовки сотрудников ФСКН России.

Индивидуальная физическая тренировка сотрудника в настоящее время ещё не получила своего организационного оформления, хотя практика показывает, что в той или иной мере этой формой физической подготовки занимаются многие.

При проведении индивидуальной физической тренировки следует учесть, что воплощение её положений в практику ФСКН России позволит руководителям подразделений и специалистам оперативно-боевой и физической подготовки обратить больше внимания на плановые занятия с сотрудниками, имеющими недостатки в развитии физических качеств, так как в этом случае они выделяются в особую группу с меньшей численностью, что обеспечивает более качественный контроль за их тренировкой. Введение индивидуальной физической тренировки позволяет поднять уровень физической подготовленности у всех сотрудников и создаёт базу для выполнения требований Программы оперативно-боевой и физической подготовки (по разделу физическая подготовка), а также повысить личную ответственность каждого сотрудника за своё физическое состояние.

Главное отличие тренировки сотрудника силовых структур от спортсмена в том, что спортсмен тренируется, чтобы достигнуть пика своей формы к соревнованиям, а сотрудник должен быть готов к выполнению поставленной задачи психически, физически, технически постоянно.

Наиболее яркий пример постоянной готовности демонстрируют сотрудники спецподразделений ФСБ России, выполняющие без перерыва комплекс из: 150 приседаний; 150 сгибаний рук в упоре лёжа, 150 подниманий туловища из положения лёжа на спине; 25 подтягиваний, бег 200 м с грузом 24 кг не более, чем за 30 сек., бег 1,5 км с грузом 10 кг не более, чем за 9 мин., ныряние 40–50 м, подъём 8 м по канату за 9 сек.

Материалы поступили в редакцию 02.04.2014 г.



Библиографический список (References)

1. **Ендальцев Б. В.** Методические основы применения физической тренировки для повышения работоспособности человека в экстремальных условиях : тезисы доклада на итоговой научной конференции института за 1992 г. Л. : ВДКИФК, 1992. С. 67–98.
2. **Амосов Н. М.** Раздумья о здоровье. М. : Молодая гвардия, 1981.
3. Физкультура и спорт. 1982. № 9, 10, 12; 1983. № 1–8, 10.
1. **Endal'cev B. V.** Methodical bases of physical training to enhance human performance in extreme environments. *Tezisy doklada na itogovoj nauchnoj konferencii instituta za 1992 g.* Leningrad, VDKIFK, 1992. P. 67–98.
2. **Amosov N. M.** Thinking about health. Moscow, *Molodaja gvardija*, 1981.
3. Physical Culture and Sports. 1982. No 9, 10, 12; 1983. No 1–8, 10.

СЛЕНГОВЫЕ НАЗВАНИЯ МАРИХУАНЫ:

Анаша, башатумнай, бошки, гандж, гарик, драч, дурь, дым, жареха, конопа, конопель, маняга, марго, маруся, маруха, молоко, план, пласт, пластилин, табакерка, трава, травка, шала, шан, шишки, шмаль.

СЛЕНГОВЫЕ НАЗВАНИЯ КОКАИНА И КРЭКА:

Дутый, кекс, мука, кикер, кокс, нос, свежий, снег, сырой, ускоритель, энергия.

СЛЕНГОВЫЕ НАЗВАНИЯ ОПИЯ-СЫРЦА (МАКОВОЙ СОЛОМКИ ИЛИ ОПИЙНОГО МАКА):

Встань-трава, жмых, кокняр, конар, мача, мачье, опиуха, папа, папавер, турьяк, ханка, чернуха, черный, черняшка, шняга.