DOI: 10.17117/no.2014.02.075

Поступило в редакцию: 22.12.2014

<http://ucom.ru/doc/no.2014.02.075.pdf>

obr_kom@spvi.ru

Прокопенко В.В., Цирульников Н.Н., Кононов В.А. Индивидуальная физическая тренировка, как форма физической подготовки офицеров военных институтов внутренних войск

Prokopenko V.V., Tsiurul'nikov N.N., Kononov V.A.
Individual physical training as a form of the physical training of
the officers of the military institutes of the Internal Troops

Статья посвящена вопросу индивидуальной физической тренировки офицеров военных институтов внутренних войск, как одной из составляющих всего комплекса физической подготовки во внутренних войсках МВД России. Рассмотренная в статье методика индивидуальной физической тренировки, будет способствовать оптимальной организации процесса индивидуального физического совершенствования офицеров военного вуза, в целях приведения уровня их физической подготовленности в соответствие с требованиями руководящих документов. Авторами впервые вводятся в научный оборот понятия: индивидуальная физическая тренировка офицеров вуза; организационные особенности индивидуальной физической тренировки; технология регулирования физических нагрузок; критерии индивидуализации и направленности индивидуальной физической тренировки офицеров

Ключевые слова: индивидуальная физическая тренировка офицеров вуза, организационные особенности индивидуальной физической тренировки офицеров, технология регулирования физических нагрузок, критерии индивидуализации и направленности индивидуальной физической тренировки офицеров вуза

Прокопенко Владимир Викторович
Кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский военный институт
внутренних войск МВД России
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

The article is devoted to the individual physical training of the officers of the Military Institutes of Internal Troops, as one of the component of the general complex of physical training of the Russian Interior Ministry Forces. The considered methods of the individual physical training will help to optimize the organization of the process of the officers' individual physical training of the military institute, in order to bring their level of physical training to the requirements of regulating documents. The authors of the article give the scientific meanings to the following terms: officers' individual physical training of the institute; organizational peculiarities of individual physical training; regulation technology of physical loadings; criteria of individualization and purposefulness of the officers' individual physical training

Key words: individual physical training of the officers of the institute, organizational peculiarities of the individual physical training of the officers, technology of physical activity regulation; criteria of individualization and orientation of the officers' individual physical training

Prokopenko Vladimir Viktorovich
Candidate of Pedagogic Sciences, docent
St. Petersburg Military Institute of the Russian
Interior Troops St Petersburg
St. Petersburg, Pilot Pilyutova st., 1

Цирульников Николай Николаевич

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1

Tsirul'nikov Nickoliy Nickolaevich

Candidate of Pedagogic Sciences, senior Lecturer
St. Petersburg Military Institute of the Russian Interior Troops St Petersburg
St. Petersburg, Pilot Pilyutova st., 1

Кононов Владимир Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, 1

Kononov Vladimir Aleksandrovich

Candidate of Pedagogic Sciences, associate Professor
St. Petersburg Military Institute of the Russian Interior Troops St Petersburg
St. Petersburg, Pilot Pilyutova st., 1

Основной целью физической подготовки во внутренних войсках МВД России является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением [1, с 4].

Немаловажную роль в успешном решении учебно-боевых задач, стоящих перед военными институтами внутренних войск, играет высокая физическая подготовка офицерского состава.

Роль офицера в вузе является приоритетной. От физической подготовленности офицерского состава во многом зависит качество выполнения учебно-боевых задач подчиненными военнослужащими.

В период обучения в вузе молодые офицерские кадры получают первичную «боевую» физическую «закалку», а офицеры-преподаватели в соответствии с плановой ротацией периодически убывают для дальнейшего прохождения службы в войска, поэтому есть необходимость в первую очередь рассматривать вопросы индивидуальной физической подготовки офицеров в период прохождения их военной службы в вузах.

На практике, физическая подготовленность определенного количества офицеров военных вузов не соответствует предъявляемым требованиям.

