

гулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий уже через два месяца заметно снижается, а через 3-8 месяцев возвращается к исходному.

Для достижения высоких результатов необходима тренировка не реже трех раз в неделю, по 30-90 минут.

Говоря о биоэнергетических возможностях организма, которые являются наиболее важным фактором, лимитирующим его физическую работоспособность, наши рекомендации выглядят следующим образом:

– длительность выполнения специальных упражнений должна продлиться не менее 7 секунд, в то же время работу не доводить до полного отказа мышц, и нагрузка не должна длиться дольше 15 секунд, рекомендуемое количество повторений составит 4-6 раз;

– отдых между подходами около 3-5 минут;

– количество подходов должно составлять от 5 до 10 раз.

Упражнения, способствующие развитию максимальных анаэробных возможностей:

– бег с ускорением 30-100 метров, бег в гору по 15-25 метров с отягощением (пояса, жилеты);

– прыжковые упражнения с места в длину и высоту;

– различные варианты;

– упражнения из единоборств (броски чучела, в течение 10-15 секунд, скоростные преодоления отягощений).

Таким образом, при формировании модели физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

*Д.А. Черменев,*

кандидат педагогических наук  
Сибирский юридический институт  
ФСКН России (г. Красноярск)

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ В СИБЮИ ФСКН РОССИИ)**

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» ставится задача вовлечь в заня-

тия физическими упражнениями 40% населения России. Это очень важно потому, что налицо острая проблема с состоянием здоровья подрастающего поколения. Недостаток двигательной активности, генные и социальные факторы, нарушенная экология, пристрастие к вредным привычкам порождают у молодежи серьезные заболевания, при этом наблюдается негативная динамика. Так, около 60% детей младшего возраста и около 53% учащихся образовательных школ имеют ослабленное здоровье, почти 50% призывников не в состоянии выполнить установленные нормативы по физической подготовке, из них 25% по состоянию здоровья признаются негодными к службе в армии. По данным Гомкомстата РФ, только 17% выпускников средних школ отнесены к группам «здоров» или «практически здоров». В настоящее время из 6 миллионов подростков 15-17 лет у 94,5% были выявлены различные заболевания; по данным Минздравсоцразвития России, лишь 10% выпускников школ считаются здоровыми; за последние 10 лет количество девушек, имеющих хронические заболевания, увеличились с 40% до 70%.

По мнению Б.В. Ендальцева<sup>1</sup> в процессе эволюции формируются два важных свойства живого организма – способность к приспособлению (адаптации) и способность длительное время сохранять высокий уровень адаптации, жизнедеятельности организма. Способность сохранять высокий уровень адаптации и обеспечивает здоровье и работоспособность людей практически в любом возрасте.

Однако фундаментальные закономерности адаптации, позволяющие успешно решать многие задачи служебной и спортивной деятельности, укрепления здоровья человека, обеспечения его профессионального долголетия, не находят широкой практической реализации. Нет и систематических научных обоснований эффективного формирования адаптационных возможностей организма человека разными средствами, в том числе средствами физической культуры. Их реализация налицо только при проведении фундаментальных исследований (исследования в космосе, под водой, в других экстремальных условиях).

В то же время достижения биологических наук, со всей полнотой раскрывающие механизмы влияния физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма человека на клеточном и даже генетическом уровнях, позволяют добиваться высоких практических результатов и разрабатывать современные основы физической культуры, спорта, физической подготовки различных категорий населения.

Г.Г. Дмитриев<sup>2</sup> считает, что формирование адаптации к выживанию в экстремальных условиях определяется тем, что учебно-служебная деятельность всегда протекает в условиях эмоционального напряжения, снижающего эффективность ее выполнения. Выяснение причин этого явления позволяет повысить надежность их осуществления.

К основным способам выживания или определяющим их сущность прежде всего следует отнести мотивацию и умение ориентироваться, чтобы собраться и противостоять внезапно сложившейся экстремальной ситуации.

Учебный процесс в СибЮИ ФСКН России имеет специфическую направленность – должен в полной мере обеспечивать подготовку высококвалифицированных специалистов, отвечающих требованиям, предъявляемым к ним условиями профессиональной деятельности, и соответствующих нормам жизни. Это обусловлено чрезвычайно высокими требованиями, предъявляемыми к состоянию здоровья и уровню физической работоспособности сотрудника правоохранительных органов условиями служебной деятельности, а также высокой степенью влияния профессиональных вредностей на его организм.

