

МВД России
Санкт-Петербургский университет

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ**

Методические рекомендации

Санкт-Петербург
2025

УДК 796.011.3

ББК 75.1

О-64

О-64 Организация и проведение занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями Санкт-Петербургского университета МВД России : методические рекомендации / С. В. Науменко, В. А. Торопов, М. Л. Куликов [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2025. — 96 с.

Авторский коллектив:

Науменко С. В. (гл. 1-2 (в соавт.)); **Торопов В. А.** (гл. 1-5 (в соавт.));
Куликов М. Л. (гл. 3-4 (в соавт.)); **Марченко Е. М.** (предисл.; гл. 5 (в соавт.));
Хыбыртов Р. Б. (гл. 3-4 (в соавт.)); **Шейн А. Н.** (гл. 4-5 (в соавт.));
Мясников Ю. М. (гл. 1-2 (в соавт.))

ISBN 978-5-91837-991-2

EDN: IPMUEO

В методических рекомендациях рассматриваются процесс совершенствования профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений; сущность специальной направленности физической подготовки; основные понятия физической культуры и педагогическая система физического воспитания в образовательных организациях МВД России.

Предназначено для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования системы МВД России.

УДК 796.011.3

ББК 75.1

Рецензенты:

Дружинин А. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Уральский юридический институт МВД России);

Герасимов И. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова)

ISBN 978-5-91837-991-2

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ, СЛУЖБНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	6
1.1. Профессиональная служебная подготовка	6
1.2. Физическая подготовка	9
1.2.1. Основы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	10
1.2.2. Повышение профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений	11
1.2.3. Сущность специальной направленности физической подготовки.....	13
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	16
2.1. Педагогическая система физического обучения в образовательных организациях МВД России	16
2.2. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры	17
2.3. Зависимость физического состояния сотрудников полиции от уровня физической подготовленности.....	22
2.4. Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков в процессе занятий по физической подготовке у сотрудников полиции	24
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	29
3.1. Роль и значение физической подготовки для воспитания морально-волевых качеств у сотрудников полиции	29
3.2. Влияние физической подготовки на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.....	30
3.3. Физические упражнения как средство профилактики неблагоприятного влияния некоторых видов и условий профессиональной деятельности	32
ГЛАВА 4. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	34
4.1. Взаимосвязь физической подготовки со звеньями педагогической системы физического воспитания.....	34
4.2. Цель и задачи физической подготовки	37
4.3. Физические упражнения по физической подготовке	39
4.4. Формы физической подготовки.....	43
4.5. Методика обучения боевым приемам борьбы	44
ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ.....	63
5.1. Медицинские нормы и требования к гигиене физической культуры.....	63
5.2. Методологические основы гигиены физических упражнений.....	69
5.3. Гигиена физической подготовки как фактор эффективного физического становления курсантов и слушателей	81
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	93

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы укрепления здоровья и продления жизнедеятельности населения постоянно интересовали человечество. Объясняется это тем, что здоровье всегда являлось основным условием успешной трудовой деятельности. Одним из важнейших средств сохранения и укрепления здоровья является физическая активность. В органах внутренних дел физическая подготовка является одним из видов профессиональной служебной и физической подготовки рядового состава, младшего, среднего, старшего и высшего начальствующего состава.

В настоящих методических рекомендациях рассматриваются основы организации и методики проведения учебных занятий по физической подготовке, отражающие требования Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность и приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»¹, в котором говорится, что профессиональной служебной и физической подготовке должно придаваться большое значение по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональ-

¹ Нормативно-правовые акты приведены в соответствии с данными официального интернет-портала правовой информации Pravo.gov.ru (дата обращения: 20.05.2025).

ных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Методические рекомендации предназначены для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России.

ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ, СЛУЖБНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

1.1. Профессиональная служебная подготовка

В приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» говорится, что в процессе занятий по профессиональной служебной и физической подготовке у сотрудников должны совершенствоваться знания по борьбе с преступными элементами, воспитываться служебная, морально-психологическая, формироваться огневая и физическая подготовка (разд. V).

Учебный процесс по профессиональной служебной и физической подготовке должен осуществляться путем моделирования обстановки служебно-оперативной деятельности, инструкторско-методических занятий, а также применения методики дистанционного обучения.

Обучение в процессе профессиональной служебной и физической подготовки предусматривает систему мероприятий, направленных на закрепление и обновление в плановом порядке необходимых знаний, умений и навыков сотрудников в их повседневной служебной деятельности.

Таким образом, **профессиональная служебная и физическая подготовка** — это технологический процесс, направленный на овладение знаниями, формирование умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач в рамках нормативно-правовых и законодательных актов Российской Федерации.

В процессе занятий по служебной подготовке рассматриваются следующие вопросы:

— содержание нормативно-правовых и законодательных актов Российской Федерации, их реализация в ходе служебно-оперативной деятельности сотрудников полиции;

— использование опыта работы сотрудников по борьбе с терроризмом, преступностью для поддержания порядка, защиты жизни граждан, интересов государства от преступных и противоправных действий;

— соблюдение правовых основ в процессе применения боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия;

— соблюдение мер необходимой обороны и крайней необходимости в условиях применения специальных средств и огнестрельного оружия;

— умение работать со средствами массовой информации;

— использование средств и методов с целью эффективного осуществления служебной деятельности;

— планирование мобилизационной готовности, гражданской обороны при подготовке сотрудников для работы в условиях военного времени.

Действия сотрудников полиции в процессе выполнения служебно-оперативных задач должны включать в себя:

- умелое задержание правонарушителей и досмотр транспортного средства, пресечение массовых беспорядков и др.;
- соблюдение мер личной безопасности в нестандартных ситуациях, при авариях, пожарах и прочих экстремальных условиях;
- применение методики быстрого доведения задач до подчиненных, а также задач проведения оперативно-технических учений;
- умения управлять силами и средствами органов внутренних дел с использованием специальной связи;
- оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

В условиях разгула преступности большое значение имеет профессиональная подготовка сотрудников полиции. В приказах МВД России указывается, что многим сотрудникам при выполнении служебных задач не хватает профессионализма. Исходя из этого, можно заключить, что действующие средства профессионального обучения сотрудников не в полной мере способствуют выполнению задач служебно-оперативной деятельности; снижение уровня профессиональной подготовленности сотрудников требует подходов к проведению учебных занятий, позволяющих в сложных условиях организовать учебный процесс на высоком методическом уровне.

Словарь С.И. Ожегова объясняет термин «профессиональный» следующим образом: «относящийся к какой-либо профессии, имеющий постоянную работу в какой-нибудь области»². Следовательно, для профессионального сотрудника служба в рядах органов внутренних дел становится основным родом деятельности, основной профессией. Исходя из этого, профессиональный сотрудник полиции — это лицо, в полной мере владеющее знаниями, сформирова-

² Ожегов С.И. Словарь русского языка. — М. : Гос. изд-во иностранных и национальных словарей, 1952. С. 574.

ровавшимися прикладными навыками, с высоким уровнем физической подготовленности, в совершенстве владеющее боевыми приёмами борьбы, оружием и специальными средствами, способное применять их в особых условиях.

На повышение уровня профессиональной подготовленности сотрудников направлен приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, в котором отмечено, что профессиональная служебная и физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях.

1.2. Физическая подготовка

На занятиях по *физической подготовке* осуществляется развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного выполнения служебно-оперативных задач:

- развитие и совершенствование силы, быстроты и выносливости для преследования правонарушителей;
- формирование готовности у сотрудников к длительному ускоренному передвижению на местности;
- формирование навыков умелого применения боевых приёмов борьбы в средствах индивидуальной бронезащиты.

Далее рассмотрим применение средств физической подготовки с целью повышения профессионального мастерства сотрудников полиции.

1.2.1. Основы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Действия сотрудников полиции в результате выполнения плановых задач должны заключаться в следующем:

- умелом задержании правонарушителей и досмотре транспортного средства, пресечении массовых беспорядков и др.;
- соблюдении мер личной безопасности в нестандартных ситуациях, при авариях, пожарах и прочих экстремальных условиях;
- применении методики быстрого доведения задач до подчиненных, а также задач проведения оперативно-технических учений;
- умении управлять силами и средствами органов внутренних дел с использованием специальной связи.

Специальную физическую подготовку необходимо рассматривать как основной вид в подготовке сотрудников к умелому овладению боевыми приемами борьбы, боевой техникой, специальными средствами и оружием.

Специальная направленность физической подготовки заключается в совокупности таких составных ее частей, которые направлены на совершенствование профессионального мастерства сотрудников. Основной целью использования физических упражнений является совершенствование профессионального мастерства.

Перенос физических качеств является основной целью выполнения физических упражнений для повышения профессионального мастерства сотрудников. Он может быть положительным и отрицательным. Если выполнение упражнений повышает качество физической подготовленности, то наблюдается положительный перенос, а если уровень физической подготовленности понижается, то имеет место отрицательный перенос.

При переносе необходимо выделять ведущий уровень, который определял бы достижение нужного результата в любой деятельности. Следовательно, в учебный процесс необходимо, в первую очередь, включать такие упражнения, которые способствовали бы повышению уровня как физической, так и профессиональной подготовленности.

Анализ литературных источников и научных разработок показал, что постоянное и целенаправленное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на повышение уровня физической подготовки сотрудников.

1.2.2. Повышение профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений

Высокие физические нагрузки и нервное перенапряжение, которые испытывают сотрудники полиции в ходе выполнения поставленных задач, значительно снижают их работоспособность. Особенно заметно это при выполнении упражнений учебных стрельб, боевых приёмов борьбы, при длительном преследовании преступников.

Это подтверждают результаты учений, проведённых подразделениями ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Сотрудники с отличным уровнем физической подготовки выполняют профессиональные приёмы и действия на 20 процентов лучше, чем менее физически подготовленные. При преодолении препятствий по условию общего контрольного упражнения, как правило, оценочные показатели у них не снижаются либо незначительно ухудшаются.

В нормальных условиях при выполнении упражнений учебных стрельб как у отлично, так и у слабо подготовленных сотрудников различий при стрельбе не наблюдается. В то же время на фоне физических

нагрузок эти различия проявляются. Качество прицельной стрельбы у слабо физически подготовленных сотрудников значительно снижается, а у отлично подготовленных остается без изменений.

Это говорит о том, что путем повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции можно создать условия для увеличения результативности стрельбы из автомата, что послужит успешному выполнению служебно-боевых задач.

Умственная работоспособность находится в полной зависимости от уровня физической подготовленности сотрудников. Результаты учений показали, что через двое суток (после напряженных действий) такие показатели, как внимание, память, запоминание команд и качество подготовки данных у физически подготовленных сотрудников полностью восстанавливаются, тогда как у слабо подготовленных остаются без изменений.

Следовательно, отличная физическая подготовленность на фоне различных физических нагрузок может обеспечить нормальную умственную работоспособность. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что высокий уровень физической подготовленности сотрудников способствует повышению их профессионального мастерства. Это подтверждается следующими закономерностями:

— эффективное выполнение профессиональных приемов и действий находится в прямой зависимости от уровня развития у сотрудников таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость (это помогает быстро и качественно выполнять боевые приемы борьбы и специальные действия на фоне высоких физических нагрузок);

— характер зависимости развития физических качеств от уровня профессиональной деятельности различный; отмечается зависимость

профессиональной деятельности от уровня развития определенных физических качеств для различных специальностей.

Из производственной практики известно, что различные виды труда требуют преимущественного проявления разных физических качеств: в одних случаях — силы, в других — быстроты, в третьих — ловкости и т. д.

Приведем пример. Преобладающее развитие силы может вызвать скованность, напряженность и препятствовать формированию тонких двигательных навыков. При занятии боксом сформированная привычка к быстрым ответным действиям, желание выполнить удар с максимальным усилием создают определенные препятствия к овладению некоторыми навыками профессиональной деятельности. Такие виды спорта, как плавание, волейбол, баскетбол развивают координацию движений с высокой чувствительностью и способствуют развитию профессиональных приемов и действий. Приведенные данные подтверждают, что целенаправленное применение нужных средств физической подготовки способствует выполнению актуальной задачи. Таким образом, специально направленную физическую подготовку необходимо рассматривать как основной вид подготовки сотрудников к овладению боевыми приемами борьбы, боевой техникой, специальными средствами и оружием.

1.2.3. Сущность специальной направленности физической подготовки

Специальная направленность физической подготовки отражается в совокупности ее составных частей, которые направлены на совершенствование профессионального мастерства сотрудников.

Использование физических упражнений обусловлено необходимостью совершенствования профессионального мастерства (ключевое значение имеет такое понятие, как перенос тренированности).

Сущность теории переноса обоснована не полностью, нельзя говорить о том, что в теории и практике физической подготовки сложился научный подход по вопросу теории переноса.

Объясняя теорию переноса, В.Н. Кряж³ использовал теорию функциональных систем П.К. Анохина⁴. Обсуждая теорию полиструктурности и полифункциональности, он сделал вывод о том, что совокупность элементов различных систем является необходимым условием переноса, а адаптация этих элементов становится достаточным условием переноса. Что касается оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции, то применение теории переноса заключается, в первую очередь, в том, чтобы определить влияние физических упражнений различного типа на повышение профессионального мастерства сотрудников.