Можно выделить ряд причин, влияющих на низкую физическую подготовленность офицеров военного вуза, это:

- низкий уровень организации физической подготовки в отдельных воинских подразделениях, где проходили военную службу офицеры до прибытия в военный институт;
- при назначении на вышестоящую должность в вузе внутренних войск, уровень физической подготовленности офицеров, как правило, не является определяющим и значительным фактором;
- низкий уровень организации физической подготовки в самом вузе, характеризующийся отсутствием должного учета и объективного контроля со стороны командиров и начальников структурных подразделений;
- недостаток ответственности отдельных командиров и начальников за индивидуальную физическую подготовленность подчиненного офицерского состава;
- отсутствие личной ответственности отдельных офицеров за свою физическую подготовленность;

– отсутствие дисциплинарного воздействия и материального стимулирования офицеров вуза в зависимости от уровня их физической подготовленности.

Так же следует назвать основные направления совершенствования процесса физической подготовки в военных вузах, что обязательно позитивно отразится на индивидуальной физической подготовленности не только офицеров, но и других категорий военнослужащих.

Для этого необходимо:

– принципиально учитывать уровень физической подготовленности офицерского состава при назначении на вышестоящую должность в военном вузе или на вышестоящую должность во внутренних войсках;

– повысить уровень организации физической подготовки в военных вузах, где организация, настоящий учет и объективный контроль будут приоритетными;

– использовать индивидуальную физическую тренировку офицеров военных вузов, как дополнительную форму физической подготовки;

– разработать и ввести в практику вузов внутренних войск, дифференцированный механизм ответственности командиров и начальников всех уровней за физическую подготовленность подчиненных офицеров.

Индивидуальная физическая тренировка, должна стать дополнительной формой физической подготовки для офицеров внутренних войск МВД России. Особый ее статус должен быть в военном вузе, где количество офицеров в процентном отношении к общей штатной численности военнослужащих постоянного состава достаточно велико.

Кроме того, индивидуальная физическая подготовка, как форма физической подготовки может получить законный статус при разработке и внедрении нового разрабатываемого Наставления по физической подготовке во внутренних войсках МВД России.

Все изложенные аргументы и предложения могут быть реализованы в случае признания и введения индивидуальной физической тренировки в процесс физической подготовки войск и утверждения ее соответствующим приказом МВД России.

При организации физической подготовки с офицерами вуза, в Наставлении по физической подготовке кроме основных ее форм, рекомендованы занятия самостоятельной физической тренировкой, которые должны проводиться во внеслужебное время.

При этом в Наставлении не раскрываются вопросы планирования, организации, содержания и методики проведения индивидуальной физической тренировки офицеров.

Анализ профессиональной деятельности офицеров вуза внутренних войск, свидетельствует о том, что существует довольно многочисленная группа офицерского состава, которая в связи с особенностями выполнения своих должностных обязанностей не имеет возможности заниматься физической подготовкой в служебное время в установленных организованных ее формах.

К такой группе относятся офицеры большинства отделов и служб управления вуза, профессорско-преподавательский состав, командиры курсантских подразделений.

В 1980-90-х годах при разработке нового Наставления по физической подготовке для внутренних войск предполагалось введение индивидуальной физической тренировки офицеров, как отдельной формы физической подготовки. Рассматривались ее целевые установки, особенности организации и содержания.

Но, после внедрения в практику внутренних войск МВД России Наставления по физической подготовке Советской армии и Военно-морского флота (НФП-87), научно-исследовательская работа по разработке данной новой формы физической подготовки была прекращена.

В настоящее время разработано довольно много методической литературы по организации и методике самостоятельной физической тренировки офицеров. Но еще недостаточно раскрыты: содержание и организационные особенности индивидуальной физической тренировки офицеров, технология регулирования физических нагрузок, критерии индивидуализации и направленности индивидуальной физической тренировки.

Продолжаются споры о правильности терминов «индивидуальная физическая тренировка» и «самостоятельная физическая тренировка».

В статье мы рассматриваем этот вопрос с точки зрения их значения.

Термин «индивидуальный» предполагает наличие специфических черт, особенностей, свойственных чему-то или кому-то конкретному, т.е. индивидуальному, и этим отличающих его от других.

Термин «самостоятельный», предполагает существование объекта независимо от других, или какое либо действие, совершаемое без чужой помощи.

Другими словами, самостоятельность является одним из проявлений индивидуальности.

Поэтому самостоятельная физическая тренировка не может быть отдельной формой физической подготовки, так как, является разновидностью внешнего выражения содержания.

А сущностью содержания как раз выступает индивидуальность.

