

*В.А. Глубокий, канд. пед. наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России;
М.В. Глубокая
Сибирский юридический институт МВД России*

АКТУАЛЬНОСТЬ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Статьей 88 Федерального закона от 30.11.2011 № 342-ФЗ (ред. 31.07.2020) «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» установлен предельный возраст пребывания сотрудника на службе в соответствии с его специальным званием [5]. Так, например, сотрудник, имеющий специальное звание полковника, может служить до 60 лет, подполковника – до 55 лет, иное специальное звание – до 50 лет. Предельный возраст сотрудника органов внутренних дел, имеющего ученую степень доктора наук, составляет 65 лет. В исключительных случаях с сотрудниками, достигшими предельного возраста пребывания на службе, могут продлеваться контракты.

Изучение литературы по возрастной кинезиологии, физиологии человека, физиологии спорта [2, 4, 8] позволило установить, что после 25 лет у человека в организме начинаются инволюционные процессы. Инволюционные процессы, происходящие в организме человека, зачастую сопровождаются различными заболеваниями, связанными с недостаточной двигательной активностью. Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации указано на необходимость решения задачи по поддержанию и укреплению здоровья, сохранению продуктивного уровня общей работоспособности сотрудников, повышению их устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [6].

В ходе педагогического наблюдения, выполненного на практических занятиях по дисциплине «Физическая подготовка (общая)» со слушателями заочной формы обучения, и в ходе занятий по физической подготовке с профессорско-преподавательским составом образовательной организации МВД России установлено, что 60% сотрудников, начиная с возрастной группы 30 лет, имеют излишний вес. В работах Н.М. Амосова [1], В.М. Бубновского [3] указано, что лишний

вес является одним из основных факторов, влияющих на общее состояние здоровья человека. Кроме того, наличие лишнего веса отрицательно сказывается на показателях общей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

В связи со сказанным выше можно предположить, что в настоящее время существует проблема сохранения и укрепления здоровья у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Одним из способов решения данной проблемы является выполнение задачи поддержания и укрепления здоровья сотрудников посредством рационально выстроенных занятий физическими упражнениями, физической подготовкой.

Изучение литературы, практический опыт показали, что для поддержания необходимых кондиций общей физической подготовленности в содержании занятий физическими упражнениями оздоровительной и общеукрепляющей направленности должны обязательно входить: упражнения, направленные на развитие силы и силовой выносливости; упражнения для развития аэробной (общей) выносливости; упражнения для поддержания и развития гибкости позвоночника и подвижности суставов. Дозировка, нагрузка должны подбираться индивидуально с учетом уровня состояния здоровья и физической подготовленности.

Практика физической подготовки показала, что для поддержания двигательных кондиций и укрепления здоровья сотруднику достаточно заниматься три раза в неделю по 30-40 мин. Занятие оздоровительной направленности должно включать в себя: бег или ускоренную ходьбу – 10-12 мин.; 2-5 подходов в подтягиваниях на перекладине; 2-5 подходов сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; 2-5 подходов упражнений на развитие мышц живота; 3-5 мин. упражнений на развитие и поддержание гибкости позвоночника и подвижности суставов. Такая тренировка позволяет улучшить показатели физического развития и одновременно подготовиться к выполнению

контрольных упражнений общей физической подготовки.

Силовые упражнения для оздоровления организма предпочтительнее выполнять с отягощением весом своего тела, допускается облегчение и усложнение (принцип прогрессии) условий выполнения упражнений. Упражнения с отягощением весом собственным телом сотрудник может выполнять в служебной командировке, в полевых условиях, в виде попутной тренировки или сопутствующей двигательной активности.

Одним из средств повышения функциональной подготовленности у сотрудников органов внутренних дел может стать гипоксическая дыхательная тренировка. Гипоксическая дыхательная тренировка позволяет увеличить жизненную емкость легких, улучшить двигательную подготовленность к деятельности в условиях гипоксии и гиперкапнии, не требует дорогостоящего оборудования и обладает мощным оздоровительным эффектом.

Педагогическое тестирование и наблюдение показало, что у сотрудников органов внутренних дел старше 30 лет наименее развито физическое качество «выносливость», а также низкий уровень проявления силовых способностей – сило-

вой выносливости. Это указывает на недостаточную адаптацию к длительной физической работе в различных условиях (при аэробном и анаэробном механизмах обеспечения двигательной деятельности).

Низкий уровень развития аэробной выносливости является косвенным признаком плохого состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3, 4, 7, 8]. Наиболее доступным упражнением для развития выносливости у сотрудников органов внутренних дел является бег. Сотрудникам, у которых собственный вес превышает 90 кг, бегать более 20 мин. за тренировку не рекомендуется.

Выводы. Выполненное научно-методическое исследование позволило установить, что наибольшим оздоровительным эффектом и средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата обладают физические упражнения аэробной направленности и упражнения для развития силовых способностей с отягощением весом собственным телом. Кроме того, решение оздоровительной задачи предполагает использование упражнений на растягивание и расслабление мышц и связок.

Литература

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: Издательский дом «Вильямс», 2018. 672 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.: ил.
3. Бубновский С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу. М.: Издательство «Э», 2015. 528 с.
4. Мотылянская Р.Е. Физическая культура и возраст. М.: Физкультура и спорт, 1967. 280 с.
5. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации [Электронный ресурс]: федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
6. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июня 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 192 с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. 44-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2012. 620 с.: ил.