Служебно-прикладное многоборье (И.А. Брусничкин, В.А. Торпов) наглядно демонстрирует теорию переноса навыков выполнения физических упражнений сотрудниками полиции на их профессиональную деятельность. В него входят:

- стрельба из пистолета по трем ростовым мишеням, одна из которых имитирует ведение огня;
- преодоление полосы препятствий в сочетании с гладким бегом 400 метров (рис. 1);
- демонстрация боевых приемов борьбы;

³ Кряж В.Н. Физическое упражнение как средство разносторонних педагогических воздействий в контексте представлений П.К. Анохина о функциональной системе. — Киев, 2010. С. 473

⁴ Принципы системной организации функций / отв. ред. П.К. Анохин. — М. : Наука, 1973. С. 315.

— фигурное вождение автомобиля (рис. 2).

Целесообразно подчеркнуть, что содержание этого многоборья характеризуется требованиями оперативно-служебной деятельности.

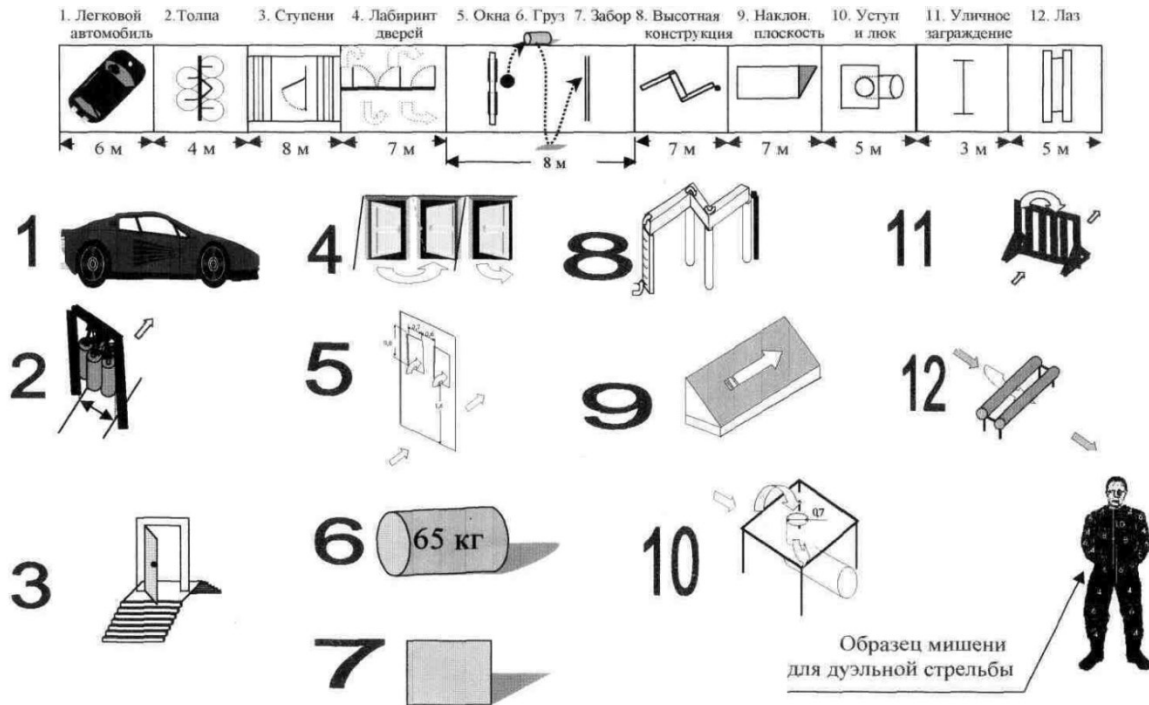


Рис. 1. Схема городской полосы препятствий (общая длина 60 метров)

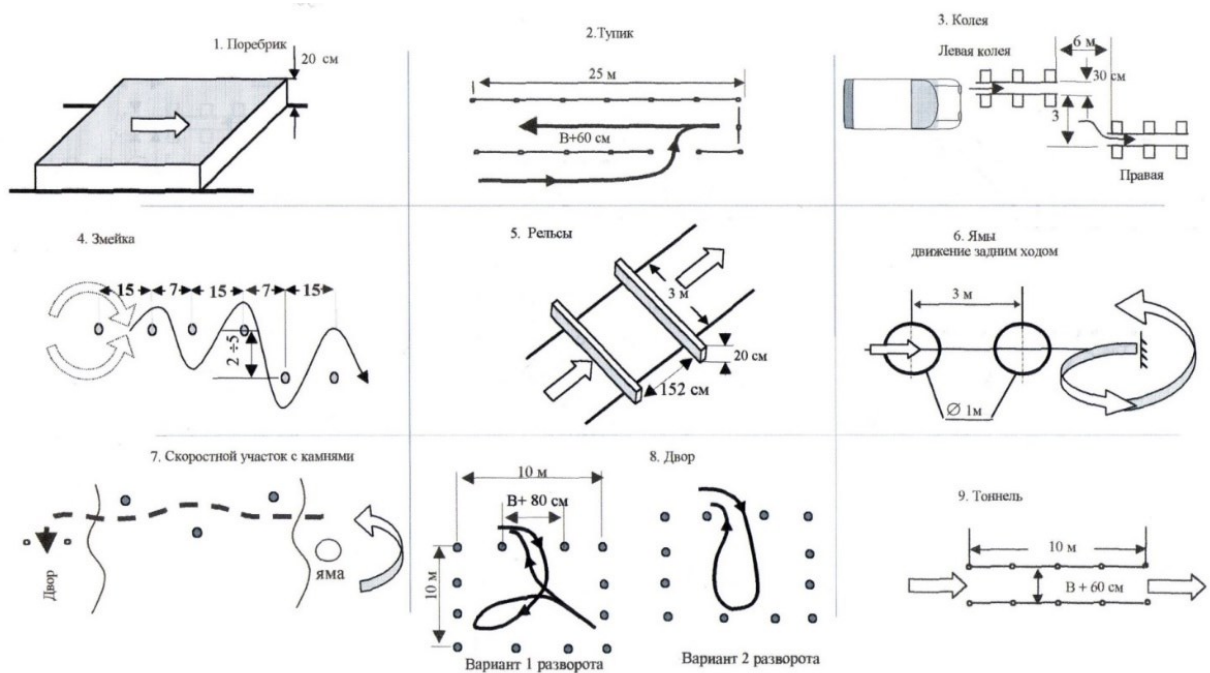


Рис 2. Схема фигурного вождения автомобиля

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

2.1. Педагогическая система физического обучения в образовательных организациях МВД России

В результате исследований, проведенных специалистами в области физической подготовки (Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Хыбыртов Р.Б. и др.), была разработана педагогическая система физического обучения курсантов и слушателей⁵.

Под педагогической системой организации физического обучения курсантов и слушателей подразумевается совокупность компонентов, которые определяют содержание и функции учебного процесса, цели и задачи физического воспитания занимающихся.

Целевой компонент направлен на развитие личности с помощью выполнения физических упражнений для воспитания и совершенствования физических способностей и прикладных навыков.

Концептуальный компонент сводится к тому, чтобы содержание физических упражнений соответствовало практической деятельности сотрудников.

⁵ Физическая подготовка : учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Дудчик В.И. и др. — СПб. : Р-КОПИ, 2016. — 300 с.

Функциональный компонент имеет целью эффективное выполнение задач физической подготовки.

Содержательный компонент включает в себя все разделы физической подготовки. В теоретический раздел входят научные основы физической подготовки; практический раздел включает в себя все физические упражнения; воспитательный раздел подразумевает практическое, нравственное и физическое воспитание.

Процессуальный компонент направлен на развитие и совершенствование физических способностей, формирование двигательных и прикладных навыков.

Оценочно-аналитический компонент обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений и навыков, о состоянии динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовки каждого обучающегося.

Оценочно-аналитический компонент предполагает определение степени усвоения теоретических и методических знаний, формирования умений и навыков, состояния физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

2.2. Социальные функции физической культуры и спорта.

Основные понятия физической культуры

Физическая культура и спорт стали значимой потребностью людей и общества в целом. Можно выделить такие **функции физической культуры**, как:

— подготовка населения к эффективному труду и надежной защите Отечества;

— формирование гармонично развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду;

— поддержание здоровья людей и повышение продолжительности их жизни.

Эти функции в основном перекликаются с функциями физической подготовки сотрудников полиции (специальной направленности физической подготовки). Теоретически это заключается в следующем: содержание всех её разделов должно соответствовать практической деятельности сотрудников в процессе выполнения поставленных задач.

Рассмотрим **функции спорта.**

Прежде всего, спорт является средством отражения окружающей среды, следовательно, средством познания всего мира и самого себя. Через спорт в сознании человека преломляются жизненные ценности. Он находится во взаимосвязи с общественными системами и находит свое отражение в них.

Спорт и физическая культура — это неразрывно связанные социальные системы. Физическое воспитание, физическая культура без зрелищного спорта никогда бы не стали потребностью всего населения. Результаты, достигнутые Е. Плющенко, А. Алябьевым, Н. Валухевым, К. Цзю, Ф. Емельяненко, А. Карелиным, А. Овечкиным, А. Кержаковым, А. Аршавиным, М. Шараповой и другими спортсменами привлекают молодежь на стадионы, в спортивные залы, побуждают ее постоянно заниматься физическими упражнениями, чтобы показать высокие результаты на спортивном поприще. Это стремление понял основатель Олимпийских игр П. Кубертэн. В своих мемуарах он отмечал: «Для того, чтобы сотня воспитывала свое тело, необходимо чтобы пятьдесят занимались спортом, а для того, чтобы пять-

десять занимались спортом, необходимо, чтобы двадцать специализировались; но для того, чтобы двадцать занимались специализацией, необходимо, чтобы пять были способны к наивысшим результатам»⁶.

Спорт позволяет на высоком организационном уровне проводить свободное время.

Высокие спортивные результаты доказывают способности страны к выдающимся достижениям, пропагандируя и воплощая олимпийские девизы («Быстрее, выше, сильнее» и «В спорте должен победить сильнейший»).

Основные понятия физической культуры. Термины и понятия играют важную роль в понимании теоретического раздела физической культуры. Незнание профессиональных терминов создает определенные трудности в ходе общения, препятствует качественному обучению физическим упражнениям. В обиходе в физической культуре применяется такая терминология, как «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физические упражнения» и др.

Физическая культура — основа социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, предназначенных для физического развития российского населения, укрепления его здоровья и совершенствования уровня физической подготовленности.

Физическая культура личности определяет качественное состояние человека, его образованность, уровень физической подготовленности и его совершенство в физкультурно-спортивной деятельности и в здоровом образе жизни.

⁶ П. Кубертен Олимпийские мемуары. — М. : Рид Групп, 2011. С. 160.

Физическое воспитание — технологический процесс, направленный на воспитание личности в ходе вербального и практического воздействия на неё.

Физическое совершенствование — это процесс, имеющий целью улучшение физического состояния человека, формирование у него навыков, приемов и действий с помощью физических упражнений.

Система физического воспитания — это интегральный показатель научных и методических основ физического воспитания, а также наличие организаций, которые контролируют учебно-тренировочный процесс населения.

Спорт — высшее достижение физической культуры. Он является эффективным средством физического воспитания, в основе которого лежит соревновательная деятельность для оценивания и сравнения достигнутых спортсменами результатов. Спорт — эффективное средство физического совершенствования личности, подготовки ее к общественному труду. Характерной его особенностью является соревновательная деятельность, в процессе которой можно сравнивать результаты спортсменов, что является стимулятором учебно-тренировочного процесса.

Физкультурное движение является формой социального движения, цель которого — способствовать повышению уровня физической культуры всего населения. В нем осуществляется деятельность государственных организаций и всего населения по развитию и совершенствованию уровня физической подготовленности обучающихся.

Физическая рекреация — это вид физической культуры, который имеет целью выполнение физических упражнений по упро-

щенным, более доступным правилам для переключения с одного вида деятельности на другой, а также для активного отдыха.

Двигательная реабилитация заключается в выполнении физических упражнений для восстановления организма спортсмена или лечения травм, полученных в ходе учебно-тренировочного процесса, а также в процессе соревнований.

Физкультурное образование — это процесс овладения знаниями, формирования умений и двигательных навыков, воспитания физических качеств. Его содержание определяется личными потребностями занимающихся.

Физическая подготовка — специальная совокупность физических упражнений, направленных на воспитание физических качеств, формирование умений и прикладных навыков у сотрудников.

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации — это процесс физического воспитания сотрудников полиции, проводимый с учетом их характерной специальной деятельностью.

Психофизическая подготовка — это воспитание физических качеств и психических свойств личности у сотрудников для выполнения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств, формирования умений и прикладных навыков для выполнения служебной деятельности. Наивысший уровень физической подготовленности сотрудников называется физической готовностью.

Физическое состояние — это интегральный показатель, определяющий функциональное состояние, физическое развитие и уровень физической подготовленности сотрудника полиции.

Физическое развитие — это показатель физического состояния, в основе которого лежат следующие характеристики: рост, вес, объем груди, развитие опорно-двигательного аппарата, а также тип телосложения.

Функциональное состояние организма определяется возможностями его жизнедеятельности, которыми являются артериальное давление, частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, особенности организма, способствующие его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

Физическое совершенство — результат физического воспитания сотрудника.

Физические упражнения — это действия, выполняемые для воспитания физических качеств, формирования умений и прикладных навыков у сотрудников полиции.

Двигательная активность — это организованное выполнение физических упражнений, направленных на качественное физическое развитие сотрудников полиции.