Именно индивидуальные особенности каждого офицера: уровень физического развития и физической подготовленности, возраст, специфические особенности повседневной служебной деятельности, вариативность формирования двигательных навыков и качеств, функциональное состояние организма и другие особенности, предполагают содержание индивидуальной физической тренировки с учетом вышеперечисленных факторов.

Этим объясняется постановка специфических целей и задач каждому офицеру, которые определяют индивидуальную направленность их физической подготовки, а также подчеркивается необходимость поиска особенностей при подборе содержания физической подготовки офицерского состава.

Индивидуальная физическая тренировка может быть организована самостоятельным или групповым методом.

Поэтому, именно индивидуальную физическую тренировку можно определить, как отдельную форму физической подготовки, предполагающую обя-

зательный учет индивидуальных особенностей каждого, в которой наиболее эффективным будет самостоятельный способ организации физической подготовки, особенно для офицеров среднего и старшего возраста.

Практика служебной деятельности офицеров вузов позволяет сформулировать цель и задачи индивидуальной физической тренировки для офицеров среднего и старшего возраста, профессорско-преподавательского состава, которая заключается в поддержании физической работоспособности на основе оптимального уровня индивидуальной физической подготовленности и функционального состояния организма, обеспечивающего успешное выполнение задач военно-профессиональной деятельности.

Основными задачами индивидуальной физической тренировки офицерского состава являются:

- поддержание оптимального уровня развития физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков наиболее важных в профессиональной деятельности;
- улучшение показателей физического развития и функционального состояния организма, обеспечивающих должный уровень здоровья;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- организация активного отдыха с использованием массовых видов спорта.

Необходимость индивидуализации физической тренировки офицеров предопределяет не только ее направленность, но и место в системе физической подготовки, как в педагогическом процессе.

Рассматривая содержание физической подготовки как компонент системы, можно сделать вывод о том, что учет индивидуальных особенностей офицеров не может быть одинаково успешным во всех существующих ныне формах физической подготовки.

Основная функция индивидуальной физической тренировки состоит в обеспечении физической готовности, поддержании функционального состояния организма на уровне, обеспечивающем успешное выполнение военно-профессиональных задач офицерами подразделений и профессорско-преподавательским составом военного вуза.

Осуществление этой функции определяет сущность индивидуальной физической тренировки, как формы физической подготовки внеурочного типа, которая предполагает самостоятельную или групповую методику организации занятия офицерами, а также осуществление самоконтроля за показателями функционального состояния организма и индивидуальной физической подготовленности.

Рассматривая индивидуальную физическую тренировку офицеров именно с этих позиций, необходимо разработать оптимальные тренировочные программы, методику контроля и самоконтроля, которые наиболее полно будут учитывать все многообразие вариантов и специфические индивидуальные особенности физического развития и служебной деятельности офицеров управленческого звена и профессорско-преподавательского состава вуза.

В Наставлении по физической подготовке внутренних войск предусмотрены следующие формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивная работа и физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

Общей характерной чертой этих форм является то, что все они рассчитаны на их организацию в составе группы, при непосредственном наличии руководителя занятия, который определяет содержание физической подготовки на каждом занятии, согласно утвержденных планов и программ обучения, общепринятую методику выполнения упражнений.

Соответственно и величина физической нагрузки на каждом занятии также устанавливается руководителем занятия с учетом среднего уровня физической подготовленности всех занимающихся.

Занятия по физической подготовке в составе группы в системе командирской подготовки офицеров доказали свою высокую эффективность, но только при общем высоком или примерно одинаковом уровне физической подготовленности всех обучаемых.

Эти занятия наряду с совершенствованием физических качеств и овладением прикладными двигательными навыками, способствуют также воспитанию у офицеров ряда ценных социально-психологических личностных свойств, чувства коллективизма, психологической сплоченности.

Для таких занятий достаточно подробно разработаны методические указания и рекомендации, методика контроля.

Этим во многом объясняется тот факт, что занятия по физической подготовке в составе группы наиболее полно изучены.

Однако не всегда офицеры могут заниматься физической подготовкой, используя все ее формы в составе группы в служебное время.

Как показывает практика, утренняя физическая зарядка в составе подразделения и учебно-тренировочные занятия в часы спортивно-массовой работы в служебной деятельности офицеров используются крайне редко. Это объясняется особенностями профессиональной деятельности офицеров вуза и возрастными особенностями.

