

6. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере тхэквондо и кикбоксинга) : дис. ... д-ра пед. наук / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 472 с.

7. Скворцов, Д.В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабилметрия / Д.В. Скворцов. – Москва : МБН., 2007. – 640 с.

#### REFERENCES

1. Botyayev, V.L. (2011), *Selection and forecasting in sport based on indicators of the development of coordination abilities: monograph*, SGPU, Surgut.

2. Illarionova, E.M. (2012), *Dizziness. Clinical and stabilometric analysis. Approaches in treatment*, dissertation, St. Petersburg.

3. Korenberg, V.B. (1982), “The problem of maintaining the stability of the body in stationary postural equilibria”, *Improving educational training. process in sports. Gymnastics, collection works*, Moscow, pp. 70–100.

4. Mikheev, A.A., Voronitsky, N.E. and Volchkova, O.E. (2008), “Stabilometric studies of the influence of dosed vibration on the parameters of the vertical posture of athletes”, *Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture*, No. 5, pp. 30–32.

5. Pashkov, O.V. (2007), *Early diagnosis of discirculatory encephalopathy based on stabilometric indicator*, dissertation, Orenburg.

6. Sadowski, E. (2000), *Theoretical and methodological foundations of training and control of coordination abilities in martial arts (on the example of taekwondo and kickboxing)*, dissertation, Warsaw.

7. Skvortsov D.V. (2007), *Diagnosis of motor pathology by instrumental methods: gait analysis, stabilometry*, MBN, Moscow.

**Контактная информация:** diesel0007@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 28.08.2021*

УДК 796.011.1

### **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 3, 4, 5, 6 ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

*Ольга Анатольевна Юсупова, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск*

#### **Аннотация**

В статье изложены методические особенности занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Представленные физические упражнения позволяют решать задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Цель статьи: Показать высокую значимость формирования у сотрудников органов внутренних дел социальной установки на ведение активного образа жизни, систематических занятий физическими упражнениями. В результате научно-исследовательской работы подготовлены рекомендации по выполнению сотрудниками органов внутренних дел 3,4,5,6 возрастных групп тренировок оздоровительной направленности.

**Ключевые слова:** двигательная деятельность, оздоровительная направленность, физическая культура, сотрудники органов внутренних дел, физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p404-409

### **THEORETICAL JUSTIFICATION OF HEALTH TRAINING CONTENT FOR EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS OF 3, 4, 5, 6 AGE GROUPS**

*Olga Anatolyevna Yusupova, the candidate in pedagogical sciences lecturer, senior lecturer, Vladimir Anatolyevich Glubokiy, the candidate in pedagogical sciences, senior lecturer, Sibe-*

#### **Abstract**

The article describes the methodological features of physical exercises of the wellness orientation. The presented physical exercises make it possible to solve the tasks of physical training of employees of the internal affairs of the Russian Federation. The purpose of the article: to show the high significance of the formation of the social attitude among the employees of internal affairs to conduct the active lifestyle and systematic exercise. As a result of research work, recommendations were prepared for the implementation by employees of internal affairs of 3,4,5,6 age groups of health training.

**Keywords:** motor fitness, wellness orientation, physical culture, employees of the internal affairs, physical training.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Тренировка в физической подготовке – это двигательная деятельность, направленная на развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков. В более широком смысле, тренировка – это процесс систематического воздействия на организм с помощью каких-либо средств в целях обучения и совершенствования профессиональных навыков, повышения или сохранения на высоком уровне умственной и физической работоспособности, адаптации к различным условиям существования. В нашем понимании, тренировочные занятия, целью которых является общее укрепление организма, поддержание на необходимом уровне выносливости, силовых способностей, гибкости, являются оздоровительной тренировкой.

Ведущая роль физической культуры, физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата признана учеными, изучающими физиологические особенности людей разного возраста. Кроме того, учеными общепризнана роль физических упражнений, двигательной активности в профилактике дегеративных изменений костно-мышечной и дыхательной систем, связанных с инволюционными процессами в организме человека, которые начинаются после окончания процесса его развития, т.е. после 25 лет.