Здоровье — состояние сотрудника полиции, характеризующее его физическое и социальное положение, обеспечивающее качественное выполнение его функций.

2.3. Зависимость физического состояния сотрудников полиции от уровня физической подготовленности

Качественное выполнение физических упражнений способствует формированию опорно-двигательного аппарата сотрудника, укрепляет его мышцы и связки (это препятствует травматизму). Под воздействием физических нагрузок происходит общее укрепление организма: увеличивается объем грудной клетки, мышц всего тела,

уменьшается живот и толщина жира. Мышцы становятся рельефными после увеличения их массы, укрепляется выправка и стройней становится осанка.

Методом целенаправленного выполнения физических упражнений можно исправлять врождённые дефекты физического развития. Занятие различными видами спорта накладывают свой отпечаток на физическое состояние сотрудника.

Занятия гимнастикой в основном развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса, прыжки и бег — мышцы бедра и голени. Гармоническое физическое развитие способствует укреплению здоровья, воспитанию и совершенствованию физических качеств. Таким образом, здоровье сотрудника при постоянном выполнении физических упражнений постоянно укрепляется и совершенствуется.

Постоянные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению нервной системы. Регулируются процессы возбуждения и торможения, стабилизируется уровень нервных процессов. Систематические занятия физическими упражнениями стимулируют работу сердечной мышцы, укрепляют сосудистую систему. При физических нагрузках происходит экономизация работы органов кровообращения, увеличивается ударный объем сердца, уменьшается восстановительный период, повышается содержание эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина в крови.

При высоких физических нагрузках увеличиваются частота и глубина дыхания, а также легочная вентиляция, что повышает снабжение организма кислородом.

Ускоряется процесс выделения недоокисленных продуктов распада (пировиноградная и молочная кислоты). Повышается активность головного мозга за счет поступления в него фосфорных соединений.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что физическая подготовка способствует укреплению здоровья, улучшает физическое развитие сотрудников и повышает уровень их физической подготовленности.

Физическая подготовка играет важную роль в повышении профессионального мастерства сотрудников и заключается в:

- формировании профессионального мастерства сотрудников полиции;
- воспитании у сотрудников морально-волевых качеств;
- формировании устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

2.4. Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков в процессе занятий по физической подготовке у сотрудников полиции

Физическая подготовка как учебная дисциплина входит в состав учебных планов, имеет тесную связь с огневой, тактико-специальной, а также с правовой подготовкой курсантов и слушателей. Она способствует становлению работоспособности, психофизической подготовки для службы в подразделении полиции.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это выявление и выполнение специальных физических упражнений для тренировки сотрудников полиции к целенаправленной оперативно-служебной деятельности.

Любая специальность требует должного уровня развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков. Сотруднику уголовного розыска нужны физические упражнения преимущественно для развития выносливости, быстроты и силы, а сле-

дователю — другой направленности. Следовательно, целью профессионально-прикладной физической подготовки будет формирование профессиональной готовности сотрудников полиции к эффективному выполнению поставленных задач служебно-оперативной деятельности. Для достижения такой цели нужны необходимые условия получения такой готовности:

- быстрота получения знаний;
- достижение высоких результатов в избранной специальности;
- соблюдение мер безопасности на практических занятиях;
- использование физических упражнений для активного отдыха;
- внедрение обязательных физических упражнений в быт подразделения.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции решаются путем специальной направленности их служебной подготовки и сводится к тому, чтобы:

- изучать теорию физической подготовки;
- формировать и совершенствовать профессиональные навыки;
- воспитывать психические свойства личности;
- улучшать профессиональные качества.

Формирование прикладного двигательного навыка проходит по строгому алгоритму и имеет характерные особенности.

Занятия по боевым приёмам борьбы являются основной формой подготовки курсантов и слушателей и требуют необычного подхода к методике обучения. Важную роль в процессе проведения занятий по боевым приёмам борьбы играют такие педагогические принципы, как сознательность и активность занимающихся. Эти принципы в ходе обучения боевым приёмам борьбы нацелены, в первую очередь, на глубокое понимание обучающимися важности

и необходимости овладения военно-прикладными навыками и способностью вести рукопашную схватку в различной боевой обстановке.

Характерной педагогической особенностью методики формирования навыков боевых приёмов борьбы является прямой контакт с партнером-соперником, что предъявляет специфические требования к взаимодействию и взаимопониманию.

Занятия на полосе препятствий характеризуются высокой динамичностью в ходе преодоления различных препятствий: передвижение по узкой опоре, прыжки через ров, преодоление проломов и разновысоких балок разрушенной лестницы, соскакивание в траншею, её преодоление и вылезание из неё, преодоление кирпичной стенки, метание гранаты на точность и др.

Интегрирование отдельных движений в целое упражнение. Прикладной навык состоит из отдельных действий. Например, техника плавания включает следующие элементы: положение тела на воде, работа рук, ног и дыхания. Обучение этой технике начинается с положения тела на воде, потом работы рук, ног и дыхания. Затем выполняется согласование этих движений: работы рук, ног и дыхания.

Исключение неправильных действий при обучении физическому упражнению. После показа упражнения преподавателем обучающиеся начинают выполнять их с ошибками, заметны напряженность и скованность в процессе выполнения упражнения, как правило, допускаются лишние и ненужные движения. С психологической точки зрения существуют три фазы формирования двигательного навыка. Первая фаза — это фаза хаотичного распыления двигательных импульсов, вторая — фаза интеграции этих импульсов, третья — фаза заключительная, которая состоит в стабилизации нервных процессов в коре головного мозга и доведении навыка до автоматизма.

Снижение контроля за двигательной деятельностью и повышение роли двигательного анализатора. Если на первом этапе воспитания двигательного навыка участвуют все анализаторы, то далее в процессе его совершенствования самоконтроль значительно снижается, происходит его замена мышечно-двигательным анализатором, что положительно влияет на качество выполнения упражнения. Многие сотрудники перед тем как выполнить новое упражнение из-за недостаточного развития двигательного анализатора могут не совсем корректно без зрительного анализатора определить технически правильное положение тела в пространстве.

Способность выполнять упражнение с помощью анализаторов позволяет сотруднику выявлять свои ошибки, которые не может заметить преподаватель.

Неравномерность и постепенность при формировании двигательного навыка. Навык формируется медленно. Его совершенствование на этапах обучения проходит неравномерно; на первом этапе — быстро, затем происходит замедление. Например, при изучении техники прыжка в высоту способом «перекат» на первых занятиях наблюдается быстрый рост результатов у обучающихся (на 10–15 см). В прыжках на большую высоту рост результатов, значительно замедляется.

В процессе тренировок можно наблюдать резкое замедление в росте результатов («плато»). Это явление объясняется следующими причинами: недостаточной общей физической подготовленностью обучающихся; слабой методикой обучения, состоянием мест учебных занятий, инвентаря и оборудования, не соответствующим требованиям учебного процесса.

Устойчивость и гибкость. Навык считается сформированным в том случае, если сотрудник безусловно овладел техникой выполнения разучиваемого упражнения; его совершенствование может продолжаться до тех пор, пока техника его выполнения не будет доведена до автоматизма.

Приобретённый навык можно считать устойчивым в том случае, когда его формирование произошло на учебных занятиях, т. е. в идеальных условиях, и когда сотрудник безусловно его применил в смоделированных условиях, приближенных к боевым. Например, сотрудник, обучившись технически правильно метать гранату в учебных условиях, применяет сформированный навык в обстановке, приближенной к боевым действиям (как с оружием, так и без).

Вместе с устойчивостью навык, может характеризоваться таким качеством, как *гибкость*. С целью повышения гибкости навыка обучение физическим упражнениям целесообразно проводить в меняющихся внешних условиях и различными методами.

В заключение необходимо подчеркнуть, что, исходя из практики служебной подготовки, воспитание прикладных навыков у сотрудников происходит в зависимости от индивидуальных особенностей их организма, а также от уровня развития их двигательной деятельности.

ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

3.1. Роль и значение физической подготовки для воспитания морально-волевых качеств у сотрудников полиции

На воспитание морально-волевых качеств у сотрудников направлены все силы и средства педагогической системы; это подтверждают приказы и руководящие документы, в которых говорится, что обучение и воспитание молодого поколения должно осуществляться в процессе становления у него нравственности и морали. Следовательно, физическая подготовка имеет целью не только развитие физических качеств, формирование умений и прикладных навыков, но и воспитание духовного богатства и моральной чистоты.

На занятиях по физической подготовке у сотрудников воспитываются чувства товарищеской взаимопомощи и коллективизма. В ходе спортивных соревнований сотрудники выступают как монолитный коллектив, где интересы каждого совпадают с интересами всего подразделения. Это можно наблюдать при совершении маршбросков, преодолении водных преград в составе подразделения. В таких групповых действиях товарищеская взаимопомощь помогает вы-

держивать большие нагрузки и физические перенапряжения, качественно выполнять оперативно-служебные задачи.

Главной задачей психологической подготовки сотрудников полиции в ходе занятий по физической подготовке становится воспитание таких морально-волевых качеств, как смелость и решительность, инициатива и находчивость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, целеустремленность.

На занятиях по физической подготовке можно развивать и совершенствовать зрительную и двигательную память, тонкие двигательные навыки, эмоциональную устойчивость (методом расслабления мышц и стабильного восстановления работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Из вышесказанного следует, что физическая подготовка играет основную роль в воспитании и совершенствовании морально-волевых качеств, крайне необходимых при выполнении оперативно-служебных задач и для повышения профессионального мастерства сотрудников полиции.

3.2. Влияние физической подготовки на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов

Бронезащита человека является древним изобретением. С появлением пороха и огнестрельного оружия она надолго была забыта, и только в середине двадцатого столетия с целью сохранения личного состава при увеличении плотности огня в боевых условиях интерес к использованию средств индивидуальной защиты (СИЗ) возобновился. Этому способствовало также появление высокопрочных синтетических материалов.

Использование противоосколочных бронежилетов в боевой практике показало следующие результаты: применение бронежилетов весом 4,5 кг, защищающего 25 процентов тела, вызывает нарушение теплоотдачи и снижает работоспособность сотрудников на 25 процентов, энергозатраты повышаются на 12 процентов; если вес бронежилета достигает 9 кг, то энергозатраты увеличиваются на 20 процентов.

М.В. Тюрин в своем исследовании получил следующие результаты⁷. При преодолении дистанции 10 км в противоосколочном бронежилете весом 4,5 кг в экспериментальной группе энергозатраты возрастают на 21 процент по сравнению с контрольной группой. Его исследования показали, что уровень изнуряющего воздействия в виде нарушения теплоотдачи и увеличения энергозатрат, а также характера испарения пота находится в зависимости от площади бронежилета и его веса, от температуры среды, физической нагрузки и от уровня физической подготовленности.

Хорошая физическая подготовка способствует повышению устойчивости организма к кислородной недостаточности, укачиванию, высокой и низкой температуре окружающей среды и другим неблагоприятным факторам. Это подтверждают результаты исследований. Установлено, что на фоне высокой физической подготовленности устойчивость к кислородному голоданию повышается на 30 процентов, а также увеличивается устойчивость организма к охлаждению и перегреванию.

Боевые действия в ночное время, как правило, оказывают негативное влияние на боеспособность сотрудников. Это объясняется ха-

⁷ Тюрин М.В. Морфофункциональная характеристика тупой травмы грудной клетки, защищенной бронежилетом (экспериментальное исследование) : дис. ... канд. мед. наук. — Л., 1988. — 146 с.

рактором изменения физиологических и психологических процессов в ночное время, а также нарушением привычного режима деятельности, что выражается в снижении быстроты и умелого выполнения боевых приёмов. Результаты исследований подтвердили следующую закономерность: чем лучше физическая подготовленность у сотрудников, тем успешнее они справляются с выполнением поставленных задач и наоборот — при слабой физической подготовленности ухудшаются результаты по сравнению с выполнением задач в дневное время.

Исходя из вышесказанного, можно заключить: чем выше уровень физической подготовленности сотрудников, тем лучше устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и тем более они предрасположены к эффективному выполнению поставленных задач.

3.3. Физические упражнения

как средство профилактики неблагоприятного влияния некоторых видов и условий профессиональной деятельности

Укрепление организма методом применения физических средств является основным условием повышения его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Физические упражнения также являются защитным средством от негативного влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья.

Гиподинамия в служебной деятельности сотрудников приводит к снижению работоспособности. Это, в свою очередь, может повлиять на снижение эффективности профессиональной деятельности, отрицательно сказаться на состоянии здоровья (и наоборот — высо-

кий уровень физической подготовленности способствует поддержанию здоровья и профилактике простудных заболеваний).

Такие профессиональные действия, как освобождение заложников, обезвреживание бандформирований, разминирование взрывных устройств требуют больших нервных затрат. Важную роль в снятии нервного перенапряжения играют физические упражнения в виде активного отдыха. Спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах эффективно снижают возбуждение, психические нагрузки и создают благоприятные условия для активного отдыха. Под влиянием физических нагрузок у сотрудников воспитывается эмоциональная устойчивость и поддерживается умственная работоспособность. Систематическое использование физических упражнений способствует укреплению и сохранению профессионального долголетия сотрудников.