У молодых офицеров физическая подготовка в основном проходит во время проведения учебных занятий и спортивно-массовой работы с подчиненным подразделением, и изредка в дни дежурств на утренней физической зарядке.

Офицеры управления, командиры подразделений, профессорско-преподавательский состав вуза, по объективным причинам эти формы физической подготовки практически не задействуют.

Потому, что, большую часть офицеров вуза трудно привлечь на плановые занятия по физической подготовке по причине выполнения ими должностных обязанностей в суточных нарядах, а также из-за выездов на полевые занятия в учебные центры.

Коме того, из-за убытия офицеров в служебные командировки, на войсковые стажировки, в отпуска, в следствие подготовки и участия в различных смотрах, спортивных и других массовых плановых и внеплановых мероприятиях в вузе.

А еслн еше учесть стремление большинства офицеров участвовать на заннннх по фнзической подготовке в форме игр в волейбол нли в футбол, то возможности материальной базы сильно ограничиваются.

Это в лучшем случае порождает наличие солидной армии «болельщиков» н «судей», приводит к нерациональной трате служебного времени, такие занятия мало влияют на процесс поддержания высокой фнзической тренированности офицеров.

Кроме того, среди офицерского состава наблюдаются значительные различия в состоянии здоровья н в уровне фнзической подготовленности, а это требует от руководителей занятий высокого методического мастерства в проведении занятий для того, чтобы учесть индивидуальные особенности каждого офицера.

Однако соответствующая должная методическая подготовка у руководителей занятий по фнзической подготовке из числа командиров н начальников структурных подразделений встречается редко.

С офицерами, у которых имеются ограничения в состоянии здоровья, занятия по фнзической подготовке практически не проводятся.

Следует иметь в виду н то обстоятельство, что для части офицеров, занимающих командные должности н являющихся руководителями других форм боевой подготовки с офицерами, психологически трудно заставить себя участвовать в фнзической подготовке в составе своей группы из-за ложной боязни подрыва своего авторитета. Особенно это присуще тем руководителям, у которых невысокая личная фнзическая подготовленность.

В таких условиях одним из рациональных путей организации фнзической подготовки офицеров является придание ей характера индивидуальной тренировки, при которой офицер, пользуясь методическими советами специалиста фнзической подготовки н врача, сам планирует содержание н время занятий, определяет величину фнзических нагрузок.

Внедрение еше одной формы фнзической подготовки для офицеров, как индивидуальная фнзическая тренировка, не должно встретить значительных затруднений.

Как правило, подавляющее большинство офицеров проходит достаточно длительный (пять лет) этап обучения фнзическим упражнениям н прикладным двигательным навыкам, формирования теоретических знаний н организаторско-методических навыков в период обучения в военно-учебных заведениях.

Таким образом, перед этими офицерами по фнзической подготовке не стоят задачи разучивания новых упражнений н овладения новыми двигательными навыками, а стоит задача – на базе приобретенных в вузе организаторско-методических н двигательных навыков добиться оптимального уровня своей фнзической подготовленности.

Этому также должно способствовать методическое руководство со стороны специалистов фнзической подготовки индивидуальными заннннми офицеров.

При индивидуальной форме занятий легче учесть уровень физической подготовленности каждого офицера, правильно дозировать и регулировать физическую нагрузку, согласовывать время занятий физической подготовкой с распорядком служебной деятельности офицера.

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.

Овладение каждым офицером методикой самоконтроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, позволит им более адекватно оценивать свой уровень физической тренированности, переносимость физических нагрузок.

Знание методикой самоконтроля создает стимул для заинтересованности офицеров в регулярных физических тренировках и отсутствие боязни нанести вред своему здоровью.

Систематический самоконтроль позволяет более грамотно проводить проверку индивидуальной физической подготовленности.

Не отрицая значения плановых занятий физическими упражнениями в системе командирской подготовки, следует сказать, что для некоторой части офицеров индивидуальная физическая тренировка может стать основной формой физической подготовки.

Практика показывает, что, несмотря на многочисленные свидетельства о пользе занятий физическими упражнениями, для отдельных офицеров требуются все новые и новые подтверждения уже устоявшихся положений, поиск новых фактов, свидетельствующих о влиянии высокой физической подготовки на результаты служебно-боевой деятельности, на состояние здоровья, на повышение работоспособности.