Физиологи утверждают, что физические упражнения обладают и антидепрессивным эффектом. Кроме того, оптимальная физическая нагрузка, рационально выстроенные тренировки способствуют улучшению умственной деятельности. Главное чтобы эти занятия не вызывали чрезмерного физического и психического утомления, не требовали дополнительных медикаментозных и других специальных мер, направленных на восстановление организма после физической нагрузки. Улучшение мыслительных процессов происходит за счет повышенного насыщения мозга кислородом, наблюдается отставленный положительный эффект. Смена вида деятельности также способствует снижению утомления, возникающего в ходе несения службы. Так, как характер служебной деятельности большинства сотрудников 3, 4, 5, 6 возрастных групп не предполагает большой двигательной активности, особенности служебной деятельности в органах внутренних дел сотрудников этих возрастных групп предполагает рассмотрения большого количества информации, ее обработки, принятия определенных решений. Возникают факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровья сотрудников, к ним следует отнести – гиподинамию, эмоциональное напряжение, возможное появление депрессивных состояний. В связи с этим актуальным является выявление способов и средств, разработка обоснованных комплексов физических упражнений, позволяющих решать задачу укрепления здоровья сотрудников, повышения работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным факторам служебной деятельности.

#### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

При подготовке данного материала использовались: метод анализа нормативных актов, научных статей, монографий, методических материалов, учебной литературы, ви-

деоматериалов, практического опыта; педагогическое наблюдение. Изучение и анализ различных источников позволил выявить средства, методы, имеющие наибольший общеукрепляющий и оздоровительный эффект, методические особенности их применения. Акцент делался на изучение литературы по кинезиологии, общей, возрастной и спортивной физиологии. При написании статьи мы основывались на работы академика Н.М. Амосова [2], докторов медицинских наук А.Н. Воробьева [5], С.М. Бубновского [4], профессора В.К. Бальсевича [3], физиологов Н.А. Агаджяна [1], А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуба [6]. Педагогическое наблюдение за занятиями физическими упражнениями зрелых контингентов населения позволило дополнить информацию, полученную из литературных источников. Научное исследование осуществляется в Сибирском юридическом институте МВД России в 2019–2021 гг. и продолжается в настоящее время.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе выполненной работы установлено, что движение, мускульное напряжение, физическая работа были и остаются условием нормального состояния человека. За последние сто лет доля физического труда снизилась в разы и составляет всего 5-6% от общего количества времени, затрачиваемого на трудовые операции. Подавляющее число ученых считают, что главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека, сохранения механизма регуляции его жизнедеятельности является систематическая двигательная деятельность, современные условия жизни диктуют необходимость регулярной физической активности для поддержания гомеостаза и для нормального функционирования всего человеческого организма. [2, 3, 4].

Средства физической культуры, физической подготовки и спорта позволяют решать задачи повышения двигательной активности, укрепления здоровья населения. На данном этапе развития общества физические упражнения являются основным средством укрепления организма и повышения сопротивляемости неблагоприятным факторам внешней среды. Критерием эффективности управления процессом развития кинезиологического потенциала человека в онтогенезе является большая степень его соответствия внешним, средовым, социальным требованиям [3].

В процессе своего развития человек проходит три этапа. Первый этап – интенсивное развитие физических качеств и на их базе формирование двигательного потенциала. Второй этап – относительно медленное снижение физических показателей – начало обратного развития двигательных способностей. Третий этап – инволюции двигательных функций человека, постепенное или быстрое снижение физических возможностей человека пожилого или преклонного возраста.

Тренировки оздоровительной направленности сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп должны включать в себя упражнения направленные на развитие общей выносливости: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах.

Кроме того, для повышения эмоционального фона занятий и развития выносливости допускаются спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол. Игры должны проводиться с соблюдением мер безопасности, проведению игры обязательно должна предшествовать тщательная разминка, чем старше участники игры, тем длительнее по времени упражнения общеразвивающего и специального характера. Игры в течение 30–60 минут положительно сказываются на развитии выносливости, поддержании на необходимом уровне скоростно-силовых способностей.

