

ЛИТЕРАТУРА

1. Дробышева С.А. Коррекционно-оздоровительная методика оптимизации психофизического состояния старших школьников с легкой степенью умственной отсталости / С.А. Дробышева, Н.В. Седых // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2019. – № 2 (28). – С. 72–77.
2. Седых, Н.А. Применение оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании девушек старшего школьного возраста с нарушением интеллекта / Н.В. Седых, С.А. Дробышева, Е.Э. Червякова // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2020. – № 3 (33). – С. 135–141.

REFERENCES

1. Drobysheva, S.A. and Sedyh, N.V., (2019), “Corrective and health-improving technique for optimizing the psychophysical state of older schoolchildren with a mild degree of mental retardation”, *Physical education and sports training*, Vol. 28, No. 2, pp. 72–77.
2. Sedyh, N.V., Drobysheva, S.A. and Chervaykova, E.E., (2020), “The use of recreational aerobics in the adaptive physical education of girls of senior school age with intellectual disabilities”, *Physical education and sports training*, Vol. 33, No. 3, pp. 135–141.

Контактная информация: glazkova666@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2022

УДК 796.012.61

РЕШЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Владимир Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск; *Сергей Михайлович Струганов*, кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Сибирский юридический институт МВД России, г. Иркутск; *Александр Владимирович Афанасьев*, кандидат педагогических наук, Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Аннотация

В данный момент существует проблема укрепления здоровья. Целью научного исследования являлась разработка рекомендаций по выполнению упражнений оздоровительной направленности. Физическая подготовка рассматривалась как единый процесс, позволяющий решать одновременно задачи развития, поддержания на необходимом уровне двигательных кондиций, здоровья. Проведенное исследование позволило выявить средства оздоровительной направленности, которые оказывают положительное влияние на двигательную подготовленность сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: сотрудники, оздоровительная физическая культура, боевые приемы борьбы, физическая подготовка, гимнастика, двигательная активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p57-60

SOLUTION OF HEALTH-IMPROVING TASK IN PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Vladimir Anatolyevich Glubokiy, the candidate in pedagogical sciences lecturer, senior lecturer, Siberian Law Institute of the MIA of Russia, Krasnoyarsk; *Sergey Mikhailovich Struganov*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Irkutsk; *Aleksandr Vladimirovich Afanasyev*, the candidate in pedagogical sciences lecturer, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Khabarovsk

Abstract

At the moment, there is a problem of health promotion. The purpose of the scientific study was to develop recommendations for the implementation of recreational exercises. Physical training was consid-

ered as a single process that allows us to simultaneously solve the problems of development and maintaining the necessary level of motor condition and health. The study made it possible to identify health-improving tools that have a positive impact on the motor training of internal affairs officers.

Keywords: employees, health-improving physical culture, fighting techniques, physical training, gymnastics, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

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, поддержание силы мышц, укрепления опорно-двигательного аппарата; 3 – поддержание и развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов; 4 – укрепление защитных сил организма посредством закаливания. Нормативно-правовым актом [2] поставлена задача по укреплению и поддержания здоровья у сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудники). 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 на данный момент 60 лет) [4].

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящий момент научно-педагогическое исследование проводится в СибЮИ МВД России (г. Красноярск). При проведении научно-педагогического исследования используются методы:

1. Анализ научной и методической литературы позволяет изучить технологии и методики оздоровления организма средствами физической культуры.

2. 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.

3. Практический опыт применения физических упражнений разной направленности, дыхательной гимнастики, гипоксических тренировок для восстановления организма после перенесенного заболевания COVID-19 также использовался при написании данной статьи.