Из практики известно, что высокий уровень физической подготовленности является эффективным средством повышения профессионального мастерства сотрудников. Это подтверждают научные исследования, которые показали, что количественная и качественная характеристика физической подготовленности является основным фактором их боевой способности при выполнении оперативно-служебных задач. В мирное время физическая подготовка способствует снижению заболеваемости, укреплению дисциплинированности, воспитанию физических и морально-волевых качеств.

ГЛАВА 4. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка является основой служебной подготовки. Как и другие направления, она имеет цель, задачи, средства, формы и методы, которые действуют в рамках Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, и регламентируется приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 и другими руководящими документами. Учебные занятия по физической подготовке проводятся специалистами по этой дисциплине. Задачи, выполняемые на этих занятиях, имеют тесную связь с задачами по служебной подготовке и воспитательной работе.

4.1. Взаимосвязь физической подготовки со звеньями педагогической системы физического воспитания

Педагогическая система физического воспитания является составной частью основной системы физической подготовки (следовательно, должна рассматриваться в единстве и во взаимосвязи с её звеньями). В ней задействованы все возрастные и профессиональные группы российского населения. Основными её звеньями являются физическое воспитание детей дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся школ и средних учебных заведений, физиче-

ское воспитание студентов высших учебных заведений, физическая подготовка сотрудников полиции, физическая культура в быту и на производстве.

По данным М.П. Бондакова⁸, снижение уровня физической подготовленности российской молодёжи оказывает отрицательное воздействие на развитие общества и безопасность государства. В настоящее время каждый второй призывник по состоянию здоровья освобождается от службы в армии, а 70 процентов получают ограничения по службе. В этих условиях нужен такой подход к организации физической подготовки молодого поколения, где все силы и средства должны быть направлены на эффективную методику обучения физическим упражнениям и на научную организацию их проведения.

Имеющиеся данные подтверждают проблему несоответствия уровня физической подготовленности молодых сотрудников требованиям, предъявляемым к их профессиональной деятельности. Следует отметить, что физическая подготовка оказывает влияние на другие звенья педагогического воспитания, в связи с этим она приобретает прикладную направленность.

Физической подготовке присущи такие качества, как научность, народность и специальная направленность, которые подчеркивают ее специфику.

Научность заключается в том, что задачи, средства, формы, методы и средства физической подготовки базируются на научных знаниях. Особенностью научных исследований по физической подготовке сотрудников стал комплексный подход в изучении проблем физической подготовки и задач по служебной подготовке.

⁸ Бондаков М.П. Физическое воспитание молодежи в системе допризывной подготовки : дис. ... д-ра пед. наук. — СПб., 1999. — 403 с.

В процессе экспериментальных исследований удалось выявить взаимосвязь между физической подготовкой и служебно-профессиональной деятельностью; между обучением и устойчивостью организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; уточнить эффективность форм, средств и методов физической подготовки; обосновать пути воспитания морально-волевых качеств. Полученные данные нашли свое применение в процессе подготовки руководящих документов по данной дисциплине, послужили научной основой для использования их в теории и практике физической подготовки сотрудников полиции.

Народность физической подготовки заключается в том, что сотрудники полиции защищают интересы всего населения страны, эта защита носит общенародный характер; физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, закаливание сотрудников и способствует повышению уровня их физической подготовленности.

Специальная направленность физической подготовки имеет целью охарактеризовать и определить различные требования для разных специальностей сотрудников в зависимости от особенностей их служебной деятельности. Научные данные и практическая деятельность свидетельствуют о том, что на настоящем этапе развития и совершенствования служебной подготовки необходим рациональный подход для повышения уровня физической подготовленности сотрудников.

В процессе физической подготовки осуществляется **патриотическое воспитание**, направленное на формирование у сотрудников готовности в любой момент защитить интересы нашего государства (вплоть до того, что придется пожертвовать своей жизнью).

4.2. Цель и задачи физической подготовки

Цель физической подготовки заключается в развитии и совершенствовании физических качеств, формировании служебно-прикладных навыков для повышения профессионального мастерства сотрудников полиции, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Достижение цели определяется выполнением как общих, так и специальных задач физической подготовки.

Общие задачи физической подготовки реализуются путем выполнения общих требований и заключается в:

— развитию и совершенствовании физических качеств (сила, быстрота, выносливость и ловкость); в процессе служебной подготовки сотрудники с высоким уровнем развития физических качеств успешно справляются с выполнением поставленных задач; в условиях физических перегрузок и нервного напряжения они превосходят слабо подготовленных сотрудников;

— формировании служебно-прикладных навыков, таких, как плавание в обмундировании и с помощью подручных средств; изучение техники лыжных ходов и выполнение боевых приемов на лыжах являются основными элементами служебной подготовки сотрудников;

— воспитании морально-волевых качеств, таких, как чувство коллективизма, целеустремленность, упорство и настойчивость, товарищеская взаимопомощь; физические упражнения имеют большое значение в повышении эффективности выполнения сотрудниками поставленных задач служебно-оперативной деятельности;

— закаливании организма и укреплении здоровья, а также в повышении устойчивости организма к воздействию неблагоприят-

ных факторов внешней среды для успешного выполнения задач служебной подготовки; большое количество неблагоприятных факторов, действующих на организм сотрудников в ходе учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, требует повышения устойчивости к их воздействию.

В зависимости от содержания и условий учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, необходимо выполнение общих и специальных задач этой дисциплины. При решении специальных задач необходимо выполнять специальные требования по физической подготовке сотрудников полиции, обращать внимание на правильный подбор специальных задач. Это оказывает значительное влияние на содержание и направленность физической подготовки. На данный момент необходим научно обоснованный подход к требованиям по физической подготовке. Ценность этого подхода состоит в том, что сотрудники вникают в сущность воздействия специальных факторов на их профессиональную деятельность; дается оценка профессиональной деятельности сотрудников, их физического состояния.

Результаты научного исследования позволили уточнить специальные задачи по физической подготовке сотрудников, которые заключаются в:

- формировании, развитии и совершенствовании физических качеств;
- воспитании смелости и решительности в экстремальных ситуациях.

4.3. Физические упражнения по физической подготовке

На занятиях по физической подготовке сотрудниками применяются следующие средства: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Применение этих средств в комплексе способствуют качественному решению как общих, так и специальных задач физической подготовки. Эффективным средством физической подготовки являются физические упражнения, а оздоровительные силы природы и гигиенические факторы являются дополнительным средством.

Физические упражнения относятся к движениям и действиям, которые используются с целью улучшения физического состояния сотрудников. Содержание физических упражнений, выполняемых на занятиях по физической подготовке, регламентируется учебной программой и Наставлением по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Специальные приемы и действия направлены на овладение техникой, оружием и специальными средствами, а также умелое их применению в процессе выполнения оперативно-служебных задач.

Выполнение специальных задач требует от сотрудников определенных затрат физических сил, поэтому они в процессе учебно-тренировочных занятий совершают длительные передвижения с попутным преодолением препятствий, выполняют действия с оружием, при этом совершенствуя свой уровень физической подготовленности. На занятиях по физической подготовке, в первую очередь, выполняются прикладные упражнения, затем упражнения, которые способствуют развитию и совершенствованию жизненно важных психологических и специальных качеств.

Содержание и форма физических упражнений. Сам процесс выполнения упражнений является основой содержания того или иного физического упражнения.

Процесс внутренних изменений, происходящих при выполнении физических упражнений, характеризует их влияние на организм человека. В результате их воздействия на организм развиваются и совершенствуются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье сотрудника.

Форма физического упражнения выражается в его внутренней и внешней структуре. В практике физической подготовки используются разнообразные по своей форме упражнения. В гимнастике, плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике, спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Техника физических упражнений. Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений. Понятия «форма» и «техника» физических упражнений неодинаковы, так как форма не всегда отвечает требованиям эффективной техники.

В технике физические упражнения могут быть одинаковыми, а детали различаются в зависимости от индивидуальных особенностей сотрудника. Сочетание совершенного владения основами техники с объективно обусловленными деталями индивидуального характера является одним из условий достижения высокого уровня физической подготовленности и спортивного мастерства.

При обучении новому физическому упражнению занимающиеся, прежде всего, овладевают основами его техники. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Положение тела. В ходе выполнения упражнений тело принимает разные положения в пространстве (вертикальное и горизонтальное положения). Существуют также исходные и конечные положения. Основным при выполнении упражнения является исходное положение, так как оно позволяет сохранять крепкую опору, свободу движений и регулировать физическую нагрузку.

Траектория движения — это вектор, по которому движется та или иная часть тела. Она имеет следующие характеристики: амплитуду, скорость, направление и силу движения.

Направление движения. Перемещение обучающегося по отношению к другим предметам определяет направление движений.

Амплитуда движений— это величина отклонения отдельных частей тела друг от друга или от оси спортивного снаряда.

Скорость движений определяется отношением величины пройденного пути к единице времени. Нельзя отождествлять скорость движения со скоростью двигательных реакций. В процессе двигательной деятельности скорость движений может быть постоянной, а может и меняться.

Сила движения характеризуется мерой воздействия тела человека на грунт и другие предметы. Следовательно, сила движения характеризуется взаимодействиями субъекта с окружающими предметами.

Темп движений — это частота выполнения одинаковых движений в ходе выполнения физического упражнения. Он подбирается в зависимости от уровня подготовленности обучающегося.

Ритм движений — это чередование усилий в процессе выполнения физических упражнений. Определенный ритм характерен для бега, передвижения на лыжах, плавания и т. д. Воспитание чувства ритма способствует правильной технике выполнения упражнений.

Классификация физических упражнений. Применяемые в физической подготовке сотрудников упражнения распределяются на различные группы, т. е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков. В зависимости от преимущественного значения для развития физических качеств, упражнения разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость. Различают упражнения, направленные на развитие гибкости и способности к расслаблению. По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднятие тяжестей, прыжки или метания с места, боевые приемы борьбы) и смешанные (метания с разбега, прыжки с разбега в длину и высоту, передвижения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают *динамическими*, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, и *статическими*, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в поло-

жении вися или упора). Кроме этого, физические упражнения различаются по их направленности на развитие отдельных мышц и мышечных групп (мышцы рук, ног, шеи, спины и др.).

4.4. Формы физической подготовки

В практике физической подготовки определились следующие её формы. К ним относятся:

- основная форма физической подготовки — учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- учебно-тренировочные занятия и состязания по спорту;
- попутная физическая тренировка.

Учебные занятия по физической подготовке являются основной формой выполнения физических упражнений сотрудниками полиции. Методика проведения занятий постоянно совершенствуется.

Основными разделами учебных занятий являются:

- основы теоретической подготовки;
- приёмы рукопашного боя;
- общая физическая подготовка.

Содержание этих разделов соответствует их названию.

Теоретический раздел включает 5 тем, рукопашный бой — 11 тем, общая физическая подготовка — 4 темы.

Утренняя физическая зарядка имеет целью «разбудить» организм после сна и подготовить его к предстоящей нагрузке в течение дня. На утренней физической зарядке выполняются различные физические упражнения по упрощённым правилам (гимнастические упражнения, ходьба и бег, приёмы рукопашного боя, преодоление препятствий).

Попутная физическая тренировка проводится в процессе следования на полигон, в учебный центр, на стрельбище. В её содержание включаются ходьба и бег, лыжная подготовка, преодоление естественных и искусственных препятствий, выполнение таких команд, как «противник справа — к бою», «воздух» и т. д.

При систематическом выполнении попутная физическая тренировка оказывает влияние на повышение уровня физической подготовленности сотрудников.

Учебно-тренировочные занятия и состязания по спорту. Эта форма физической подготовки включает в себя следующие виды спорта: гимнастика, рукопашный бой, преодоление препятствий по условию общего контрольного упражнения, волейбол, баскетбол и кросс. Широкий охват курсантов и слушателей способствует их вовлечению в занятия соревновательного характера.

4.5. Методика обучения боевым приемам борьбы

Боевые приемы борьбы являются разделом учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Цель изучения данного раздела состоит в воспитании готовности у обучающихся к овладению боевыми приемами борьбы и эффективному их использованию в процессе выполнения оперативно-служебных задач.

Задачами рукопашного боя в системе органов внутренних дел являются:

- изучение техники боевых приемов борьбы в средствах индивидуальной защиты и умелое их применение в рукопашных схватках;
- воспитание и совершенствование физических способностей;

— воспитание способности применять приобретенные навыки в ходе рукопашных схваток;

— формирование психологической готовности к профессиональной деятельности по выполнению своих служебных задач.

Результаты констатирующего эксперимента с учетом дидактических основ обучения и закономерностей проведения учебных занятий по боевым приемам борьбы в средствах индивидуальной защиты позволили разработать методику обучения этим приемам, т. е. обосновать модель их эффективного обучения.

На рис. 3 показаны цель, задачи и последовательность обучения отдельному приему, которые полностью совпадают с общими требованиями обучения физическим упражнениям.

Что касается содержательного компонента, то мы здесь наблюдаем постепенное увеличение физических нагрузок и усложнение условий выполнения боевых приемов борьбы. На фоне общей физической подготовки мы совершенствуем технику боевых приемов борьбы в сочетании с преодолением препятствий и отрабатываем рукопашные схватки один против одного.

Далее проводится тренировка в преследовании и задержании правонарушителя. Тренировки проводятся как на единой полосе препятствий, так и в ходе выполнения марш-броска. В конце дистанции выполняются боевые приемы борьбы, которые заканчивается рукопашной схваткой один против двух в средствах индивидуальной защиты.

