

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.В. Глубокая,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

В.А. Глубокий,

заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Решение оздоровительной задачи в процессе физической подготовки сотрудников полиции

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудников полиции) должна решать и оздоровительную задачу¹.

Содержание физической подготовки предполагает выполнение нормативов, характеризующих уровень развития двигательных качеств сотрудника. Развитие физических качеств сотрудника, уровень его общей физической подготовленности проверяется на итоговых занятиях, в рамках инспекторских и контрольных, целевых проверок².

Следует отметить, что в настоящий момент повышен предельный возраст пребывания на службе, который в отдельных случаях может составлять 60 и даже 65 лет. Следовательно, сохранить ясность ума и мобильность тела, способность переносить высокие эмоциональные, а порой и физические нагрузки человеку позволяет только рационально выстроенная двигательная активность. Сотрудники полиции ничем не отличаются от среднестатистического гражданина Российской Федерации, также нерационально питаются, служебная деятельность у них не всегда связана с физическими нагрузками,

¹ Подр.: Юсупова О.А, Глубокий В.А. Теоретическое обоснование содержания тренировок оздоровительной направленности для сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 8(198).

² Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

вредные привычки (курение и употребление спиртных напитков) также присутствуют в быту.

Педагогическое наблюдение показывает, что с повышением возраста сотрудники меньше двигаются, следовательно, начинают набирать массу тела. Индекс массы тела (ИМТ) сотрудников старше 40 лет зачастую превышает показатель 25. Индекс массы тела – это антропометрический показатель, отражающий соотношение массы тела и роста человека. Он используется для оценки пищевого статуса, определения дефицита веса, избыточной массы тела или различных степеней ожирения. Норма индекса массы тела находится в пределах 18,5-24,9, измеряется по формуле $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$. Пример расчета: если вес составляет 70 кг, а рост – 1,75 м, то ИМТ будет равен: $70 / (1,75 \times 1,75) \approx 22,86^1$.

Снижение двигательной активности приводит к уменьшению количества мышечной ткани в теле человека, мышцы замещаются жиром, что приводит к уменьшению количества кровеносных сосудов, ухудшению питания головного мозга, насыщению его кислородом. В дальнейшем это приведет к снижению когнитивных способностей, ухудшению физической и умственной работоспособности, снижению производительности труда.

В среднем двигательная активность сотрудника полиции в возрасте 45 лет и старше должна составлять не менее 8 часов. Это при условии, что он не переедает, калорийность питания должна соответствовать его двигательной деятельности. В среднем калорийность питания не должна превышать 2450 ккал в сутки². Калорийность рассчитана на граждан со средней физической активностью.

Анализ информации, посвященной формированию двигательной активности взрослого населения, показал, что отсутствие в физической подготовке сотрудника полиции упражнений силовой направленности быстро приводит к потере силы и ухудшению двигательных кондиций. Считаем, что упражнения для развития силовых способностей должны быть обязательным средством физической подготовки сотрудника полиции. Доказано, что силовая подготовка является базовой основой любой физической подготовки³.

Следовательно, чтобы сохранить двигательные кондиции и сдерживать инволюционные процессы, связанные со старением организма, сотруднику

¹ ИМТ: что это и как рассчитать индекс массы тела. URL: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/chto-takoe-imt-i-kak-rasschitat-indeks-massy-tela/> (дата обращения: 25.04.2026).

² Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : методические рекомендации: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22.06.2021 МР 2.3.1.0253-21. URL: <https://upp.alregn.ru/pharmaceutical-industry/docs/> (дата обращения: 25.04.2026).

³ Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

полиции следует использовать физические упражнения, направленные на развитие и поддержание силовых способностей. Таких упражнений много и методической литературы написано большое количество. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым людям не реже двух тренировок силовой направленности на все группы мышц¹, что, по мнению медиков, будет способствовать сохранению здоровья. Можно предположить, что рекомендации по формированию двигательной активности граждан Российской Федерации разрабатывались с учетом рекомендаций ВОЗ.

