

Литература

1. Трифонов В.В. Вегетативная реактивность у лиц с разным типом исходного вегетативного тонуса при умственной нагрузке в условиях стресса // Современные вопросы биомедицины. 2023. № (3).

2. Трифонов В.В., Каранкевич А.И. Стрессоустойчивость как элемент готовности сотрудника органов внутренних дел к эффективной реализации специальных мер административного принуждения (силового воздействия) // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2017 № 1(26). С. 59-64.

3. Трифонов В.В., Каранкевич А.И. Особенности проявления умственной работоспособности у лиц с ваготоническим и симпатикотоническим вариантом исходного вегетативного тонуса в условиях стресса // Современные вопросы биомедицины. 2025. Т. 9. № 1(31).

*Ю.Н. Смолякова,*

*курсант Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

*Научный руководитель А.И. Кравчук,*

*начальник кафедры физической подготовки,*

*Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),*

*доцент*

### **Приоритетные средства физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел, замещающих должности следователей**

В соответствии с приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – приказ МВД России № 44) сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации обязаны заниматься физической подготовкой. Приказом МВД России № 44 установлены различные категории сотрудников – уровни профессиональной служебной и физической подготовки, на каждый из них выделяется определенное количество часов. Следователи относятся к базовой категории, и их физическая подготовка должна состоять не менее чем из 100 часов, из которых 40 часов отводится общей физической подготовке, 60 часов – боевым приемам борьбы. Таким образом, на общую физическую подготовку приказом определено меньшее количество часов.

Однако специфической особенностью рабочего дня, в частности, следователя, является «сидячая» работа, негативно влияющая на здоровье человека, так как, во-первых, происходит большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат, а это приводит к различным проблемам с позвоночником, мышцами, связками, во-вторых, происходит нарушение обменных процессов организма, а также страдает сердечно-сосудистая система, в-третьих, наблюда-

ется повышенная тревожность, проблемы со сном и лишним весом, повышается риск развития хронических заболеваний. Именно такие последствия сидячего образа жизни выделяются учеными [1].

Проведенное анонимное анкетирование среди действующих следователей Красноярского края (48 человек) позволило сделать следующие выводы: сотрудники данной профессии понимают специфику своей работы и признают, что большая часть рабочего дня проводится в сидячем состоянии (91%). На вопрос: «Какие трудности вы видите при поддержании здорового образа жизни?», – 89% респондентов ответило, что выделяемого количества часов на общую физическую подготовку в соответствии с приказом МВД России № 44 недостаточно для поддержания здорового образа жизни.

Исходя из проведенного анкетирования, считаем, что следователям необходимо обратить внимание на упражнения, направленные на укрепление и поддержание здоровья, которые можно выполнять самостоятельно в процессе трудового дня, а также в свободное от выполнения служебных обязанностей время.

Рекомендуемые упражнения.

1. Утренняя гимнастика. Важность и значимость утренних упражнений очевидна, доказана практикой и теоретическими исследованиями, так как 10-20 минут утренних занятий способны зарядить человека энергией и задать настрой на целый день. Именно утреннее время является наиболее эффективным для выполнения различных упражнений, которые способны поддерживать организм в здоровом состоянии. В процессе утренней гимнастики наиболее рационально выполнять самые простые упражнения: наклоны головы, туловища, махи руками, приседания, подтягивание на перекладине, упражнения на растяжку и мышцы живота, другие подобные упражнения.

2. Бег. Бег способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма человека. Более того, регулярные занятия бегом снижают тревожность, помогают нормализовать вес и водный баланс. Занятия бегом повышают работоспособность человека, усиливает мозговую деятельность и уровень концентрации [2]. Однако определенным категориям людей бег противопоказан, например, людям страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим лишний вес или проблемы с суставами нижних конечностей. Для данной категории лиц в большей степени подойдет оздоровительная ходьба.

3. Ходьба. Ходьба улучшает кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат человека. Ученые выяснили, что при ходьбе у человека выделяется «гормон радости», положительно сказывающийся на эмоциональном состоянии человека. Люди, регулярно занимающиеся ходьбой, на 25% реже болеют ОРВИ, быстрее худеют и меньше страдают от заболеваний сосудов. Главное достоинство ходьбы – доступность. Особо значимой ходьба является для сотрудников 4-8 медико-возрастных групп.

