

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

УДК 796/799

В. А. Глубокий
V. A. Glubokiy

СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

METHODS AND MEANS FOR INCREASING MOTOR ACTIVITY OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Аннотация. Проблема исследования заключается в том, что интенсификация служебной деятельности, необходимость изучения значительных объемов информации, ее переработки требует больших временных затрат. В связи с этим у сотрудника полиции не всегда достаточно времени на двигательную активность. Целью исследования послужил поиск решения проблемы по формированию оптимальной двигательной активности у сотрудников полиции. В статье излагается мнение авторов о способах (методах) и используемых при этом средствах (физических упражнениях), направленных на формирование двигательной активности у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Авторское мнение основывается на результатах педагогических наблюдений, опросе, практическом опыте по использованию средств физической подготовки для повышения двигательной активности и снижения воздействия негативных факторов служебной деятельности. Результаты исследования представлены в виде рекомендаций по формированию оптимальной двигательной активности.

Summary. The problem of research is that the intensification of performance, the need to study significant amounts of information, its processing is time consuming. In this regard, the police officer does not always have enough time for physical activity. The purpose of the study was to find a solution to the problem of the formation of optimal motor activity in police officers. The article sets out the author's opinion on the methods (methods) and means used in this case (physical exercises) aimed at the formation of motor activity in employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation. The author's opinion is based on the results of pedagogical observations, a survey, and practical experience in using physical training tools to increase motor activity and reduce the impact of negative performance factors. The results of the study are presented as recommendations for the formation of optimal motor activity.

Ключевые слова: сотрудники полиции, двигательная активность, физические упражнения, самостоятельная физическая подготовка, служебная деятельность.

Keywords: police officers, physical activity, exercise, independent physical training, official activity.

Актуальность научно-педагогического исследования заключается в том, что на данный момент в России существует потребность в физически активных и относительно здоровых гражданах, способных успешно решать производственные, оборонные и другие задачи. По данным Росстата [1] установлено, что в 2023 г. в Российской Федерации избыточный вес имеет 63 % населения. Доля россиян, имеющих нормальный вес, снизилась за последние пять лет на 1 %. Отмечается, что доля мужчин с нормальным весом сократилась на 3,1 %. Можно предположить, что в реалии статистические данные еще более удручающие. Так, простые статистические расчеты показали (результаты получены в ходе педагогических наблюдений за отдыхающими в период очередного отпуска), что из 200 только 34 отдыхающих имеют относительно нормальный вес, что составляет всего 17 % от общего числа. Наблюдение за сотрудниками территориальных органов, обучающихся на факультете профессиональной подготовки и на факультете заочного обучения Сибирского юридического института МВД России, показали, что 15 % сотрудников имеют лишний вес, несмотря на то, что они обязаны заниматься физической подготовкой. Стоит отметить, что лишний вес, если он связан с повышенным содержанием жира, а не мышечной ткани, отрицательно влияет на общее состояние человека, и, в конечном итоге, на его здоровье.

Одним из факторов, влияющих на увеличение веса, является низкая двигательная активность. Большие объемы информации, необходимость ее изучения, переработки и принятия решения по ней требуют значительных временных затрат. Характер служебной деятельности большинства сотрудников (исключение патрульно-постовая служба полиции, оперативники, возможно, сотрудники дорожно-патрульной службы) приобрел черты офисного труда, не требующего больших физических затрат. Кроме того, интенсификация служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, на наш взгляд, связана и с некомплексом личного состава [2; 3].

Для граждан Российской Федерации разработаны рекомендации по временным затратам на физические упражнения в течение недели (недельная двигательная активность) [4; 5]. Так, лицам, находящимся в зрелом возрасте, в неделю на занятия физическими упражнениями, прогулки, гимнастику (утреннюю и производственную), тренировки в секциях и кружках рекомендовано тратить не менее 8–9 часов. В период отпусков гражданам рекомендовано на двигательную активность ежедневно тратить не менее 3 часов.

Практика занятий физическими упражнениями показала, что сотрудник в рамках занятий физической подготовкой (90 мин — 2 академических часа в неделю) явно не выполняет указанный двигательный режим.

В результате анализа двигательной активности преподавательского состава Сибирского юридического института МВД России (наблюдения и опрос) установлено, что занятия физическими упражнениями в ходе служебной деятельности оказывают положительное влияние на физическую подготовленность сотрудников. Это, как правило, занятия по 45 мин в тренажерном зале в обеденный перерыв или тренировки по окончании служебного времени. Кроме того, в выходные дни многие сотрудники занимаются физическим трудом на даче, совершают пешие или велосипедные прогулки, практикуют туризм. Для этого в г. Красноярске имеются все условия (парк-зона «Остров Татышев», заповедник «Столбы»). Кроме того, в городе благодаря муниципальной программе «Турник в каждый двор» практически в каждом дворе имеется гимнастическое оборудование (говоря простым языком — турники и брусья), что позволяет в шаговой доступности заниматься силовой гимнастикой.