А.А. Ахмагатин<sup>3</sup> выявил, что система физической подготовки, функционирующая в правоохранительных органах не способна в полной мере обеспечить подготовку сотрудника к эффективному решению оперативно-служебных задач, а также в достаточной степени повысить сопротивляемость его организма к воздействию неблагоприятных факторов, свойственных его профессиональной деятельности. Поэтому ответственность за состояние здоровья, уровень физической работоспособности в большей степени ложится на сотрудника, что требует целенаправленной подготовки, призванной обеспечить не только формирование специальных двигательных навыков и умений, но и формирование личности, мотивированной на освоение ценностей физической культуры, а также способной их рационально и эффективно использовать для укрепления здоровья, повышения работоспособности, совершенствования профессионального мастерства.

Решение данных задач должен обеспечить специально организованный педагогический процесс, целью которого в соответствии с новыми концептуальными положениями будет являться воспитание или формирование профессионально-прикладной физической культуры сотрудника правоохранительных органов.

В отличие от физической подготовленности, профессионально-прикладная физическая культура сотрудника правоохранительных органов подразумевает не только соответствующий требованиям, предъявляемым условиями профессиональной деятельности уровень развития физических качеств и способностей, а также степень сформированности прикладных двигательных умений и навыков, но и состояние человека, включающее в себя все компоненты физической культуры личности.

При этом на физическую культуру сотрудника правоохранительных органов, как на процесс неспециального образования в этой области, так и на состояние личности, формируемое в ходе данного процесса, очень большое влияние оказывают специфические условия его служебной деятельности.

При поступлении в СибЮИ ФСКН России курсанты начинают испытывать экстремальные условия служебной деятельности начиная с первого года обучения. После прохождения вступительных экзаменов и испытаний, курсанты в течение трех недель проходят начальную профессиональную подготовку (НПП). В течение этого периода курсанты испытывают значительные физические и психологические нагрузки.

Распорядок дня: подъем в 6 часов утра, зарядка, которая включает в себя кроссовый бег и упражнения на ОФП, завтрак, строевая подготовка, с 8:30 до 13:30 час учебные занятия в которые входит как теоретические занятия, так и физическая подготовка, обед, после обеда строевая подготовка, спортивные мероприятия. Такой режим служебной деятельности в первое время очень тяжело переносится как в физическом, так и в эмоциональном плане. Проводя педагогические наблюдения за курсантами, видно, что легче данные нагрузки переносят курсанты, которые до поступления в вуз занимались физической культурой и спортом и имеют разностороннее развитие.

Также на каждом курсе обучения курсанты испытывают экстремальные условия служебной деятельности: плотный учебный график занятий, до четырех занятий в день, занятия по физической, огневой подготовке и ОЛБ, которые предъявляют к обучаемым высокий уровень развития специальных умений и навыков, участие спортивных соревнований различного уровня от первенства института до чемпионатов России и международных соревнований, суточные наряды, которые требуют особой дисциплинированности и ответственности от курсантов.

Вышеперечисленные экстремальные условия служебной деятельности при обучении в СибЮИ ФСКН России, несомненно, формируют наиболее подготовленного к экстремальным условиям служебной деятельности сотрудника, чем сотрудник, который закончил гражданский вуз и служит в правоохранительных органах.

Таким образом, основная задача профессорско-преподавательского состава организовать учебный процесс таким образом, чтобы курсант, обучающийся в вузе в полной мере, овладел знаниями умениями и навыками, чтобы противостоять тем непростым условиям служебной деятельности и успешно решать оперативно-служебные задачи.

---

<sup>1</sup> Ендальцев Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография. СПб.: МО РФ, 2008.

<sup>2</sup> Дмитриев Г.Г. Формирование у военнослужащих Воздушно-десантных войск адаптации к выживанию в экстремальных условиях деятельности // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С 35-38.

<sup>3</sup> Ахмагатин А.А. Сущность, содержание и структура профессионально-прикладной физической культуры курсанта образовательного учреждения МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XII международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 19-20 февраля 2009 г.): в 3 ч. Красноярск, 2009.

*А.И. Кравчук,*

доцент

Сибирский юридический институт  
ФСИН России (г. Красноярск)

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ**

Физическая подготовка сотрудников органов наркоконтроля представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями их профессии. В подобных случаях применяется термин «профессионально-прикладная физическая подготовка» (далее – ППФП). Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физиче-