4. Плавание. Плавание предотвращает развитие сколиоза и остеопороза, нормализует вес, развивает гибкость и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Позволяет одновременно проработать руки, плечи, пресс, спину и ноги. Является альтернативой тем, кому по состоянию здоровья противопоказаны силовые упражнения, бег, игровые виды спорта.

Помимо этого следователям необходимо самим следить за своим рабочим днем и устраивать небольшие перерывы 5-7 минут минимум 4-5 раза в день, в течение которых следователь должен выполнять различные упражнения: наклоны головы, повороты и наклоны туловищем, приседания, выполнять прогулки по прилегающей территории или ходьбу на месте. Каждое упражнение нужно повторять 5-10 раз, плавно, без резких рывков.

5. Аэробика. Учитывая, что основная часть следователей – сотрудники женского пола, аэробика у них пользуется значительной популярностью. Под аэробикой следует понимать групповые, реже индивидуальные, тренировки под музыку, включающие танцевальные движения, силовые упражнения малой и средней интенсивности, растяжку. Женщинам, занятым сидячей работой, особенно важно регулярно посещать оздоровительные танцы или аэробику. Длительное пребывание в одном положении приводит к застою крови в органах малого таза, напряжению в спине и шее, а также снижению общего тонуса мышц. Групповые занятия, помимо оздоровительного эффекта, создают позитивный настрой и мотивируют к систематическим тренировкам. Аэробика, танцы и другие виды фитнеса не только поддерживают физическую форму, но и способствуют эмоциональной разгрузке. Сидячая работа часто сопряжена со стрессом и умственным переутомлением, а динамичные тренировки помогают снять напряжение, повысить уровень эндорфинов и улучшить качество сна. Регулярные занятия также формируют полезные привычки, дисциплинируют и дарят заряд энергии, что особенно важно для женщин, которые большую часть дня проводят за компьютером или документами. Таким образом, фитнес становится не просто увлечением, а необходимой частью здорового образа жизни.

С учетом изложенного можно сделать вывод, что следователь, занимающийся физическими упражнениями оздоровительной направленности самостоятельно или в рамках физической подготовки, будет способен на протяжении многих лет эффективно выполнять служебные обязанности, сохранять энергичность и работоспособность.

#### Литература

1. Иванов, А.М., Шейко Г.А. Влияние сидячей работы на здоровье человека и способы поддержания здоровья // Теория и практика современной науки. 2024. –№ 10 (112).

2. Кравчук А.И. Значение общей физической подготовки для сотрудников органов наркоконтроля // Национальный и международный уровни

противодействия наркоугрозе в зоне действия организации договора о коллективной безопасности : материалы XIX международной научно-практической конференции, Красноярск, 21-22 апреля 2016 года. Часть 1. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. С. 298-301.

*А.М. Соловьев,  
студент Сибирского государственного университета  
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск)*

*Научный руководитель М.Д. Кудрявцев,  
профессор кафедры физического воспитания и спорта,  
Сибирского государственного университета науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева (г. Красноярск),  
доктор педагогических наук, профессор*

### **Отношение студентов к занятиям по физической культуре**

Физическая культура играет важную роль в образовательном процессе, способствуя формированию здорового образа жизни у студентов. В последние годы наблюдается рост интереса к физической активности, однако не все студенты воспринимают занятия по физической культуре как необходимую часть учебной программы. Соответствующие исследования показывают, что отношение студентов к физической культуре может варьироваться в зависимости от их физических способностей, предыдущего опыта и личных предпочтений.

Физическая культура в высших образовательных учреждениях занимает значительное место в формировании гармоничной личности студента. В условиях современного общества, где наблюдается рост заболеваемости, связанной с малоподвижным образом жизни и стрессами, занятия физической культурой становятся не просто дополнительным аспектом образования, а необходимостью.

Важно понимать, что физическая культура способствует не только физическому, но и психологическому развитию, формируя у студентов дисциплину, целеустремленность, а также повышая их самооценку [1].

Любые занятия спортом крайне необходимы в жизни студента, однако следующие факторы, соответствующие учебным учреждениям, могут негативно повлиять на отношение обучающегося к занятиям по физической культуре [2].

1. Расписание занятий. Данный фактор практически неконтролируем и подразумевает, что студенту может быть неудобно посещать занятия по физической культуре в конкретное время или конкретный день, в частности если занятие запланировано в вечернее время после нескольких лект.