

УДК 796

**ОБ ОПТИМУМЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ON OPTIMAL MOTOR ACTIVITY FOR EMPLOYEES
OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Глубокий Владимир Анатольевич,

*доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

glubokiy@mail.ru



Струганов Сергей Михайлович,

*доцент кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского юридического института
МВД России (г. Иркутск),
кандидат педагогических наук, доцент*

sergej_05@mail.ru



Глубокая Мария Владимировна,

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

glubokiy@mail.ru



Ключевые слова:

физическая подготовка, поддержание двигательной подготовленности, упражнения с отягощением весом собственного тела, задачи физической подготовки, сотрудники органов внутренних дел, оптимум двигательной активности.

В статье представлено мнение авторов о способах решения проблемы по улучшению физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Отражены результаты проведенного авторами научного исследования, даны научно обоснованные рекомендации по наполнению занятий физическими упражнениями и установлено оптимальное количество времени, позволяющее без ущерба для выполнения служебных обязанностей решать задачи формирования физической подготовленности у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Keywords:

physical training, maintenance of motor fitness, exercises with weighing of own body weight, tasks of physical training, employees of internal affairs, optimal motor activity.

The article presents the authors' opinion on ways to solve the problem of improving the physical fitness of employees of internal affairs bodies. The result of the scientific study is scientifically based recommendations on the content of physical exercises. An optimal amount of time has been established that allows, without prejudice to the performance of official duties, to solve the tasks of creating physical fitness among employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation.

Физическая подготовка – процесс, направленный на решение задач формирования и совершенствования служебно-прикладных двигательных навыков, развитие профессионально важных физических качеств, укрепление здоровья и формирование высокой работоспособности у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Порядком подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, предписано организовывать и проводить физическую подготовку в органах внутренних дел в течение 100 часов в год. У сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, физической подготовке отводится не менее 150 часов в год.

Таким образом, большинству сотрудников органов внутренних дел предписано в составе учебных групп заниматься физической подготовкой (один раз в неделю) два академических часа, что явно недостаточно для поддержания необходимого уровня развития физических качеств, совершенствования прикладных двигательных навыков, устранения недостатка двигательной активности. В рамках служебного времени увеличивать количество часов, отводимых на занятия по физической подготовке, нецелесообразно, так как это

отрицательно повлияет на показатели служебной деятельности. Данные обстоятельства выявили противоречия между необходимостью решения задач физической подготовки и недостатком времени.

Определение оптимального количества времени, затраченного на двигательную активность, и средств, способствующих решению задач физической подготовки, будет являться одним из способов решения проблемы. Оптимальный, или оптимум (от лат. *optimum* – наилучшее), – это совокупность наиболее благоприятствующих условий, наилучший вариант решения задачи или путь достижения цели при данных условиях и ресурсах [4].

Научно-методические изыскания по поиску способов оптимизации физической подготовки, разработке необходимой учебной и методической литературы проводились в образовательных организациях системы МВД России, в том числе в Сибирском юридическом институте МВД России и Восточно-Сибирском юридическом институте МВД России. Также в СибЮИ МВД России ведутся исследования по оптимизации свободного времени обучающихся в образовательной организации МВД России, разработке методик и комплексов упражнений развития физических качеств у сотрудников полиции, методик и способов повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы, методик использования средств оздоровительно-рекреационной направленности в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

В научном исследовании по теме «Об оптимуме двигательной активности для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» применялись анализ различных источников, педагогическое наблюдение и методы математической статистики. Исследование по указанной теме проводилось в Сибирском юридическом институте МВД России в течение 2020-2021 учебного года. Изучение источников позволило выявить средства и методы, способы организации занимающихся физическими упражнениями, имеющие концепции, тенденции и направления физической подготовки, методические особенности развития физических качеств и обучения двигательным действиям. Метод опроса (анкетный и устный) позволил установить условия службы, предпочтения в занятиях физическими упражнениями. Педагогическое наблюдение позволило отследить действия профессорско-преподавательского состава, действия обучающихся во время практических занятий и самостоятельных занятий физической подготовкой. Методом математической статистики нами проводилась обработка количественных данных, полученных в ходе проведения опросов и тестирования физической подготовленности.

Характер служебной деятельности у большинства сотрудников органов внутренних дел не предполагает большой двигательной активности, только средства физической культуры и спорта позволят снизить отрицательное влияние гиподинамии. В ходе изучения научной и методической литературы было

установлено, что для поддержания необходимого уровня физической подготовленности физическими упражнениями следует заниматься три раза в неделю по 60 минут или организовывать каждый день тренировки по 30 минут.

Государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) рекомендованы временные затраты на недельную двигательную активность. Так, в возрастной группе 18-29 лет рекомендации к недельной двигательной активности не менее 11-12 часов, для возрастной группы 30-39 лет – не менее 10 часов, для возрастной группы 40-49 лет – 9 часов, для возрастных групп 50-59 лет, 60-69 лет – не менее 7 часов.

В неделю возрастной группе 40-49 лет рекомендовано тратить:

- на утреннюю физическую зарядку – 140 минут;
- на сопутствующую двигательную активность в процессе трудовой деятельности (физкультминуты, физкультпаузы) – 100 минут;
- на организованные занятия физическими упражнениями в секциях, кружках, спортивных клубах по видам спорта, тренажерных залах – 120 минут;
- на самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной активности – 205 минут.

