



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глубокий В.А., Глубокая М.В.

Введение. Физическая подготовка в органах и организациях внутренних дел Российской Федерации предполагает решение не только образовательных и развивающих задач, но и решение задачи по оздоровлению сотрудников.

Так, Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1] предписано формировать умения и навыки правомерного применения физической силы (в том числе и боевых приемов борьбы), развивать профессионально-важные двигательные качества, поддерживать и укреплять здоровье, сохранять продуктивный уровень общей работоспособности.

Укрепление здоровья необходимо для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, к которым относятся гиподинамия, высокая психологическая нагрузка, большой объем умственной работы (необходимо рассматривать и оперировать большими объемами информации) и т.д.

Изучение характера служебной деятельности сотрудников полиции позволило установить, что, в основном, большой объем двигательной активности выполняется сотрудниками отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите. Помимо плановых занятий по физической подготовке, указанные сотрудники получают большую физическую нагрузку на занятиях по специальной тактике, огневой подготовке, высотной подготовке, полевых выходах. В меньшей мере



физической нагрузке подвержены сотрудники патрульно-постовой службы полиции, оперативные сотрудники, сотрудники дорожно-патрульной службы полиции и участковые уполномоченные сотрудники полиции. У остальных служащих в органах внутренних дел характер труда умственный, большую часть служебного времени они должны проводить в статической позе (сидя), работая на компьютере или со служебной документацией, т.е. характер труда у них (офисный) кабинетный.

Как показывает практика, решение задачи по укреплению здоровья необходима для всех категорий сотрудников органов внутренних дел. Для одних это связано с реабилитацией после травм, ранений, у других – для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и других болезней, связанных с недостаточной двигательной активностью, для третьих – снижение инволюционных изменений происходящих в организме, связанных с процессом старения.

В связи с этим изучение оздоровительной физической культуры, выявление направлений физкультурно-спортивной деятельности является актуальным научным исследованием. Это позволит выявить наиболее часто применяемые средства и методы, используемые сотрудниками для своего оздоровления, это будет способствовать проведению последующих научных исследований, позволяющих решать задачу по поддержанию и укреплению здоровья у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Методы и организация исследования. Научное исследование проводилось среди профессорско-преподавательского состава образовательной организации высшего образования МВД России, а также среди слушателей, проходивших в этой же организации профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский». Исследование проводилось в 2017-2018 учебном году. В ходе проведения научной работы использовались методы:



- анализ литературных источников, посвященных оздоровительной физической культуре;
- педагогическое наблюдение за процессом физической подготовки сотрудников и их занятиями физическими упражнениями;
- опрос (устный и анкетный), в котором приняло участие 120 (n=120) сотрудников органов внутренних дел (преподаватели вуза МВД России и слушатели, обучающиеся в этой же организации).

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников [2,6] показал, что из ста случаев смерти среди населения 70% связано с ишемической болезнью сердца, 25% с онкологическими заболеваниями и, 5% на все остальные случаи, в которые входят другие заболевания, несчастные случаи и дорожно-транспортные происшествия.

В работах С.М. Бубновского [2], В.Н. Селуянова [6] сказано, что ишемическая болезнь сердца, в основном, связана с недостаточной двигательной активностью. Например, В.Н. Селуянов в процессе научных исследований установил, что люди, имеющие вес выше нормы, при регулярных занятиях физической культурой, по продолжительности жизни превосходят в среднем на 10 лет людей, имеющих схожие рост и вес, но не занимающихся физическими упражнениями.

Установлено, что у людей среднего возраста систематически занимающихся физической культурой, физическими упражнениями биологический возраст на 10-15 лет меньше паспортного. Кроме того, по показателям физического развития они превосходят 20-25-летних не занимающихся физической культурой [3]. Этот факт косвенно подтверждают врачи футбольного клуба «Ювентус» [7]. Они провели обследование португальского футболиста К. Рональду и выяснили, что у тридцатитрёхлетнего спортсмена, в результате грамотно выстроенной физической подготовки, питания, режима дня, труда и отдыха, функциональные показатели и показатели физического развития



соответствуют показателям хорошо подготовленного футболиста двадцатилетнего возраста. На Чемпионате мира 2018 года показатели физического развития португальского футболиста превзошли показатели всех двадцатипятилетних футболистов, игравших на этом чемпионате.

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, по мнению С.М. Бубновского [2] и В.Н. Селуянова [6], у населения возникают, чаще всего, от недостаточной двигательной активности. Например, как отметил В.Н. Селуянов, при болях в спине может и не быть выявленной патологии. Боли возникают в результате зажатости мышц, спазмов мышечного аппарата. Мышцы, в таком состоянии, сдавливают нервные окончания и в связи с этим возникают мышечные боли.