Многие знают пользу физической подготовки, но не могут себя заставить заниматься физической подготовкой регулярно и системно.

Предлагаемая статья преследует цель показать еще один путь повышения и поддержания оптимального уровня физической подготовленности офицеров военного вуза.

В статье рассматривается относительно новая форма физической подготовки офицеров, методические рекомендации по содержанию, планированию, организации и методике проведения индивидуальных физических тренировок, методике распределения и регулирования физической нагрузки, раскрываются приемы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Утверждение о том, что индивидуальная физическая тренировка планируется и проводится занимающимися самостоятельно, совершенно не означает ее организацию на принципе полной добровольности.

Понимая данную систему занятий, как равноправную форму физической подготовки, следует придавать ей и четкое организационное оформление.

Наставлением по физической подготовке во внутренних войсках МВД России предусматривается обязательное участие всех военнослужащих на плановых занятиях по физической подготовке.

Поэтому для организации индивидуальной физической тренировки и повышения личной ответственности офицеров, целесообразно определять приказом начальника вуза списочный состав отдельной группы офицеров, занимающихся этой формой физической подготовки.

Такой подход к организации индивидуальной физической тренировки офицеров требует выработки четких критериев для определения контингента занимающихся.

Первым условием для определения контингента занимающихся индивидуальной физической тренировки должно быть определение штатных должностей офицеров, которые в силу специфики своей служебной деятельности не могут участвовать в плановых занятиях по физической подготовке в системе командирской подготовки.

Вторым условием может быть высокий уровень физической подготовленности офицеров (выполнение проверочных упражнений на «отлично»), овладение ими твердыми методическими и практическими навыками в тренировке физических упражнений, предусмотренных программой командирской подготовки для соответствующего возраста.

Третьим условием должно быть наличие необходимой материальной базы для индивидуальных занятий.

Если офицеры не имеют возможности самостоятельно планировать дни и время для индивидуальной физической тренировки, то включение таких офицеров в отдельную группу представляется нецелесообразным.

Профессорско-преподавательский состав кафедры физической подготовки и спорта военного вуза должен хорошо знать психо-физиологические особенности каждого офицера-кандидата на зачисление в группу индивидуальной физической тренировки для того, чтобы оценить их способности проводить самостоятельные занятия регулярно и с необходимой физической нагрузкой.

Зачисление офицеров в группу индивидуальной физической тренировки налагает на них большую ответственность, поэтому одним из непереносимых условий является их личное желание на участие в такой форме физической подготовки.

Лишь соблюдение выше указанных положений позволит обеспечить необходимую эффективность индивидуальных занятий.

Организация индивидуальной физической тренировки офицеров должна обязательно включать периодический контроль со стороны командиров и начальников структурных подразделений вуза за проведением подчиненными офицерами индивидуальных тренировок, а также их ежемесячное участие в контрольно-проверочных занятиях по физической подготовке в масштабе вуза.

При выявлении недостаточной эффективности индивидуальной физической тренировки отдельных офицеров, они должны участвовать в плановых занятиях в системе командирской подготовки.

Вместе с тем, зачисление офицеров в группу индивидуальной физической тренировки не исключает их периодического участия в плановых занятиях по физической подготовке в целях восстановления навыков выполнения упраж-

нений на гимнастических и специальных снарядах, овладения приемами рукопашного боя и так далее.

Привлечение к плановым занятиям возможно и в других случаях, когда возникает необходимость в разучивании новых упражнений, в совершенствовании физических качеств и двигательных навыков под руководством специалистов физической подготовки.

Группы для индивидуальной физической тренировки офицеров, как правило, создаются перед началом нового учебного года с учетом результатов итоговой проверки физической подготовленности офицеров.

Как показывает практика, группы индивидуальной физической тренировки необходимо составлять по нескольким категориям.

В первую группу войдут офицеры – действующие спортсмены высших спортивных разрядов, которые постоянно и регулярно участвуют в соревнованиях по военно-прикладным и массовым видам спорта.

Офицеров данной группы, имеют высокий уровень развития основных физических качеств и двигательных навыков и не требуют особого контроля за тренировочным процессом.

Поэтому офицеры первой группы привлекаются только на контрольно-проверочные занятия.