Средства и способы повышения двигательной активности у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации были представлены в более ранних публикациях [6, с. 105–109; 7, с. 404–409].

Из способов повышения двигательной активности рекомендуем выполнять сопутствующую тренировку в режиме прогулки. Для этого следует использовать оборудование детских площадок, гимнастических городков, элементы окружающей обстановки. Физические упражнения силовой направленности: сгибание и разгибание рук в упорах лежа от скамьи, от поверхности земли (асфальта); подтягивания на низкой и высокой перекладине; упражнения на развитие мышц живота. Как пример, в ходе вечерней прогулки сотрудник может выполнить 50 и более подтягиваний на высокой перекладине. При этом необходимое количество повторений упражнения выполняется в несколько подходов (например, 5 подходов по 10 раз, 10 подходов по 5 раз и т. п.). Так, в течение вечерней прогулки с семьей сотрудник института в режиме попутной тренировки выполняет в сумме 100 подтягиваний на высокой перекладине. Параллельно осуществляются необходимые покупки и выполняются физические упражнения с детьми. В ходе попутной тренировки решаются следующие задачи: развитие силовых способностей; подготовка к выполнению контрольного норматива по общей физической подготовке; воспитательная — личный пример. Временные затраты — 45–60 мин. Дозировка и варианты упражнений подбираются с учетом текущего состояния.

Второй вариант повышения двигательной активности — это 30–45-минутные занятия на гимнастическом городке. Выполняются упражнения с весом собственного тела: подтягивания на перекладине; сгибание и

разгибание рук в упоре лежа или в упоре на параллельных брусьях; подъем ног к перекладине; приседания или выпрыгивания из приседа. План на тренировку составляется заранее. Тренировочный комплекс упражнений и последовательность их выполнения составляется по настроению. На наш взгляд, не стоит загонять себя в жесткие рамки. Занятия физическими упражнениями должны приносить удовольствие и не иметь чрезмерной нагрузки, требующей дополнительных средств восстановления (медицинских и временных). Режим тренировок не должен отрицательно сказываться на результатах служебной деятельности и приводить к травмам.

Для развития и поддержания на необходимом уровне выносливости сотрудникам следует практиковать бег. Режим бега должен подбираться под решение определенных задач. Например, для оздоровления — медленный бег в умеренном темпе (ЧСС до 130 уд/мин). Для подготовки к служебной командировке в зону проведения специальной военной операции следует практиковать бег с ускорениями, челночный бег. В любом случае рекомендуем выполнять беговую нагрузку не более, чем 30 мин, что не приведет к чрезмерной усталости и усталостным травмам коленных и голеностопных суставов, надкостницы.

Важным и полезным для сотрудников является выполнение гимнастических упражнений по типу суставной гимнастики — 10–15 мин и более в день, что повысит мобильность тела и будет способствовать профилактике артрозов и травматизма, общему оздоровлению организма, сохранению координационных способностей на необходимом уровне.

Таким образом, научно-педагогическое исследование, направленное на поиск и выявление способов и средств повышения двигательной активности сотрудников полиции Российской Федерации, позволило установить, что необходимую двигательную активность можно сформировать только при соответствующей мотивации и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Рационально выполнять физические упражнения в режиме служебной деятельности или в режиме попутной тренировки.

Из средств предпочтительно выделить разные варианты гимнастических упражнений. В тренировки обязательно следует включать силовые упражнения, что будет способствовать профилактике отрицательных явлений, связанных с саркопенией.

Кроме того, сотрудникам органов внутренних дел рекомендуем периодически заниматься спортивными играми — настольным теннисом, волейболом, футболом и баскетболом. Спортивным играм должна предшествовать тщательная разминка.

1. Раскрыта доля россиян с избыточным весом. Росстат: доля россиян с избыточным весом за пять лет достигла 62,6 % [Электронный ресурс] // МИА «Россия сегодня» : [сайт]. URL: https://ria.ru/20240731/ozhirenie-1963064035.html?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop (дата обращения: 31.07.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. «Один работает за четверых». Глава МВД РФ Колокольцев заявил о глобальной нехватке кадров в полиции [Электронный ресурс] // MSK.RU : [сайт]. URL: <https://msk1.ru/text/politics/2024/05/14/73575869/?ysclid=lz9escu6jzb922315359> (дата обращения: 31.07.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Колокольцев: некомплект личного состава в МВД РФ превысил 150 тыс. человек [Электронный ресурс] / Interfax-Russia : [сайт]. URL: <https://www.interfax-russia.ru/main/kolokolcev-nekomplekt-lichnogo-sostava-v-mvd-rf-prevysil-150-tys-chelovek> (дата обращения: 31.07.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы [Электронный ресурс] : приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 30 дек. 2021 г. № 1089. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 22 февр. 2023 г. № 117. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

6. Глубокий В. А., Струганов С. М. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 105–109. [Вернуться к статье](#)

7. Юсупова О. А., Глубокий В. А. Теоретическое обоснование содержания тренировок оздоровительной направленности для сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198) С. 404–409. [Вернуться к статье](#)