Болезни опорно-двигательного аппарата подробно описаны в книге С.М. Бубновского [2], в этой же книге представлены способы лечения и реабилитации при помощи физических упражнений (кинезитерапии).

Олимпийский чемпион 1956, 1960 гг. профессор, доктор педагогических наук А.Н. Воробьев [3] отметил, что для продуктивной умственной деятельности необходимы занятия физическими упражнениями, что применимо и к сотрудникам органов внутренних дел. Профессор считал, что умственная и физическая деятельность не должна противопоставляться. Они должны находиться в гармоничном сочетании. Им была установлена прямая зависимость между интенсивным умственным трудом и оптимальной двигательной активностью. Физическая активность только тогда способствует умственной активности, когда она оптимальна, но не чрезмерна. Чрезмерные физические нагрузки угнетают интеллектуальную сферу деятельности: резко снижается усвоение новой информации, подавляется память на события прошлого, в том числе ухудшается двигательный навык, хорошо координированный ранее.



А.Н. Воробьев [3] указал, что оптимальный суточный уровень для людей занятых умственным трудом, например в ходьбе равен 5 км. При ходьбе на лыжах 7-10 км, езда на велосипеде – до 10-15 км. Ученый отметил, что у каждого человека должны быть свои нормы в плавании, гребле и другом виде физкультурно-спортивной деятельности. Здесь главной целью является не рост физических кондиций, а поддержание их на определенном уровне за счет регулярных физических упражнений, оптимального объема и интенсивности, не требующих специального восстановительного периода отдыха и применения различных реабилитационных мер. Следовательно, для продуктивной служебной деятельности сотрудникам органов внутренних дел необходимо заниматься оздоровительной физической культурой.

Педагогическое наблюдение и анкетный опрос позволили установить, что, чем выше образовательный уровень сотрудника, тем он больше осознает необходимость в занятиях физической подготовкой, физическими упражнениями. Было установлено, что из занимающихся сотрудников органов внутренних дел с целью оздоровления, 40% отдают предпочтение силовым направлениям физкультурно-спортивной деятельности, 50% предпочитают спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), 10% занимаются плаванием, передвигаются на лыжах, выполняют упражнения, заимствованные из йоги, пилатеса, калланетики и др. Силовые упражнения выполняются с весом своего тела и с внешними отягощениями. Специалисты для реабилитации и повышения двигательных кондиций рекомендуют выполнять упражнения схожие с гимнастическими и с использованием гимнастического оборудования [5].

В процессе опроса, мы выяснили, что под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями 90% респондентов отмечают улучшение своего самочувствия.



У большинства опрошенных был отмечен относительно низкий уровень знаний теоретических основ оздоровительной физической культуры. Многие сотрудники органов внутренних дел просто не способны самостоятельно составить программу занятий физическими упражнениями, не имеют необходимых знаний по организации правильного и сбалансированного питания, в результате, вынуждены обращаться за консультацией к специалистам.

Кроме того, мы отметили, что, чем старше возраст сотрудника, тем больший оздоровительный уклон приобретают занятия физическими упражнениями. Большинство сотрудников занимаются дополнительной физической подготовкой только с целью поддержания двигательных кондиций.

Заключение. Существует прямая зависимость между низкой двигательной активностью и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Кроме того, недостаток движения может отрицательно сказываться на продуктивности умственной деятельности.

Проведённая работа позволила установить, что большинство сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации понимают необходимость занятий оздоровительной физической культурой. В то же время многие сотрудники не обладают в достаточной мере минимумом знаний по физической культуре и оздоровительной тренировке.

Большинство сотрудников органов внутренних дел для своего оздоровления используют упражнения силовой и игровой направленности. Эти же упражнения применяются для снятия эмоционального напряжения и с целью рекреации.



Список литературы.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450.

2. Бубновский С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: Издательство «Э», 2015. – 528 с.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

5. Глубокий В.А. Выполнение упражнений с отягощением весом собственного тела как средство оздоровления сотрудников органов внутренних дел / В.А. Глубокий // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.). – Электронные текстовые и графические данные 3,30 Мбайт. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. – С. 27-30. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>.

6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 192 с.

7. Яковлева Ю. Португальцу снова 20 лет / Ю. Яковлева // Спорт-экспресс. – 2018. – 159 (7690). – С. 5.

Сведения об авторах:

**Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,
доцент, доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Glubokiy@mail.ru**

**Глубокая Мария Владимировна, преподаватель кафедры физической
подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Glubokiy@mail.ru**