Затем отрабатывается и совершенствуется техника выполнения боевых приемов борьбы в средствах индивидуальной защиты на специальной полосе препятствий, а также в процессе учебных занятий по тактико-специальной подготовке. Проводятся рукопашные схватки в средствах индивидуальной защиты по ситуации.

Обучение технике боевых приемов борьбы в средствах индивидуальной защиты и ее совершенствование проводится последовательно и поэтапно.

На первом этапе необходимо выявить приемы, которые целесообразно выполнять в средствах индивидуальной защиты.

Далее разучивается и совершенствуется техника выполнения приемов самостраховки, передвижений, ударов рукой, ногой и защита от них, броски, болевые приемы, освобождение от захватов, приемы обезоруживания при ударе ножом, палкой специальной, при угрозе автоматом и конвоирование.

На втором этапе перечисленные приемы отрабатываются в средствах индивидуальной защиты.

Выполнение боевых приемов борьбы в средствах индивидуальной защиты (обезоруживание противника при попытке достать пистолет из внутреннего кармана пиджака, из кармана брюк, обезоруживание противника при уколе штыком автомата с уходом влево, с уходом вправо, обезоруживание противника при уколе штыком автомата в левое плечо, в правое плечо и т. д.) проиллюстрировано на рис. 4–29.

На третьем этапе отрабатывается тактика ведения рукопашных схваток один против одного, один против двух в средствах индивидуальной защиты по ситуации, а также совершенствуется техника выполнения вышеперечисленных боевых приемов борьбы.

В ходе третьего этапа постоянно идет формирование психологической готовности к ведению рукопашных схваток, воспитываются такие морально-волевые качества, как целеустремленность, смелость и решительность, инициатива и находчивость, выдержка и самообладание, уверенность в своих силах. Эти качества крайне необходимы

не только для ведения рукопашных схваток, но и в процессе выполнения задач оперативно-служебной деятельности.

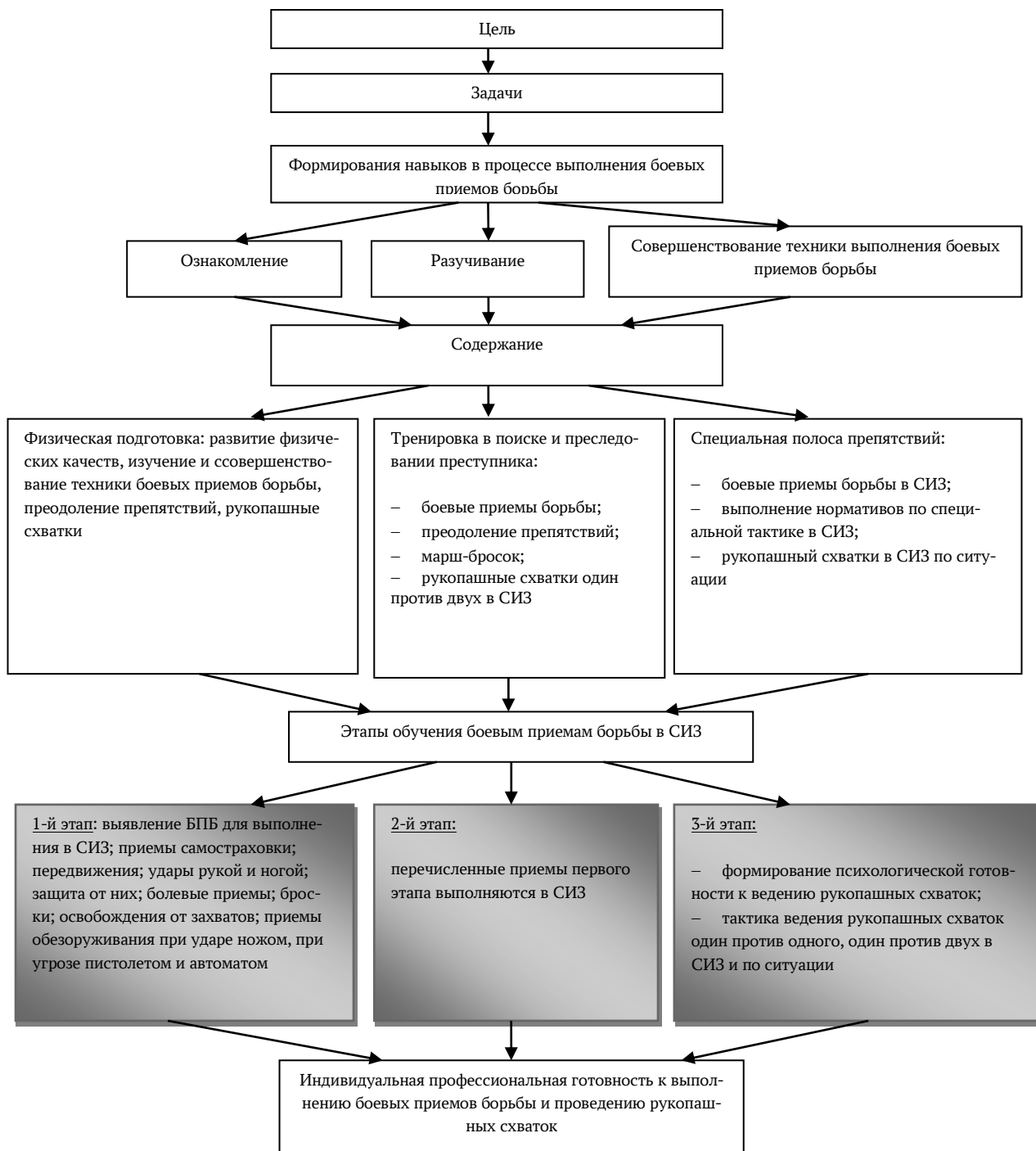


Рис. 3. Модель эффективного обучения боевым приемам борьбы в СИЗ

Подготовительные приемы



Рис. 4. Изготовки к бою

(правосторонняя стойка, левосторонняя стойка, высокая, средняя, низкая фронтальные стойки, изготовка к бою с автоматом)



Рис. 5. Падение вперед



Рис. 6. Падение вперед прыжком



Рис. 7. Падение назад



Рис. 8. Падение на правый бок



Рис. 9. Кувырок назад



Рис. 10. Кувырок вперед



Рис. 11. Кувырок вперед через левое плечо



Рис. 12. Падение назад через спину партнера



Приемы нападения без оружия

Удары рукой выполняются прямо, сбоку, снизу, наотмашь:

основанием сжатых пальцев в кулак, мышечной частью кулака, основанием ладони, ребром ладони, локтем.

Удары ногой выполняются снизу, сбоку, вперед:

носком, стопой, подъемом стопы, коленом, каблуком.

Болевые приемы



Рис. 13. Загиб руки за спину



Рис. 14. Рычаг руки наружу



Рис. 15. Рычаг руки внутрь

Броски передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок через плечо, бросок через спину, бросок с захватом ног сзади выполняются так же, как без бронежилета, кроме броска через голову. При выполнении этого приема можно травмировать атланто-затылочный сустав и шейный отдела позвоночника.

Обезоруживание при ударе ножом и угрозе пистолетом



Рис. 16. Обезоруживание при ударе ножом сверху



Рис. 17. Обезоруживание при ударе ножом сбоку



Рис. 18. Обезоруживание при ударе ножом прямо (тычком)



Рис. 19. Обезоруживание при ударе ножом наотмашь



Рис. 20. Обезоруживание при ударе ножом снизу



Рис. 21. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди



Рис. 22. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади



Рис. 23. Обезоруживание при попытке достать пистолет из внутреннего кармана пиджака



Рис. 24. Обезоруживание при попытке достать пистолет из кармана брюк



Рис. 25. Обезоруживание при уколе штыком с уходом влево

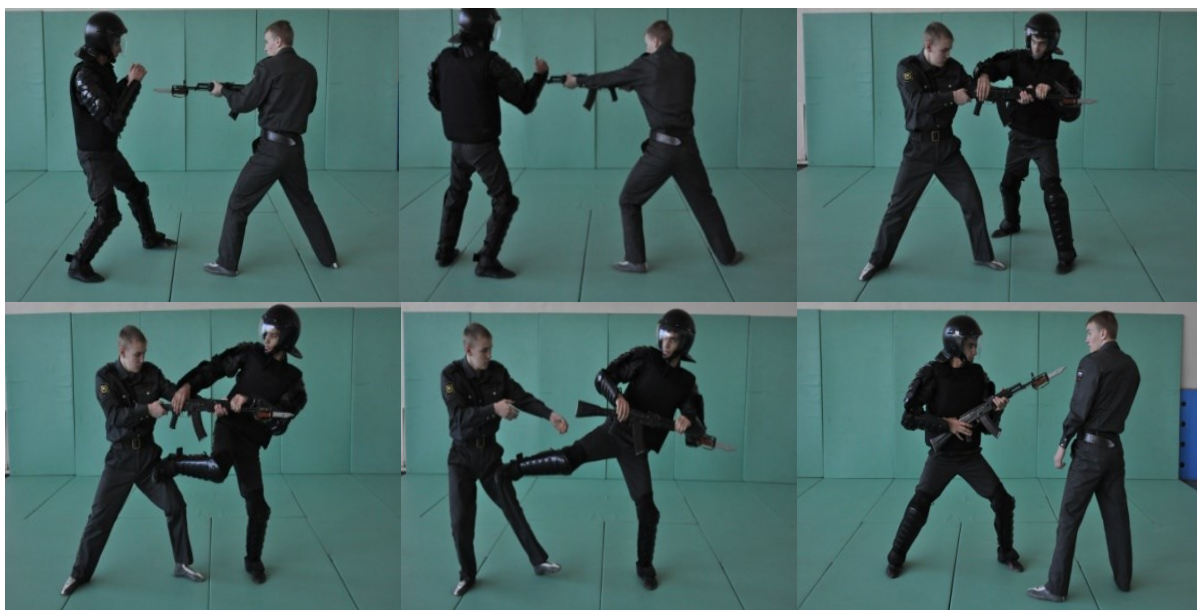


Рис. 26. Обезоруживание при уколе штыком с уходом вправо



Рис. 27. Обезоруживание при уколе штыком в правое плечо



Рис. 28. Обезоруживание при уколе штыком в левое плечо

Приемы рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты



Рис. 29. Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из внутреннего кармана пиджака

ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

5.1. Медицинские нормы и требования к гигиене физической культуры

При проведении занятий по физической культуре в Российской Федерации, включая физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, необходимо строго соблюдать требования нормативно-правовых актов, касающихся обеспечения здоровья учащихся, курсантов и слушателей.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает, что организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны создавать условия для охраны здоровья обучающихся при реализации учебных программ.

Это означает, что при проведении занятий по физической подготовке должны быть приняты все необходимые меры для обеспечения безопасности и здоровья участников. Важно соблюдать соответствующие нормы и рекомендации, предусмотренные нормативно-правовыми актами, чтобы минимизировать риски травматизма и обеспечить здоровье и благополучие всех занимающихся.

Гигиена физического воспитания и спорта охватывает широкий спектр важных вопросов, включая гигиенические принципы, нормы и требования, которые должны соблюдаться при проведении

занятий по физической культуре и физической подготовке, в зависимости от типа образовательного учреждения, его оборудования, спортивных сооружений.

Помимо этого, гигиена физического воспитания и спорта направлена на развитие у курсантов и слушателей знаний и навыков в области гигиены физического воспитания. Она также предусматривает создание условий для обеспечения безопасности перед занятиями, во время и после них.

Целью этих умений и навыков является обеспечение здоровья и благополучия всех участников, а также предотвращение возможных травматических ситуаций. Гигиенические принципы и требования должны быть учтены и соблюдены, чтобы обеспечить эффективность занятий, сохранение здоровья и достижение поставленных целей в области физической подготовки и спорта.

В результате проведенных исследований были определены основные задачи гигиены физических упражнений. Было изучено влияние условий внешней среды на здоровье курсантов и слушателей, занимающихся физической культурой. Разработаны гигиенические мероприятия, способствующие укреплению здоровья, повышению работоспособности, совершенствованию выносливости и обеспечению роста спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что занятия, связанные с физическими упражнениями, независимо от их содержания и формы, должны способствовать укреплению здоровья занимающихся. Это соответствует оздоровительной направленности всей системы физического воспитания.

Большинство людей пренебрегают элементарными правилами здорового образа жизни, а при занятиях физическими упражнениями недооценивают значение гигиены физического воспитания.

В течении всей жизни на человека воздействуют как внутренние, так и внешние факторы. Одни носят положительный характер воздействия, другие — отрицательный. То же самое происходит и с физическими нагрузками.

Физические нагрузки, равно как и различные факторы внешней среды, оказывают значительное влияние на функциональное состояние организма человека, его здоровье и работоспособность.

Внешняя среда — это многоступенчатый комплекс природных, социальных, бытовых и прочих факторов, в которых непосредственно проходит вся жизнь человека.

Гигиена физического воспитания закрепляет показатели, характеризующие здоровье человека по нормам физического состояния, определяющие физические нагрузки, а также влияние факторов внешней среды на состояние организма. Закаливающие процедуры, питание, восстановительные мероприятия и условия проводимых занятий по физической подготовке также относятся к гигиеническим факторам физического воспитания организма человека.

Целью физического воспитания обучающихся является создание качественных условий для их подготовки, что в дальнейшем способствует эффективному выполнению поставленных задач и развитию морально-волевых качеств.