Кроме того, в период отпуска ежедневная двигательная активность в возрастной группе 40-49 лет должна составлять не менее 2 часов.

Профессор К.Ф. Никитин, академик Н.М. Амосов, доктор медицинских наук С.М. Бубновский рекомендуют выполнять физические упражнения каждый день и с относительно высокой интенсивностью, минимизируя паузы отдыха между упражнениями. По рекомендациям специалистов при выполнении физических упражнений следует ориентироваться на показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) [1; 2; 3].

Максимальная частота сердечных сокращений для конкретного возраста определяется по формуле: $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст}$, следовательно, для относительно здорового сорокалетнего занимающегося максимальная ЧСС во время занятий физической подготовкой должна составлять 180 уд/мин. Можно предположить, что для занимающихся с хорошей физической подготовленностью показатели ЧСС_{max} могут быть выше.

Большинство специалистов считают, что в содержание занятий по физической подготовке должны входить упражнения, направленные на развитие и поддержание на необходимом уровне общей выносливости, развитие и поддержание необходимого уровня силовых способностей с акцентом на развитие силовой выносливости. Кроме того, обязательно должны выполняться упражнения на развитие и поддержание необходимого уровня гибкости.

Анализ Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, и государственных требований Всероссийского физкультурно-

турно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июля 2017 г. № 542, позволил установить, что в этих нормативных актах представлены контрольные тесты (упражнения), позволяющие установить уровень физической подготовленности занимающегося. Многократное выполнение этих упражнений с целью тренировки развивает у занимающихся быстроту, силу, выносливость и гибкость.

Педагогическое наблюдение за профессорско-преподавательским составом, офицерами, проходящими службу на факультете подготовки по программам высшего образования СибЮИ МВД России (n=20), позволило установить, что указанные сотрудники помимо занятий физической подготовкой, предписанных приказом, дополнительно занимаются физическими упражнениями, физической культурой в режиме служебного времени. Кроме того, они в свободное от выполнения служебных обязанностей время выполняют упражнения силового характера, упражнения для развития выносливости.

Опрос (n=50) курсантов 4 курса, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, позволил установить, что 90% опрошенных занимаются в свободное время такими физическими упражнениями, как спортивные игры, атлетическая тренировка, различные виды единоборств. Отмечено, что сотрудники и курсанты, дополнительно занимающиеся физической подготовкой, имеют высокий уровень развития физических качеств, лучше демонстрируют технику боевых приемов борьбы в сравнении с иными сотрудниками и обучающимися, посещающими только плановые занятия по физической подготовке. Можно предположить, что у этих сотрудников и курсантов сформирована социально значимая установка на занятия физической культурой и спортом. Кроме того, педагогические наблюдения, опрос, методы математической статистики позволили установить, что сотрудники и обучающиеся на дополнительные занятия физическими упражнениями тратят 180-240 минут в неделю. На другие виды двигательной активности – от 120 до 180 минут. Таким образом, курсанты и сотрудники образовательной организации МВД России в неделю на двигательную активность тратят от 6,5 до 8,5 часов. Вероятно, количество времени несколько занижено – не учитывалось время на пешее передвижение по территории образовательной организации, к месту проживания и пр.

Исходя из этого можно предположить, что сотрудники органов внутренних дел полностью не выполняют рекомендации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Таким образом, установлено, что только дополнительные занятия физической подготовкой могут решить проблему повышения уровня двигательной (физической) подготовленности сотрудников органов внутренних дел

Российской Федерации, у которых должны быть сформированы установка на ведение активного образа жизни и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Плановые занятия физической подготовкой должны быть направлены на формирование и совершенствование служебно-прикладных двигательных навыков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть в большей мере направлены на развитие и поддержание необходимого уровня физических качеств.

В физической подготовке сотрудников органов внутренних дел должны использоваться методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств. Для экономии времени двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, т.е. должен применяться сопряженный метод.

В содержание дополнительных занятий должны входить ходьба и бег, плавание, езда на велосипеде. Для профилактики возрастных атрофических дегенеративных изменений скелетной мускулатуры в содержание занятий физической подготовкой также должны входить силовые упражнения и гимнастика. Силовые упражнения предпочтительнее выполнять с отягощением весом собственного тела. При наличии необходимой технической подготовленности силовые упражнения могут выполняться с гирями, штангой, гантелями. Сотрудникам органов внутренних дел рекомендуем выполнять упражнения на развитие и поддержание подвижности суставов и гибкости позвоночника.

Согласно нашим подсчетам оптимум недельной двигательной активности у сотрудника органов внутренних дел должен составлять 7-9 часов, что составляет 12-15% времени от $7 \times 24 = 168$ часов.

Для решения задачи укрепления здоровья и формирования высокой работоспособности сотрудникам органов внутренних дел необходимо выполнять рекомендации к недельной двигательной активности, представленные во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Библиографический список

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М. : Э, 2015. – 528 с.

3. Коршунов, А.М. Секреты долгой молодости профессора Никитина / А.М. Коршунов. – М. : Советский спорт, 1990. – 32 с.
4. Ожегов, И.С. Толковый словарь русского языка / И.С. Ожегов ; под ред. Л.И. Скворцова. – М. : Мир и образование, 2017. – 1376 с.