Во вторую группу целесообразно включают офицеров, имеющих хорошую физическую тренированность и постоянно занимающихся циклическими упражнениями: кроссовым бегом, плаванием, игрой в теннис и другими упражнениями, к выполнению которых не всегда возможно привлечь весь личный состав из-за отсутствия достаточной материальной базы или из-за специфики образовательного процесса.

В третью группу целесообразно включать офицеров с недостаточным уровнем физической подготовленности. За этой категорией офицеров необходимо закрепить лучших методистов по физической подготовке и осуществлять постоянный контроль за организацией и методикой индивидуальной физической тренировки данных офицеров.

В четвертую группу по согласованию с начальником медицинской службы вуза могут зачисляться офицеры с несущественными ограничениями в состоянии здоровья. Но индивидуальные тренировки в этой группе могут проводиться только по специальным индивидуальным разработанным методикам и при периодическом контроле со стороны специалистов медицинской службы вуза [2, с 7-42].

Практика показывает, что организовать регулярные занятия в вузе с офицерами, отнесенными к группе лечебной физкультуры (ЛФК), из-за недостатка специалистов большей частью невозможно. В общей группе ЛФК также невозможно выполнение упражнений со всеми занимающимися с учетом характера ограничений в состоянии их здоровья.

Врачи и специалисты физической подготовки не всегда могут участвовать в занятиях с группой ЛФК, а подготовить квалифицированных руководителей для проведения занятий с этими офицерами без определенных медицинских знаний и практики практически невозможно.

Поэтому созданные группы индивидуальной физической тренировки из числа офицеров ЛФК в определенной мере позволяет решить вопрос о физической тренировке и для этой категории военнослужащих.

Очень важно привлечь в группу индивидуальной физической тренировки офицеров управления военного института, поскольку на практике в силу различных объективных причин эти офицеры не всегда могут участвовать в плановых занятиях по физической подготовке и в спортивных соревнованиях.

Разработка индивидуальных рекомендаций по содержанию, организации и методике дозирования нагрузки на каждое занятие, а также обучение офицеров методам самоконтроля являются важными мероприятиями, как и периодический контроль для определения эффективности занятий и внесения необходимых коррективов в тренировочный процесс.

После определения состава групп индивидуальной физической тренировки со всеми офицерами должен быть проведен инструктаж о рекомендуемом содержании занятий, планировании физических нагрузок и методах самоконтроля.

После инструктажа целесообразно с каждым занимающимся составить индивидуальный план тренировок с учетом характера служебной деятельности.

Этот план должен предусматривать периоды полевых и штабных учений, напряженной работы по обслуживанию техники и вооружения, большой загруженности преподавателей проведением занятий с курсантами, а также периоды других видов служебной деятельности, характеризующихся физическими и психическими нагрузками.

Планирование индивидуальной физической тренировки офицеров должно обеспечить подготовку к этим периодам за счет предшествующего повышения физических нагрузок и снижения их во время напряженной профессиональной деятельности. После окончания такого напряженного периода работы в программе индивидуальной физической тренировки необходимо предусмотреть упражнения для профилактики утомления.

Изучение опыта офицеров, систематически занимающихся индивидуальной физической подготовкой, научных рекомендаций, позволяет сформулировать следующие общие рекомендации для офицеров, занимающихся индивидуальной физической тренировкой.

Наиболее эффективно планировать проведение индивидуальной физической тренировки в утреннее время.

Как показывает практика, в вечернее время, в конце рабочего дня и после его окончания, проводить физическую тренировку весьма проблематично. Это связано с тем, что в этот период часто проводятся служебные совещания, методические и иные мероприятия, работа с подчиненным личным составом и так далее.

Да и накопившаяся за день усталость так же не способствует качественному проведению таких занятий.

Утром же офицер еще не попадает в круговорот текущего дня и ему психологически легче настроиться на физическую тренировку.

В этом случае офицер может не опасаться, что занятия могут быть отменены из-за каких-либо служебных мероприятий.

Кроме того, организуя индивидуальную физическую тренировку в домашних условиях, офицер имеет возможность после тренировки принять теплый душ, а также осуществить другие гигиенические мероприятия, что во многом способствует обеспечению регулярности занятий.

Данные анкетных опросов офицеров свидетельствуют о том, что отсутствие необходимых гигиенических условий на работе является одной из причин нежелания посещать занятия по физической подготовке.