Следовательно, используя результаты исследований, можно разрабатывать методические рекомендации, в которых раскрываются определённые правила и нормы в работе при тренировках, оздоровительных мероприятиях и физкультурно-массовых работах. Разработанные рекомендации отражаются в ряде документов, где прописывается регламент санитарных норм и правил (для неукоснительного соблюдения), как правило, такими документами являются различные ГОСТы.

Так как гигиена в физической культуре выступает главным критерием в подготовке обучающихся во всех учебных заведениях, то она является основополагающим критерием при создании «портрета» обучающегося. При физическом воспитании гигиена дает возможность обучающимся получить теоретические знания и практический опыт для формирования здорового образа жизни, для чего используются ранее указанные методы, способы и средства.

Здоровье — наивысшее богатство каждого из нас. Современный ритм жизни человека настолько быстр, что ему просто не хватает времени должным образом контролировать состояние своего организма. Большинство людей пренебрегают элементарным правилам здорового образа жизни, а при занятиях спортом недооценивают значимость гигиены физического воспитания.

Гигиена — это исторически сложившаяся система мер, предназначенная для сохранения здоровья и защиты от инфекционных заболеваний. Согласно мнению британского учёного Э.А. Паркса, основную роль в гигиене играет воссоздание условий, помогающих грамотному развитию организма человека, а также снижению скорости старения и продлению жизни. В течение жизни на человека воздействуют различные факторы (как внутренние, так и внешние, как положительно воздействующие, так и негативно).

Физические нагрузки, равно как и различные факторы внешней среды, оказывают значительное влияние на функциональное состояние организма человека, его здоровье и работоспособность.

Внешняя среда — это многоступенчатый комплекс природных, социальных, бытовых и прочих факторов, в которых непосредственно проходит вся жизнь человека.

Окружающая среда может воздействовать на человека в различных формах.

Влияние отдельных факторов внешней среды на организм человека может быть:

- 1) безразличным;
- 2) оптимальным;
- 3) неблагоприятным (негативным).

Важна грамотная квалификация влияния факторов среды обитания.

Одна из задач гигиены — разработка рекомендаций по уменьшению воздействия неблагоприятных факторов внешней среды на организм человека.

Необходимо принимать решительные меры по минимизации причинённого ущерба физиологическому состоянию человека в максимально короткие сроки. С этой целью нужно определить причинные факторы данных негативных последствий, а затем сформировать определённый план действий по их устранению.

В результате решения вышеупомянутой задачи формируется ряд санитарных требований, основополагающими из которых являются:

- 1) предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных загрязняющих внешнюю среду химических веществ и микроорганизмов;
- 2) предельно допустимые уровни (ПДУ) воздействия физических факторов внешней среды;
- 3) ориентировочные безопасные уровни воздействия (ОБУВ) неблагоприятных факторов;
- 4) предельно допустимые сбросы (ПДС) веществ в сточных водах и т. д.

Переходя к следующей задаче, стоит отметить, что организм каждого человека является уникальной единицей, из-за чего каждому индивиду свойственна своя особая реакция на те или иные факторы внешней среды, таким образом, задача заключается в повышении

устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Итак, основываясь на изученных воздействующих факторах, специалисты разрабатывают рекомендации по соблюдению определённых гигиенических норм. За счёт создания данных рекомендаций появляются условия для занятий спортом, повышаются показатели спортивных достижений обучающихся.

Целью физического воспитания обучающихся является создание хороших условий для подготовки, что в дальнейшем позволит качественно выполнять поставленные задачи, будет способствовать развитию положительных моральных качеств, стабилизации психологического состояния.

Основополагающий момент данной цели — профилактика различных заболеваний, появляющихся в ходе большого объема нагрузок на организм, а также проведение оздоравливающих процедур при создании необходимых условий при организации и разработке плана занятий физической подготовкой.

Наука о гигиене изучает влияние различных видов спорта на организм человека и побочных эффектов спортивных нагрузок.

В ходе долгого наблюдения и проведения экспериментов, в процессе проведения тренировок и соревнований определяются факторы, которые непосредственно влияют на состояние здоровья и дальнейшую работоспособность обучающихся.

В последнее время всё чаще стали проводиться различные исследования, так как это позволяет определить, что мешает подготовке спортсменов, а также оценить выявленные факторы и степень их влияния на учебный процесс, процесс восстановления организма после тренировок, психофизиологические функции человека.

Исследования в области гигиены активно проводятся в процессе тренировок и оздоровительных занятий, при этом учитываются особенности каждого вида спорта. Гигиена, как правило, исследуется в комплексе с физиологией, психологией, биометрией.

5.2. Методологические основы гигиены физических упражнений

Рассматривая методологические принципы гигиены, стоит подчеркнуть ведущий принцип — единство организма и внешней среды, которые представляют неразрывную целостность, совокупность основных элементов единой системы, непосредственно взаимодействуя между собой.

Гигиенические исследования проводятся с учетом определённых требований. Все методы исследований объединены общим понятием «гигиеническая диагностика», цель которой — выявление нарушений адаптационных механизмов человека и оценка их состояния.

Можно выделить следующие группы методов:

1. Методы, с помощью которых изучается гигиеническое состояние факторов внешней среды. Эти методы включают оценку и мониторинг различных параметров окружающей среды, таких как воздух, вода, почва, шум, ионизирующее и неионизирующее излучения, химические вещества и другие факторы. Для этого проводятся измерения, сбор проб и анализ данных (например, для оценки качества воздуха могут применяться методы аэриобиологических, химических и физических исследований).

2. Методы, с помощью которых можно оценить реакцию организма на воздействие какого-либо фактора. Эти методы направлены на изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье и функционирование организма людей (клинические наблюдения, эпидемиологические исследования, эксперименты на животных

и клеточных культурах, биохимические и физиологические методы анализа, а также психологические методы для изучения воздействия психосоциальных факторов).

Эти две группы методов взаимосвязаны и позволяют полноценно изучать влияние внешней среды на здоровье населения и разрабатывать соответствующие гигиенические меры и рекомендации.

Факторы и система обеспечения гигиены физического воспитания. Ключевыми задачами гигиенической направленности, как говорилось ранее, выступают оздоровление и изучение факторов внешней среды, которая непосредственно влияет на организм человека в процессе занятия спортом, а также разработка определённых гигиенических мероприятий, помогающих обучающимся сохранить своё здоровье, улучшить показатели работоспособности, повысить выносливость для успешного достижения высоких результатов в спорте.

К гигиеническим факторам относятся личная гигиена, закаливание, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями и рациональное питание.

Личная гигиена. Этот аспект здоровья и гигиены касается правил и привычек, связанных с уходом за собой и поддержанием чистоты тела; включает в себя такие аспекты, как ежедневное мытьё, уход за кожей, уход за полостью рта, гигиена рук, соблюдение правил личной гигиены во время еды и др.

Закаливание связано с укреплением организма путем систематического воздействия на него различных физических факторов, таких как вода, воздух, солнечное излучение и т. д. Закаливание имеет целью повышение устойчивости организма к воздействию внешних факторов и укрепление иммунной системы.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями. Этот аспект гигиены от-

носится к обеспечению безопасности и санитарных условий для занятий спортом; включает в себя поддержание чистоты и гигиены в спортивных и тренажерных залах, бассейнах, на спортивных площадках и в других местах, где проводятся физические упражнения.

Рациональное питание. Соблюдение правильного и сбалансированного характера питания, которое обеспечивает организм необходимыми питательными веществами. Включает в себя выбор правильных продуктов питания, соблюдение режима приема пищи, ограничение употребления вредных продуктов и т. д.

Рассмотрим подробно такой аспект, как личная гигиена.

Личная гигиена является ключевым и основополагающим фактором, оказывающим значительное влияние на организм человека во время занятий физической подготовкой и спортом.

Личная гигиена — это раздел гигиены, который изучает вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья человека, соблюдением ряда правил в повседневной жизнедеятельности; ученые разрабатывают и проводят мероприятия физического воспитания, пропаганды знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры.

В узком понимании личная гигиена — содержание в чистоте тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушая установленные требования гигиены, обучающиеся подвергают себя и своё окружение опасности различного рода заболеваний.

Стоит отметить, что поддержание личной гигиены особенно актуально для обучающихся, так как при неукоснительном соблюдении установленных гигиенических правил укрепляется здоровье, повышается умственная и физическая работоспособность улучшаются результаты спортивных достижений.

Личная гигиена, в свою очередь, структурно состоит из следующих элементов:

- 1) гигиена спортивной одежды и обуви;
- 2) избегание вредных привычек;
- 3) профилактика наркомании и токсикомании;
- 4) рациональный суточный режим;
- 5) уход за телом и полостью рта;
- 6) здоровый образ жизни.

Гигиена спортивной одежды и обуви. Спортивная одежда должна соответствовать требованиям специфики занятий и правилам проведения различных соревнований. Одежда должна по возможности быть легкой и не стеснять движения. При чрезмерном обтягивании тела одеждой на участках кожи может появиться раздражение, а при перетягивании может ухудшиться кровообращение, также возможен сдвиг тазовых органов (у женщин) и ребер (например, при использовании на тренировках корсетов возможно нарушение нормального функционирования кишечного тракта; нарушаются воздухо- и водообмен). Также стоит учитывать климатические условия (например, в жарком климате уместна одежда свободного кроя).

Помимо этого, одежда, предназначенная для физических нагрузок, обычно изготавливается из материалов, имеющих эластичные свойства; у нее хорошо отрегулирован воздухо- и водообмен (при высокой гигроскопичности во время занятий спортом влага быстро испаряется, при этом сохраняется тепло). Шерстяные ткани являются наиболее гигроскопичными из-за своих особых характеристик:

1. Паропроницаемость, т. е. способность ткани пропускать воду как изнутри, так и снаружи. Это свойство зависит от толщины ткани и направлено на сохранение вырабатываемого тепла.

2. Испаряемость определяет способность ткани выводить влагу путем ее испарения. Тонкие ткани сохнут быстрее, в то время как шерсть выводит влагу гораздо медленнее, что позволяет сохранять тепло по сравнению с хлопчатобумажными тканями.

3. Гидрофобность, т. е. способность удерживать влагу при намокании.

Требования к спортивной обуви заключаются в следующем. Она должна быть эластичной, легкой и хорошо вентилируемой. Также следует обратить внимание на водостойкие и теплозащитные свойства обуви, соответствующие природным условиям и погоде (все вышеупомянутые требования взаимосвязаны, поэтому могут быть представлены как единое требование: при изготовлении обуви учитываются материалы и сама конструкция, так как благодаря им обеспечивается микроклимат вокруг стоп).

Основываясь на мнении советского гигиениста академика АМН СССР А.А. Минха,⁹ можно сделать вывод, что высокой уровень требований гигиены к спортивной одежде обусловлен важностью обеспечения благоприятных условий для качественной работы внутренних органов, физиологических систем при высоких физических нагрузках в разных погодных условиях.

Вредные привычки — это элемент определённого образа жизни, при котором сам человек наносит непоправимый вред своему здоровью, выполняя ряд действий, от которых он получает удовольствие, но при этом ухудшает свое состояние. В настоящее время профилактика вредных привычек приобрела необычайную популярность.

На данный момент науке известен большой перечень вредных привычек, но этот список постепенно растет. Ряд привычек суще-

⁹ Минх А.А. Методы гигиенических исследований. — М., 1971. С. 584.

ствуется уже не одну сотню лет, какие-то привычки появились относительно недавно.

Наибольшее распространение имеет потребление табака, алкоголя, наркотиков и токсических веществ.

Табакокурение — это часто встречающаяся форма вредных привычек. Люди потребляют табачную продукцию в различных видах и разными способами (это может быть табак в твёрдом, жидком и газообразном состоянии). Табак содержит вещества (угарный газ, ацетон, никотин, аммиак, цианистый водород, синильная кислота), которые способны вызывать ряд злокачественных опухолей (как правило, лёгких). Самое смертоносное вещество из перечисленных — никотин. Организм человека быстро к нему привыкает, в результате чего появляется зависимость. Признаки нахождения в организме большого количества никотина: головокружение, тошнота, кашель, горечь во рту; при переизбытке возникает общее недомогание. Угарный газ снижает количество кислорода в крови, от чего, в первую очередь, страдают сердце и головной мозг.

Алкоголизм — это заболевание, при котором происходит неконтролируемое употребление алкогольной продукции, а в дальнейшем развивается зависимость от нее. Основную опасность данного явления составляет незаметность того, как человек привязывается к алкоголю.

Рациональный суточный режим создает ряд условий для учебной, научной работы, спортивной деятельности и процесса восстановления организма. В его основе лежит рациональное использование времени и его деление на время работы и время отдыха и иных занятий.

При грамотно составленном и соблюдаемом графике у организма появляется определённый ритм, который запоминается даже на мышечном уровне, в результате чего у обучающихся повышаются продук-

тивность и работоспособность. При этом необходимо соблюдать основные правила организации суточного режима (в том числе для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России):

- 1) подъем в одно и то же время;
- 2) выполнение утренней физической зарядки с одновременным проветриванием помещения;
- 3) водные и закаливающие процедуры (обливание (обтирание) холодной водой, мытьё ног, чистка зубов);
- 4) преодоление маршрута до учебного заведения (часть маршрута преодолеть в пешем порядке);
- 5) соблюдение мер общественной гигиены во время следования в общественном транспорте;
- 6) прием пищи в одно и то же время (с обязательным мытьём рук);
- 7) после приёма пищи выполнение физических упражнений разрешается не раньше, чем через 2 часа;
- 8) проведение учебных занятий по дисциплинам в одно и то же время;
- 9) в перерывах между занятиями проведение на протяжении 5–10 минут простейших физических упражнений (для мышц шеи, рук, туловища и ног);
- 10) в выходные дни преимущественное использование активного отдыха (длительные прогулки на свежем воздухе, загородные поездки, посещение озёр, рек и т. д.).