Педагогическое наблюдение позволило установить, что игра в футбол в течение 45 минут (один-два раза в неделю) в дополнение к другим физическим упражнениям, положительно влияют на показатели в беге на 1000 и 3000 м. Наблюдение осуществлялось за действиями профессорско-преподавательского состава во время занятий физической подготовкой в Сибирском юридическом институте МВД России. В тоже время, к проведению

спортивных игр следует подходить с осторожностью – возможно получение травм коленных и голеностопных суставов.

Вторым составляющим оздоровительных тренировок являются упражнения силового характера, направленные на развитие силы, силовой выносливости. В большей мере, занятия силовой подготовкой у сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп должны быть направлены на развитие силовой выносливости. На базе силовой выносливости, при необходимости, можно улучшать абсолютные силовые показатели, развивать скоростно-силовые способности. Сотрудникам старших возрастных групп предпочтительнее выполнять упражнения с отягощением весом собственного тела – разные варианты подтягиваний, сгибания и разгибания рук в разных положениях, подъемы туловища из положения лежа, подъемы ног в висе, упоре на брусьях, лежа на спине, приседания и выпрыгивание вверх из приседа и т.д. Из указанных упражнений возможно составлять различные комплексы. Комплексы физических упражнений должны нагружать все группы мышц. Упражнения должны выполняться в среднем темпе, показатели ЧСС должны составлять 80–85% от максимальных значений для каждого конкретного возраста. Допускается выполнение упражнений с отягощением весом собственного тела методом «до отказа». Паузы отдыха между упражнениями (подходами) должны быть не менее 3–5 мин. Пауза отдыха должна заполняться упражнениями на восстановления частоты дыхания, растягивание и расслабление. Примером может послужить следующий комплекс упражнений: подтягивание в висе на высокой перекладине; поднос ног к перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Затем, после упражнений силового характера, выполняется кардиотренировка – бег в медленном темпе в течение 15–20 мин.

При достаточной технической и физической подготовленности сотрудниками органов внутренних дел, находящимися во втором периоде зрелого возраста, могут выполняться упражнения с внешними отягощениями – гириями 16 и 24 кг, гантелями, штангой. Вес снаряда должен соответствовать уровню подготовленности занимающегося.

Педагогические наблюдения позволили установить, что большинство сотрудников зрелого возраста чаще всего выполняют жим штанги лежа, игнорируют приседания с внешним отягощением, редко выполняют становую тягу. Упражнения с гириями делают единицы, это связано с относительной сложностью в выполнении толчковых и рывковых движений. Практика показывает, что упражнения с гириями (рывок, толчок, толчок по длинному циклу) могут выполнять и возрастные физкультурники. Упражнения лучше проделывать с гириями весом 16 кг, гири этого веса позволяют выполнять упражнения без ущерба для здоровья и с некоторыми техническими погрешностями. Упражнениям с гириями должна предшествовать тщательная разминка. После тренировки обязательно выполнение упражнений на растягивание и расслабление.

Третьим составляющим тренировки оздоровительной направленности сотрудников органов внутренних дел обязательно должны являться упражнения на развитие и поддержание гибкости позвоночника и подвижности суставов. Данные упражнения направлены на профилактику атрофических изменений в позвоночнике, в суставах. Упражнения должны выполняться в конце тренировки или встраиваться в основную часть занятия. Предпочтительно выполнять медленные упражнения на растягивание и статического характера с удержанием определенных поз.

Академик Н.М. Амосов [2] рекомендовал выполнять гимнастику для позвоночника и суставов в быстром темпе, количество повторений упражнения в одном подходе доводить до 100 раз. Он же рекомендовал, ежедневные занятия гимнастикой в течение 30 мин, упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой. По своей сути это тренировка с отягощением весом собственного тела. Должен учитываться и уровень подготовленности занимающегося. Комплекс упражнений «1000 движений» Н.М. Амосова допускает выполнение упражнений с гантелями небольшого веса.