4. Наблюдения за сотрудниками, занимающимися самостоятельно, позволили установить используемые ими средства для укрепления организма, поддержание необходимых двигательных кондиций.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установлено, что средствами ОФК являются общеукрепляющие физические и другие упражнения. К ним можно отнести: разные виды гимнастик; ходьба и бег; вело-прогулки. Оздоровительную направленность имеют физические упражнения, способствующие развитию силовых способностей, повышению мобильности тела: атлетическая

гимнастика, каллистика; физические упражнения на развитие и поддержание гибкости. Плавание разными способами, дыхательная гимнастика и гипоксические дыхательные тренировки также являются средствами оздоровления [1, 3]. 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) позволяют улучшать технику передвижений, способствует формированию правильной кинематической структуры движений. Отработка техники ударов на снарядах (боксерских мешках, лапах) способствует развитию кардиореспираторной системы, т.е. опосредовано улучшает 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. Формальный, здесь 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 (как в конструкторах LEGO) 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 тоже время, способствуют решению задач физической подготовки [4]. 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 [2].

Считаем, что решение задачи повышения сопротивляемости организма требует в одном занятии комплексирования 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 км, затем выполнить 3 подхода подтягиваний в висе, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний. Дозировка должна подбираться с учетом текущего состояния. Затем следует отработать удары и защиты от ударов в течение 3 раундов по 1 минуте каждый раунд. Перерыв между раундами – 1 мин. Далее 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 проделывать несложные физические упражнения в режиме служебной деятельности (сопутствующая двигательная активность в течение 20 мин). Дыхательную гимнастику и гипоксическую дыхательную тренировку желательно делать в течение дня в свободное от служебных обязанностей время, время дыхательной тренировки – 15–20 мин.

В ходе выполнения научной работы были подготовлены тренировочные программы, позволяющие улучшить подвижность суставов, сформировать технику нанесения ударов, защитных действий от ударов ногами, руками, разными предметами (палкой, ма-

кетом ножа). 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 в рамках занятий, предусмотренных расписанием, во время самостоятельной подготовки, в свободное от выполнения служебных и непреложных обязанностей время.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для решения оздоровительной задачи необходимо выполнять упражнения общеукрепляющей направленности. Использование таких упражнений не должно оказывать отрицательного влияния на формирование служебно-прикладной двигательной подготовленности. Целесообразно одновременно использовать упражнения для развития как выносливости, так силы и гибкости. Средством укрепления здоровья также может являться дыхательная гимнастика и гипоксическая дыхательная тренировка. Упражнения оздоровительной направленности необходимо выполнять в зоне умеренной интенсивности. Главным составляющим реализации оздоровительных практик являются систематичность и регулярность.

Установлено, что сотрудники СибЮИ МВД России (n=32), систематически практикующие упражнения силовой направленности, упражнения умеренной интенсивности, положительно влияющие на показатели выносливости, их сочетание с отработкой служебно-прикладных двигательных действий, не имеют неудовлетворительных оценок по физической подготовке. Кроме того, по результатам плановых медицинских осмотров они признаны практически здоровыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – Москва : Издательство «Э», 2015. – 528 с.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450. // Консультант-Плюс : [сайт]. –URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 24.02.2022).
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск. : Тесей, 2003. – 528 с.
4. Юсупова, О.А., Глубокий, В.А. Теоретическое обоснование содержания тренировок оздоровительной направленности для сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп/ О.А. Юсупова, В.А. Глубокий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198) – С. 404–409.

REFERENCES

1. Bubnovsky, S.M. (2015), *Active longevity, or how to return youth to your body*, Publishing house "E", Moscow.
2. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation(2017), "About the statement of the Manual on the organization of physical training in law-enforcement bodies of the Russian Federation", *The order of of 01.06.2017 N 450*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/.
3. Furmanov, A.G. and Yuspa, M.B. (2003), *Health physical education*, Tessie, Minsk.
4. Yusupova O.A. and Glubokiy V.A. (2021) "Theoretical justification of health training content for employees of internal affairs of 3, 4, 5,6 age groups", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 198, No. 8 (198), pp. 404–409.

Контактная информация: Glubokiy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2022