Уход за телом и полостью рта. Гигиена тела — это первоочередный элемент, благодаря которому поддерживается правильная работа внутренних органов, развиваются физические качества, улучшаются пищеварение, кровообращение, дыхание и обмен веществ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это определённый логически выстроенный распорядок, которому следует человек для поддержа-

ния здоровья. Данная система способствует прививанию полезных привычек; улучшаются общефизическое состояние, мыслительные процессы; стабилизируется обмен веществ; повышается продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни охватывает широкий спектр аспектов, которые существенно влияют на общее состояние здоровья человека. Рассмотрим несколько основных составляющих здорового образа жизни:

Физическая активность. Регулярные физические упражнения и активность способствуют поддержанию физической формы, укреплению сердечно-сосудистой и иммунной систем, улучшению общего самочувствия и настроения.

Правильное питание. Питание, богатое питательными веществами, витаминами и минералами, способствует нормализации обменных процессов в организме, поддержанию нормального веса, предотвращению развития различных заболеваний (ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и др.).

Избегание вредных привычек. Отказ от курения, умеренное потребление алкоголя и избегание употребления наркотиков существенно снижают риск развития множества заболеваний, включая рак, заболевания сердца и легких.

Правильный режим сна и отдыха. Нормализация сна и обеспечение достаточного отдыха помогают поддерживать энергетический баланс организма, укреплять иммунитет, снижать стресс и повышать работоспособность.

Соблюдение гигиенических норм. Регулярное мытье рук, личная гигиена, соблюдение правил безопасности и гигиены способствуют предотвращению инфекционных заболеваний и сохранению общего состояния здоровья.

Управление стрессом. Применение методов релаксации, медитации, занятие хобби, общение с близкими людьми помогают справляться со стрессом и поддерживать психическое здоровье.

Закаливание — ещё один немаловажный фактор обеспечения гигиены физического воспитания.

Закаливание — это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; система мероприятий в режиме дня, которые предполагают намеренное применение специально созданных температурных воздействий, когда происходит тренировка всех функций организма, а также развитие различных качеств терморегуляции на физиологическом уровне.

При закаливании учитываются различные факторы, такие, как вода, солнце и воздух. Закаливание может происходить как в состоянии покоя, так и при активных физических нагрузках.

При любом виде закаливания важно соблюдать основные физиологические принципы, включающие:

1. Постепенность. Уровень воздействия каждого фактора должен быть усилен постепенно и поэтапно. Например, при проведении водных процедур организм постепенно привыкает к чуть прохладной воде; затем постепенно ее делают холодной.

При проведении групповых занятий необходимо учитывать разный уровень подготовленности участников. Это позволяет адаптировать интенсивность и длительность физической нагрузки, чтобы каждый человек мог справиться с требуемыми заданиями в соответствии с его возможностями.

2. Систематичность. Занятия должны быть грамотно построены; между занятиями не должно быть большого промежутка времени, так как может утратиться уже приобретённый навык, и всё придётся повторять заново. Если появляются вынужденные перерывы в занятиях,

то занятия возобновляются с более «слабых» упражнений, нежели те, которые использовались в последний раз.

3. Правильная дозировка. Дозировка должна увеличиваться постепенно, иначе не будет желаемого результата, ситуация только усугубится серьёзным заболеванием обучающегося. Также стоит постепенно увеличивать количество и продолжительность сеансов.

Спортивные сооружения для занятий физическими упражнениями следует разделить на две группы:

- 1) крытые спортивные сооружения;
- 2) открытые спортивные сооружения.

Рассмотрим гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Первостепенную роль играет внутренняя отделка помещений. Поверхность стен должна быть ровной, устойчивой к механическим воздействиям; они должны быть удобными в уборке. Радиаторы отопления необходимо либо «утопить» в стене, либо закрывать противоударными панелями. У дверных проёмов должны отсутствовать выступающие наличники. Окраска стен не должна быть раздражающей; помещение должно быть светлым. Покрытие пола в тренировочных залах должно быть ровным, без выступов, и нескользким (для обеспечения безопасности и комфорта). Также важно, чтобы пол был удобным в уборке.

Особое гигиеническое значение имеет создание оптимальных микроклиматических условий в тренировочных залах. Это означает, что необходимо обеспечить правильную вентиляцию, поддерживать оптимальную температуру и влажность в помещении. Хорошая вентиляция помогает удалить избыточную влагу, улучшает циркуляцию воздуха и предотвращает образование запахов. Поддержание комфортного микроклимата в тренировочных залах способствует общему

благополучию и здоровью занимающихся, а также помогает предотвратить риск развития болезней и инфекций.

Медицинский пункт стоит расположить максимально близко к спортивному залу в случае необходимости оказания неотложной помощи, а также разместить указатели его месторасположения.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны соответствовать всем установленным требованиям безопасности.

Все эти меры и требования способствуют созданию безопасной, комфортной и гигиенически правильной среды для проведения спортивных занятий и соревнований.

Открытые спортивные сооружения, расположенные на открытом воздухе, также должны соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Плоскостные спортивные площадки должны иметь специальное покрытие, которое обеспечивает ровную и нескользящую поверхность. Покрытие не должно пылиться в сухое время года и не должно содержать механических включений, которые могут привести к травмам. Травяное покрытие должно быть низким, густым, морозостойким и способным выдерживать частую стрижку, а также изменения влажности. Поверхность должна иметь уклоны для отвода воды.

При проектировании системы искусственного освещения на спортивных площадках, особенно для спортивных игр, необходимо обеспечить оптимальную освещенность. Это включает как горизонтальную освещенность поверхности самой площадки, так и вертикальную освещенность в пространстве полета мяча. Освещение должно быть равномерным, чтобы предотвратить тени и обеспечить хорошую видимость для игроков.

Все эти меры и требования способствуют созданию безопасной, комфортной и гигиенически правильной среды для проведения спортивных занятий и соревнований.

Важную роль в гигиене физического воспитания и спорта играет рациональное питание.

Питание спортсменов — ключевой момент для сохранения здоровья, улучшения спортивных результатов и повышения работоспособности.

Рациональное питание строится на разработанных наукой методах, благодаря которым формируется организм, сохраняется здоровье, увеличивается продолжительность жизни, повышается умственная работоспособность. Людям, занимающимся спортом, данный фактор помогает быстрее восстанавливаться после утомительных тренировок и достигать высоких спортивных результатов.

гигиенические требования к пище. Пища является своеобразным комбинированным набором продуктов, включающих в себя полезные элементы (жиры; белки; углеводы; минеральные соли; витамины).

Необходимо соблюдать основные гигиенические требования, которые гарантируют правильное питание организма:

1. Оптимальное количество пищи, соответствующее энергетическим потребностям организма в процессе жизнедеятельности.

2. Полноценное качество пищи (она должна содержать все необходимые питательные вещества в оптимальных пропорциях).

3. Разнообразие и наличие продуктов как животного, так и растительного происхождения (чтобы обеспечить полный спектр питательных веществ).

4. Хорошая усвояемость пищи, приятный вкус, запах и внешний вид, а также безопасность и доброкачественность продуктов.

Расчет энергетической ценности пищи проводится в килокалориях (ккал), которые соответствуют энергозатратам организма. При выполнении физических нагрузок (особенно мышечных) увеличивается скорость обмена веществ и энергии, что влияет на общий расход энергии организма. Чем выше физическая активность, тем больше энергии требуется.

Витамины также являются важными компонентами рациона спортсменов и физкультурников. При выполнении интенсивной физической работы повышается потребность в витаминах из-за увеличения обмена веществ. Рекомендуется удовлетворять потребность в витаминах, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов, но при их недостатке могут быть использованы витаминные концентраты.

В рацион спортсменов могут быть также включены питательные смеси и продукты повышенной биологической ценности для удовлетворения потребностей организма в необходимых питательных веществах.

Таким образом, можно сказать, что вышеуказанные элементы гигиены физического воспитания и спорта должны всегда находиться в плотном взаимодействии. К должному результату может привести только непрерывное и неукоснительное соблюдение всех правил и требований, рассмотренных в данном параграфе.

5.3. Гигиена физической подготовки как фактор эффективного физического становления курсантов и слушателей

В процессе физической подготовки происходят изменения в функциональном состоянии органов кровообращения, дыхания и эндокринных функций, а также других систем организма. Во время тренировок увеличиваются кровяное давление и показатели кровообращения,

а также изменяется состояние сердечно-сосудистой системы. Работа дыхательной системы усиливается в соответствии с ростом газообмена. Физические упражнения приводят к увеличению вентиляции легких и использованию воздуха. Систематические тренировки способствуют повышению функционального уровня внешнего дыхания и улучшению других показателей.

Занятия физической подготовкой вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам. В зависимости от интенсивности тренировок, содержание норадреналина, адреналина, кортизона и кортикостерона в крови может увеличиваться. Однако при развитии тренированности эти изменения становятся менее выраженными или исчезают. У более подготовленных людей содержание норадреналина и адреналина в крови выше при предельной физической нагрузке.

Физические упражнения также влияют на терморегуляцию организма, усиливая энергозатраты и обмен веществ. Потребление кислорода и энергии возрастает при больших физических нагрузках. Обмен веществ повышается преимущественно в скелетных мышцах, сердце и в коре больших полушарий, а расход энергии на работу внутренних органов уменьшается. Физические упражнения способны улучшить показатели двигательных качеств и функциональные возможности организма.

Физическая подготовка оказывает положительное влияние на здоровье. Люди, занимающиеся физическими упражнениями, имеют более низкий уровень общей и инфекционной заболеваемости по сравнению с другими группами населения. Это связано с активацией генетического аппарата клеток, усилением синтеза нуклеиновых кислот и белков, а также повышением защитной функции организма.

Гигиена физического воспитания играет важную роль в развитии курсантов и слушателей.

Воздушная среда является ключевым элементом гигиены физической подготовки. Воздух обеспечивает жизнедеятельность организма, участвуя в теплообмене и компенсации вредных загрязнителей. Оценка качества воздушной среды включает физические свойства воздуха, уровень радиации, отсутствие химических и механических загрязнителей, а также уровень бактериального отравления.

Каждый из этих показателей воздушной среды имеет значение для оценки ее качества и влияния на организм курсантов и слушателей.

Основные физические свойства воздуха, такие как температура, влажность, скорость движения и барометрическое давление, оказывают влияние на тепловой баланс организма. Температура, влажность и скорость движения воздуха в особенности влияют на теплообмен организма с окружающей средой, включая процессы испарения влаги при дыхании, теплоотдачи и конвекции.

Температура воздуха является постоянно действующим фактором окружающей среды. Ее гигиеническое значение заключается в том, что высокая температура затрудняет отдачу тепла, а низкая температура, наоборот, повышает ее.

Курсанты и слушатели способны адаптироваться к различным условиям внешней среды и переносить значительные колебания температуры воздуха благодаря сложным терморегуляторным механизмам. Организм человека может изменять объем тепла и интенсивность его выработки, а также регулировать теплоотдачу во внешнюю среду. Это достигается за счет сужения периферических сосудов кожи, циркуляция крови в глуболежащие ткани и внутренние органы. При повышенной температуре снижаются уровень и интенсивность теплопродукции, увеличивается диаметр периферических сосудов кожи, кровь уходит от глубоких тканей и внутренних органов.

Длительное пребывание в условиях высокой температуры может вызвать негативные последствия для курсанта или слушателя, такие как повышение температуры тела, изменение артериального давления, нарушение обменных процессов (особенно водно-солевого баланса) и функционального состояния органов пищеварительной системы. При этом умственная и физическая работоспособность существенно снижаются. Выполнение физических упражнений при высоких температурах и неблагоприятных метеорологических условиях может привести к перегреванию организма.

При нормальной влажности воздуха тепловое равновесие в состоянии покоя поддерживается при температуре 20–25 °С. Во время легкой или средней физической работы требуется температура воздуха 10–15 °С для обеспечения оптимального теплового баланса, 5–10 °С — при тяжелой физической работе.

Физические упражнения в условиях высокой температуры воздуха могут нарушать функциональное состояние центральной нервной системы, что проявляется ухудшением концентрации, устойчивости внимания, зрительно-моторной координации и скорости реакции. Эти изменения способствуют повышению уровня спортивных травм.

В жарком климате снижается иммунобиологическая реактивность организма, что делает его менее устойчивым к различным инфекционным заболеваниям.

Длительное воздействие низких температур или кратковременное воздействие особенно низких температур может вызывать значительные нарушения функционального состояния организма. Выполнение физических упражнений при пониженных температурах может приводить к ухудшению эластичности и сократительной способности мышц и связок, а также может вызвать обморожение при резком охлаждении поверхностных тканей.

Оптимальной температурой в жилых помещениях при нормальной влажности воздуха считается 18 °С. Если температура превышает 24–25 °С или опускается ниже 14–15 °С, это может быть неблагоприятно для комфорта и благополучия обучающихся (может нарушиться тепловой баланс).

