

4. Influence of personal characteristics of pupils and students on the effectiveness of the relationship to the specific physical activities / A. Bliznevsky [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16. – No 2. – P. 424-432.

DOI 10.51980/2022_12_181

В.А. Глубокий

СПОСОБЫ И СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Изучение литературы, посвященной оздоровительным практикам, технологиям, методикам [1; 3], позволило установить, что решение задачи по оздоровлению населения средствами физической культуры сводится к нескольким составляющим:

- 1) развитие и поддержание общей выносливости;
- 2) развитие и поддержание на необходимом уровне силы;
- 3) поддержание и развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов;
- 4) укрепление защитных сил организма посредством закаливания.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (далее – Наставление), поставлена задача укрепления и поддержания здоровья сотрудников органов внутренних дел. Решение этой задачи предполагает укрепление сопротивляемости организма неблагоприятным факторам служебной деятельности и внешней среды, что является весьма актуальным в связи с увеличением срока службы по должностям сотрудников на пять лет (например, предельный возраст сотрудников, имеющих специальное звание полковник, – 60 лет).

Низкий уровень теоретических знаний по основам оздоровительной физической культуры, недостаточно сформированная потребность и понимание необходимости двигательной активности не позволяют полностью использовать потенциал оздоровительной физической культуры (далее – ОФК) в оздоровлении разных категорий населения, в том числе и сотрудников ОВД. Мы предположили, что средства служебно-прикладной физической подготовки при определенных условиях позволят решить задачу укрепления здоровья.

Научное исследование по изысканию средств и способов, положительно влияющих на здоровье сотрудников, позволяющих повысить сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды, в настоящий момент проводится в СибЮИ МВД России (г. Красноярск). При проведении научно-педагогического исследования используются следующие методы:

- анализ научной и методической литературы позволяет изучить технологии и методики оздоровления организма средствами физической культуры;

- просмотр видеоматериалов, демонстрирующих применение разных средств – физических упражнений, дыхательных упражнений, гипоксической дыхательной тренировки, направлен на выяснение методических особенностей их выполнения, что также способствует формированию необходимых знаний об ОФК;

- практический опыт применения физических упражнений общей и служебно-прикладной физической подготовки, дыхательной гимнастики, гипоксических тренировок для восстановления организма после перенесенного заболевания COVID-19 также использовался при подготовке данного материала;

- наблюдения за сотрудниками, занимающимися самостоятельно, позволили установить применяемые ими средства для укрепления организма, поддержания необходимых двигательных кондиций.

В ходе проделанной работы установлено, что средствами ОФК являются общеукрепляющие физические и другие упражнения. К ним можно отнести разные виды гимнастик, ходьбу и бег, велопрогулки. Оздоровительную направленность имеют физические упражнения, способствующие развитию силовых способностей, повышению мобильности тела: атлетическая гимнастика, калистеника, физические упражнения на развитие и поддержание гибкости. Плавание разными способами, дыхательная гимнастика и гипоксические дыхательные тренировки также являются средствами оздоровления [1]. Общеукрепляющим воздействием обладает физический труд на свежем воздухе [3].

Практика физической подготовки показала, что формирование техники боевых приемов борьбы также способствует и решению оздоровительной задачи. Например, выполнение приемов самостраховки (кувырки, падения, партерная акробатика) позволяют развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов и полусуставов. Кроме того, приемы самостраховки улучшают устойчивость вестибулярного аппарата к изменениям положения тела в пространстве. Выполнение специально-подготовительных упражнений (например, по форме отработки имитационных упражнений в

боксе) позволяет улучшать технику передвижений, способствует формированию правильной кинематической структуры движений. Отработка техники ударов на снарядах (боксерских мешках, лапах) способствует развитию кардиореспираторной системы, т.е. опосредованно улучшает общую выносливость.

Формальные комплексы приемов борьбы (ката) существуют в восточных системах единоборств, например в ушу, разных видах каратэ, дзюдо. Проводятся даже отдельные соревнования по демонстрации техники единоборств. По своей сути, показ приемов противоборства является выполнением формальных комплексов служебно-прикладных двигательных действий, где термин «формальный» употребляется в значении «имеющий определенную форму, порядок действий, схему двигательных действий, их последовательность». Это как в каллиграфии способность показать навыки письма. По сути, сотрудник демонстрирует знание базовой техники, из которой в практической ситуации можно выстроить эффективный способ решения задачи применения физической силы. Таким образом, выполнение специально-подготовительных упражнений, имитация техники боевых приемов борьбы, упражнения с резиновыми амортизаторами, выполнение ударов с гантелями в руках, махи ногами для отработки ударов, по своей сути, являются гимнастикой, но в то же время способствуют решению задач физической подготовки. В данном случае в профессиональной подготовке наблюдается реализация сопряженного метода физического воспитания. Важно, при обучении боевым приемам борьбы связать технику специально-подготовительных упражнений с отработкой двигательных действий в парах. Методические основы обучения прикладным приемам и действиям изложены в соответствующем Наставлении.

Считаем, что решение задачи по оздоровлению сотрудников ОВД требует комплексирования в одном занятии разных средств, т.е. для укрепления здоровья необходимо сочетать физические упражнения на развитие выносливости, силы и гибкости. Например, сотрудник должен пробежать в медленном темпе 2-3 км, затем выполнить 3-5 подходов подтягиваний в висе на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний. Затем отработать удары и защиты от ударов в течение 3 раундов по 1 минуте каждый раунд. Перерыв между раундами – 1 минута. Затем необходимо выполнить комплекс из 3-4 упражнений на гибкость. Тренировку, если условия позволяют, следует проводить на улице, также возможно выполнение физических упражнений разной направленности в разные дни. Кроме того, для формирования необходимого объема двигательной активности сотрудникам следует выполнять несложные физические упражнения в режиме служебной деятельности (сопутствующая двигательная активность в течение 20 минут). Дыхательную гимнастику и гипоксическую

дыхательную тренировку желательно делать в течение дня в свободное от служебных обязанностей время, время дыхательной тренировки – 15-20 минут.

Нами были подготовлены тренировочные программы, позволяющие улучшить подвижность суставов, сформировать технику ударов руками и ногами, защит от ударов руками, ногами, предметом. Программы оздоровительных тренировок с использованием средств бокса и кикбоксинга для сотрудников разработаны после консультации у тренера высшей категории, подготовившего трех мастеров спорта международного класса по кикбоксингу. Данные программы могут выполняться как в рамках занятий, предусмотренных расписанием, так и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В заключение хотелось бы сказать, что для решения оздоровительной задачи сотрудникам необходимо выполнять упражнения общеукрепляющей направленности, но использование таких упражнений не должно оказывать отрицательного влияния на формирование служебно-прикладных двигательных навыков.

Сотрудникам целесообразно применять упражнения для развития выносливости, силы и гибкости. Средством укрепления здоровья также может являться дыхательная гимнастика и гипоксическая дыхательная тренировка. Упражнения оздоровительной направленности необходимо выполнять в зоне умеренной интенсивности.

Предполагаем, что главным составляющим реализации оздоровительных практик являются систематичность и регулярность.

Установлено, что сотрудники СибЮИ МВД России (n=32), систематически практикующие силовые упражнения, упражнения на выносливость в сочетании с отработкой служебно-прикладных двигательных действий, неудовлетворительных оценок по физической подготовке не имеют, по результатам плановых медицинских осмотров они признаны практически здоровыми.

Библиографический список

1. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: Издательство «Э», 2015. – 528 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.