Наблюдая за физическими упражнениями, выполняемыми сотрудниками органов внутренних дел, установлено, что большинство сотрудников не делают упражнения на гибкость или выполняют их не часто и не регулярно. Видимо, это связано с недостатком времени или отсутствием знаний о необходимости выполнения упражнений для развития гибкости.

Кроме выполнения упражнений общефизической направленности, сотрудники, находящиеся в зрелом возрасте и владеющие навыками единоборств, для поддержания необходимых кондиций практикуют отработку ударов и защит в парах, на боксерских мешках и боксерских лапах, осуществляют борьбу лежа с использованием техники дзюдо и самбо. Эти упражнения схожи с техникой боевых приемов борьбы, способствуют сохранению необходимого уровня координационных способностей и положительно влияют на демонстрацию техники боевых приемов борьбы во время контрольных занятий. Сорокаминутная тренировка с выполнением элементов единоборств 2–3 раза в неделю, способствует повышению уровня общей и специальной выносливости, координационных способностей у сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп.

### ВЫВОДЫ

Выполненная научная работа, позволила установить, что тренировки оздоровительной направленности целесообразно проводить комплексно. В содержание тренировочного занятия должны входить упражнения для развития силовых способностей и выносливости. Обязательно включение упражнений на развитие и поддержание гибкости, возможно включение упражнений прикладной направленности. В зависимости от наличия свободного времени тренировка по времени должна длиться 30–60 минут. Желательно выполнять тренировочные занятия каждый день, если нет такой возможности – достаточно три тренировочных занятия в неделю, что позволит поддерживать сотрудникам органов внутренних дел двигательные кондиции на необходимом уровне.

Установлено, что систематические тренировки оздоровительной направленности способствуют успешному выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки. Таким образом, оздоровительные тренировки сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5, 6 возрастных групп способствуют выполнению социальных требований – укрепляют здоровье и позволяют формировать необходимую физическую готовность к несению службы.

Практика физической подготовки показала, что упражнения общеукрепляющей и оздоровительной направленности можно выполнять в рамках групповых занятий по физической подготовке, а также в свободное от выполнения служебных и непреложных обязанностей время – в форме самостоятельной тренировки, сопутствующей двигательной активности или попутной тренировки.

Считаем, что у сотрудников органов внутренних дел должна быть сформирована социально значимая установка на ведение физически активного образа жизни, регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями. Установка формируется в результате повышения уровня неспециального физкультурного образования занимающихся, формирования знаний о средствах и методах укрепления здоровья, формирования навыков самодиагностики, самонаблюдения и самоорганизации.

Повышение уровня неспециального физкультурного образования является необходимым условием формирования общекультурных компетенций у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Физиология человека / Н.А. Агаджанян, Л.З. Тель, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова. – Москва : Медицинская книга, 2009. – 528 с.
2. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002 – 590 с.

3. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – Москва : Издательство «Э», 2015. – 528 с.
5. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 44е, испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 620 с.

#### REFERENCES

1. Aghajanyan, N.A., Tel, L.Z., Tirkin, V.I. and Chesnokova, S.A. (2009), *Human Physiology, Medical book*, Moscow.
2. Amosov, N.M. (2002), *Encyclopedia of Amosov. Health Algorithm*, ACT, Moscow, "Stalker", Donetsk.
3. Balsevich, V.K. (2009), *Essays on age-related human kinesiology*, Soviet sport, Moscow.
4. Bubnovsky, S.M. (2015), *Active longevity, or how to return youth to your body*, Publishing house "E", Moscow.
5. Vorobyov, A.N. (1989), *Training, performance, rehabilitation*, Physical education and sports, Moscow.
6. Solodkov, A.S. and Sologub, E.B. (2012), *Human physiology. General. Age. Athletic*, Soviet Sport, Moscow.

**Контактная информация:** [Glubokiy@mail.ru](mailto:Glubokiy@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 17.08.2021*