Влажность воздуха играет значительную роль в теплообмене организма с окружающей средой. При низкой относительной влажности воздуха испарение пота с поверхности тела происходит быстрее, что усиливает процесс теплоотдачи. При высокой температуре воздуха, особенно при выполнении физических упражнений, которые усиливают теплообразование, усиление теплоотдачи через испарение может быть неблагоприятным для комфорта и работоспособности.

Нормальной относительной влажностью воздуха в помещениях считается примерно 30–60 %. При физической работе рекомендуется, чтобы относительная влажность не превышала 30–40 %, а при высокой температуре окружающей среды (25 °С) — 20–25%.

Вода также играет важную роль в организме человека. Она составляет значительную часть нашего тела и участвует во множестве биохимических реакций, обмене веществ и теплообмене. Вода необходима для поддержания гомеостаза организма, а также для доставки питательных веществ в кровь, удаления недоокисленных продуктов распада, обмена и обеспечения теплового баланса путем испарения.

Вода широко используется в процессе выполнения физических упражнений, особенно при занятиях водными видами спорта. Она является эффективным оздоровительным средством и применяется для закаливания, лечебной физкультуры и проведения учебно-тренировочных занятий.

Водные процедуры имеют большое значение для поддержания санитарных условий и предотвращения возникновения различных заболеваний.

Использование недоброкачественной воды может негативно сказаться на здоровье занимающихся.

Природная вода может вызывать различные заболевания из-за недостатка или избытка отдельных химических элементов, таких как йод, фтор, марганец и магний.

Вода в реках и других открытых водоемах может нанести вред здоровью обучающихся, если она загрязнена различными веществами, попадающими в нее из промышленных, бытовых и сельскохозяйственных источников.

Вода, загрязненная бытовыми и промышленными сточными водами, часто содержит токсические органические и неорганические соединения, которые могут вызвать острые и хронические отравления. В последнее время радиоактивные соединения стали довольно распространенными загрязнителями водоемов из-за техногенных катастроф. Вода из радиоактивно загрязненных водоемов опасна как источник радиационного воздействия на человека, если она используется для питья, приготовления пищи, купания и других бытовых целей.

Вода также может быть источником передачи различных инфекционных заболеваний, известных как водные инфекции. Бактериальное загрязнение открытых водоемов может происходить из-за сброса недостаточно очищенных промышленных и бытовых сточных вод (фекальных вод; отходов от бань и прачечных), смыва во время паводков, ливней, а также непосредственного загрязнения воды экскрементами больных людей или животных. Заражение подземных вод возможно в случаях неправильного устройства колодцев, выгребных ям и т. д.

Недостаточная очистка и обеззараживание воды в бассейнах, будь то открытые или закрытые, также могут быть источниками и факторами передачи различных инфекционных заболеваний, включая кишечные, глазные, кожные и др.

Вода из трубопроводов, независимо от ее способа использования (для питья, уборки и т. д.), должна соответствовать всем указанным требованиям.

Общая потребность в воде в населенном пункте определяется необходимым количеством для удовлетворения физиологических потребностей жителей, а также расходом на гигиенические, хозяйственно-бытовые и производственные цели.

Суточная потребность в питьевой воде зависит в основном от температуры воздуха и интенсивности физической нагрузки. Количество выпитой и полученной с пищей воды должно полностью удовлетворять потребности организма в течение суток. Рекомендуется употреблять воду в достаточном объеме, небольшими порциями, с соблюдением временного режима в течение суток в зависимости от внешних условий и уровня физической активности. Чрезмерное и беспорядочное употребление воды может привести к перегрузке организма жидкостью, увеличению потоотделения, нарушению работы сердечно-сосудистой системы и снижению физической работоспособности. Даже однократное употребление избыточного количества воды может временно перегрузить кровеносную систему, снизить осмотическое давление крови и повысить артериальное давление.

Потребность организма в воде выражается ощущением жажды, которое связано с нарушением водно-солевого баланса. Регулирование интенсивности ощущения жажды включает гуморальные факторы, такие как состав и физико-химические свойства крови, а также нервно-рефлекторные факторы. Осморорецепторы играют важную роль

в регуляции жажды, они реагируют на изменения осмотического давления крови и передают сигналы в головной мозг о нарушении ее баланса. Центр жажды, в свою очередь, посылает эфферентные импульсы, влияющие на функциональное состояние различных систем организма и активирующие поведенческие механизмы ее утоления.

Ощущение жажды может возникать не только из-за физиологической потребности организма в воде, но и из-за высыхания слизистой оболочки рта и носоглотки. Однако в случаях значительной потери воды, например, при физической работе средней и большой тяжести или в условиях высокой внешней температуры, ощущение жажды может быть объективной потребностью организма.

Избыточная потеря воды через потовыделение при физической активности также сопровождается потерей различных микроэлементов, включая натрий и калий. В некоторых случаях может потребоваться дополнительный прием хлористого натрия, особенно при длительной и интенсивной физической работе в условиях высокой температуры и влажности.

Питьевой режим для обучающихся разрабатывается с учетом конкретных условий занятий, включая метеорологические условия, длительность и интенсивность работы. Нет универсальной схемы питьевого режима, поэтому важно адаптировать его под конкретные обстоятельства двигательной активности.

Эффективным методом физического воспитания и подготовки является закаливание. Цель закаливания — повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным климатическим факторам, таким как холод, тепло и солнечная радиация. Закаливание осуществляется с профессиональной целью для общего укрепления здоровья, повышения работоспособности и устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно включает систематические меро-

приятия, направленные на тренировку терморегуляторного аппарата и развитие адаптивных приспособительных реакций организма.

Закаливание проводится с использованием строго дозированного воздействия раздражающих факторов, что приводит к снижению чувствительности организма к ним и улучшению его устойчивости. Центральная нервная система играет важную роль в регуляции этих адаптивных процессов.

В процессе онтогенеза (индивидуального развития) и филогенеза (эволюционного развития) организмы развивают определенные физиологические и биохимические механизмы для поддержания устойчивости и адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды. Это относится и к механизмам терморегуляции.

Организмы способны реагировать на изменения метеорологических условий, таких как колебания температуры воздуха, и поддерживать тепловой баланс с помощью сложных терморегуляторных процессов. Один из ключевых механизмов — это регуляция теплопродукции и теплоотдачи организма.

При низких температурах активизируются механизмы теплопродукции, которые помогают организму генерировать больше тепла. В то же время происходит сужение сосудов кожи, чтобы уменьшить потерю тепла через кожу. Таким образом, происходит перераспределение кровотока между кожей и внутренними органами.

Закаливание, т. е. систематическое применение процедур, направленных на адаптацию организма к неблагоприятным условиям, может значительно расширить функциональные возможности механизмов терморегуляции. Повторные температурные раздражения приводят к утолщению эпидермиса, изменению содержания воды в коже и другим изменениям в тканях организма, усиливающим его стойкость к неблагоприятным метеорологическим факторам. Одним из способов, ко-

которые упоминаются для укрепления здоровья и повышения адаптационных способностей организма, является закаливание холодом.

Закаливание активизирует энергетические процессы в организме, нормализует обмен веществ и оказывает положительное влияние на иммунные механизмы. Оно может способствовать укреплению иммунитета, повышению устойчивости к инфекциям, а также предотвращению развития некоторых заболеваний, таких как атеросклероз, гипертония, диабет и ожирение.

Таким образом, закаливание имеет множество положительных эффектов, включая улучшение терморегуляции, адаптацию к холоду и другим неблагоприятным условиям, а также укрепление иммунной системы.

Важно соблюдать некоторые принципы закаливания, такие как комплексность, систематичность, постепенность и оптимальное дозирование процедур. Применение закаливающих процедур должно быть регулярным. Воздействие должно постепенно усиливаться, чтобы организм мог адаптироваться и получить максимальный оздоровительный эффект. Также необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма каждого человека при выборе и проведении процедур закаливания.

Отмечается, что нерациональное или чрезмерное закаливание может привести к острым и хроническим заболеваниям дыхательных путей, почек и суставов. Поэтому важно соблюдать соответствие силы раздражителя рецепторам возможностям организма и принципам гигиены при закаливании.

Необходимо помнить о важности питания в поддержании и укреплении здоровья. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми пищевыми веществами для энергии, роста и восстановления клеток, а также регуляции физиологических функций. Оно

играет важную роль в поддержании здоровья и оказывает активное воздействие на организм.

Таким образом, закаливание и правильное питание являются важными факторами, способствующими укреплению здоровья, повышению адаптационных способностей и защите организма от различных заболеваний и стрессовых состояний.

Полноценное питание играет важную роль в поддержании здоровья и оптимальном функционировании организма. Рациональное питание, основанное на научных принципах, должно обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами в достаточных количествах и оптимальных пропорциях.

Основные гигиенические требования к пище, которые необходимо помнить:

- полное покрытие энергетических потребностей организма (пища должна содержать достаточное количество калорий для обеспечения энергии и поддержания жизненно важных функций);

- содержание всех необходимых пищевых веществ для строительства тканей, органов и нормального функционирования организма (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы);

- разнообразие пищи, включающее продукты животного и растительного происхождения;

- пища должна быть приятной на вкус, запах и внешний вид, чтобы стимулировать аппетит и наслаждение при ее приеме;

- легкоусвояемость пищи;

- доброкачественная пища должна быть безопасной, не содержать токсичных веществ или патогенных бактерий.

Оптимизация питания включает принципы нормирования энергетической ценности пищи, учет микроэлементов, минералов и витаминов, а также сбалансированное соотношение белков, жиров

и углеводов в зависимости от энергетических потребностей и активности организма.

В процессе физической подготовки происходят изменения функционального состояния органов кровообращения, дыхания, эндокринных функций и прочие. Во время тренировок увеличиваются кровоток и показатели кровообращения, а также изменяется состояние сердечно-сосудистой системы. Работа легких усиливается в соответствии с ростом газообмена. Физические упражнения приводят к увеличению вентиляции легких и использования воздуха.

Систематические тренировки способствуют повышению функционального уровня внешнего дыхания и улучшению других показателей физической подготовленности обучающихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр») (утв. приказом Минобрнауки России от 15 февраля 2010 г. № 121.

Литература

1. Баркалов С.Н. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приёмам борьбы. Тактика применения боевых приёмов борьбы в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности : учебно-практическое пособие. — Москва : ДГСК МВД России, 2020. — 170 с.

2. Бичан Н.В., Лапин Д.А., Стишак А.А., Чушанков Ю.А. Комплексы упражнений для подготовительной части занятия по физической подготовке: учебно-методическое пособие. — Калининград : Р-КОПИ, 2021. — 44 с.

3. Вязовик С.Н. Методика обучения приемам страховки и самостраховки на занятиях по физической подготовке с сотрудниками

органов внутренних дел : учебно-методическое пособие. — Домодедово : ВИПК МВД России, 2023. — 101 с.

4. Вяткин А.А., Цыганок А.О., Арсеньев В.А., Мясников Ю.М. Легкая атлетика и ускоренное передвижение в системе физической подготовки в образовательных организациях МВД России : учебно-методическое пособие. — Санкт-Петербург, 2023. — 112 с.

5. Горелов А.А., Румба О.Г., Кундаков В.Л., Копейкина Е.Н. Теоретические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для вузов. 2-е изд., перераб.и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 194 с.

6. Лыжная подготовка и лыжный спорт : учебник для курсантов военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2008. — 327 с.

7. Марищук В.Л., Блудов Ю.Н., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте : учебное пособие для вузов. — Москва : Просвещение, 2005. — 349 с.

8. Науменко С.В., Дудчик В.И., Куликов М.Л. и др. Общефизическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2022. — 80 с.

9. Новосельцев О.В. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2005. — 584 с.

10. Преодоление препятствий : учебник для курсантов военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2007. — 292 с.

11. Рукопашный бой и спортивные единоборства : учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2005. — 431 с.

12. Служебно-прикладная физическая подготовка в образовательных организациях МВД России : учебное пособие. — Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2022. — 72 с.

13. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2006. — 594 с.

14. Торопов В.А. Физическая подготовка : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311 с.

15. Торопов В.А., Куликов М.Л., Ушенин А.И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовки : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2010. — 50 с.

16. Торопов В.А., Куликов М.Л., Ушенин А.И., Науменко С.В. Физическая подготовка : курс лекций. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2010. — 112 с.

Учебное издание

Науменко Станислав Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Торопов Виктор Алексеевич,
доктор педагогических наук, профессор;
Куликов Михаил Львович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Марченко Елена Михайловна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Хыбыртов Рустам Борисович,
доцент;
Шейн Антон Николаевич;
Мясников Юрий Михайлович

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ**

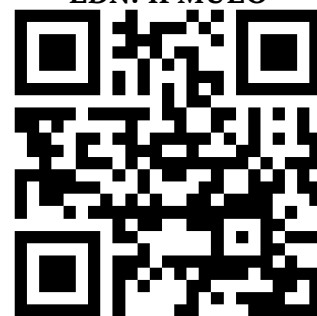
Методические рекомендации

Корректор *Корчуганова И. А.*
Компьютерная верстка *Душкова А. Ю.*

ISBN 978-5-91837-991-2



EDN: IPMUEO



Подписано в печать 03.06.2025. Формат 60x84 ¹/₁₆
Печать цифровая. Объем 6,0 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 83/25

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1