Упражнения силовой направленности для поддержания двигательных кондиций мы рекомендуем выполнять с отягощением весом собственного тела. Дозировку выбирать с учетом текущего физического состояния. Возможно облечение условий выполнения упражнений, например, выполнять сгибания и разгибания рук не в упоре лежа, а в упоре лежа от скамьи, стула, подтягивания выполнять на низкой перекладине и т.д.

При выполнении силовых упражнений рекомендуем использовать повторный метод или метод выполнения упражнений «до отказа».

Повторный метод. Выполняются четыре упражнения – подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и подъем ног в висе на перекладине (вариант – подъем ног в упоре на параллельных брусьях). Количество подходов на одно упражнение – от одного до пяти. Дозировка зависит от исходного уровня двигательной подготовленности. Идеально 70% от максимального результата, допускается 50% от максимума. Например, максимальный результат в подтягиваниях 12 раз, то упражнение в подходе выполняется 6 раз (50%) или 8 раз (70%). Упражнения должны выполняться с правильной техникой и без рывковых движений. В приседаниях максимумом является появления чувства жжения в мышцах.

Один из авторов представленных материалов выполняет этот комплекс 2-3 раза в неделю, время на тренировку – не более 40 минут. Подтягивания на высокой перекладине – 5х10. Приседания – 5-20. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях – 5х10-12. Подъем ног в висе к перекладине – 5х10. Отдых между подходами – 1 мин. Указанный комплекс упражнений выполняется регулярно на протяжении всей службы сотрудника. Периодически он заменяется другими видами физических упражнений и видами двигательной активности. Следует отметить, что травм опорно-двигательного аппарата на протяжении всех занятий выявлено не было.

Метод «до отказа». Выполняются пять упражнений с отягощением весом собственного тела: подтягивания на перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем ног к перекладине; упражнение со статическим напряжением (например – вис

¹ Global recommendations on physical activity for health. URL: [minzdrav.gov.ru>system/attachments/attaches/](http://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/) (дата обращения: 25.04.2026).

углом). Отдых между подходами до восстановления частоты дыхания. Каждое упражнение выполняется один раз, но до отказа. Очень подробно методика тренировки с использованием метода «до отказа» обоснована и изложена в книге А.С. Гордовского «Здоровье и красивая фигура после 50», опубликованной в книжном издательстве АСТ.

Возрастным сотрудникам рекомендуем исключить выполнение силовых упражнений, связанных с подъемом больших отягощений. В любом случае им следует провести несколько тренировочных занятий по освоению правильной и не травмоопасной техники движений. После чего следует подобрать оптимальную дозировку и приступить к регулярным тренировочным занятиям. По возможности следует получить консультацию у специалиста по физической подготовке. Тут сразу следует отметить, что не каждый специалист таковым и является.

Так же, для сохранения и укрепления здоровья рекомендуем выполнять упражнения на развитие и поддержание общей выносливости. Средства: ходьба не менее 3-5 км; бег в равномерном темпе 15-20 мин (2-4 км, допускается и больше); езда на велосипеде; плавание. Тренировки должны проходить в режиме физкультурных занятий, доставлять удовольствие и не приводить к чрезмерному утомлению.

Исходя из различных методических рекомендаций на двигательную активность, сотрудник полиции должен тратить в день не менее 60 минут, но это минимальные показатели, которые позволяют поддерживать необходимый уровень здоровья.

Для сохранения подвижности тела сотруднику полиции рекомендуем выполнять суставную гимнастику, возможны занятия единоборствами с оздоровительной направленностью. Такие занятия позволяют тренировать мобильность, силовые способности, выносливость и поддерживать полезные двигательные навыки, которые могут иметь прикладное значение.

Считаем, что в зрелом возрасте полезно осваивать новые движения, что опосредованно способствует развитию и поддержанию необходимых когнитивных способностей.