Наиболее эффективно проводить ИФТ на свежем воздухе, на близлежащем стадионе, в парке или в лесном массиве.

Это повышает жизненный тонус офицеров, создает определенный психологический комфорт.

В тех случаях, когда стадион или парк расположены далеко от места жительства офицеров, занятия можно организовать вблизи дома или внутри квартала. Для отдельных офицеров это вызывает некоторые психологические затруднения, так как невольными свидетелями занятий становятся соседи по дому, прохожие.

Во многих микрорайонах создаются или уже действуют «уголки здоровья» с набором доступных спортивных снарядов, что также способствует активизации для занятий.

При неблагоприятной погоде или недостатке времени можно ограничиться занятиями в квартире под музыкальное сопровождение магнитофона или аудио плеера, хотя в многоэтажных домах это может создавать неудобства для соседей и вынуждает ограничивать набор упражнений, исключая те из них, которые связаны с бегом и прыжками.

Определенный выход из положения можно найти, перенося занятия или хотя бы часть из них на лестничную площадку.

В принципе возможно решение основных задач индивидуальной физической тренировки и без применения на занятиях каких-либо специальных снарядов. Однако наиболее эффективными становятся занятия, когда выполняются разнообразные упражнения, а этого можно достичь только с применением простейших тренажеров и приспособлений.

Занятий должно быть не менее трех в неделю, проводить их желательно через день. Такой режим тренировок даже при высокой интенсивности и большом объеме нагрузки обеспечивает достаточный отдых для организма человека и восстановление гликогена в мышцах.

Лучше проводить основные занятия по понедельникам, средам и пятницам, а по вторникам, четвергам и субботам проводить легкую физическую тренировку в виде выполнения потягивающих упражнений и физических упражнений с низкой интенсивностью и нагрузкой.

Если в выходной день офицер участвовал в спортивных соревнованиях, туристическом походе или выполнял другие виды работ с большой затратой физических усилий, то это необходимо учитывать на следующий день при определении объема и характера нагрузки.

В плане тренировок должен быть предусмотрен ежемесячный контроль физической подготовленности по основным упражнениям.

По результатам контроля специалист физической подготовки должен вносить коррективы в методику тренировок и доводить каждому офицеру.

Необходимо постоянно вести дневник самоконтроля. В специальном разделе должны быть описаны основные методы самоконтроля функционального состояния организма и самочувствия.

Необходимо, на каждом занятии записывать свои показатели ЧСС в начале, в середине и в конце основной части тренировки.

В конце недели – вносить показатели самочувствия; по окончании каждого 2-3-х месяцев тренировок – вносить данные проведенной функциональной пробы; весной и осенью по данным медицинского осмотра – вносить показатели динамометрии, жизненной емкости легких, вес, артериальное давление. Офицерам с избыточным весом, необходимо фиксировать показатели веса в конце каждой недели.

И естественно нормализовать свое питание и сон.

Периодический анализ записей, сопоставление результатов выполнения физических упражнений и данных функционального состояния помогает правильно распределять нагрузку на занятия, ставить конкретные цели в каждой тренировке и самое главное – наглядно видеть результаты своих тренировок.

Ведение дневника самоконтроля повысит заинтересованность офицеров к занятиям и придаст уверенности в своих силах, психологически подготовит к высоким спортивным результатам.

Обобщение положительного опыта индивидуальных физических тренировок офицеров военных институтов позволит разрабатывать подробные методические рекомендации по содержанию, планированию, организации и методике проведения этой формы физической подготовки.

Список литературы:

1. Министерство внутренних дел Российской Федерации. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России. М.: МАГИСТР-ЦЕНТР, 2005. С. 143.
2. Прокопенко В.В., Цирульников Н.Н. Индивидуальная физическая тренировка, как форма физической подготовки офицеров военных институтов внутренних войск. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2014. С. 60.

References:

1. The Ministry of Interior Affairs of the Russian Federation. The Physical Training Regulation for the Russian Interior Ministry Forces. M.: MAGISTR-CENTR, 2005. P. 143.
2. Prokopenko V.V., Tsirul'nikov N.N. Individual physical training as a form of the physical training of the officers of the military institutes of the Internal Troops. St. Petersburg: St. Petersburg Military Institute of the Russian Interior Ministry Forces, 2014. P. 60.