

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ПОДДЕРЖАНИЕ В НАДЛЕЖАЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ СО-
ТРУДНИКОВ ОВД В УСЛОВИЯХ ОСЛОЖНИВШЕЙСЯ ЭПИДЕ-
МИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБ-
РАЗА ЖИЗНИ**

Учебно-практическое пособие

Уфа 2022

УДК 796:351.741.08(470)(076.5)

ББК 75.17(2Рос)я73-5

П44

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент С. В. Иванников
(Рязанский филиал Московского университета МВД России
имени В. Я. Кикотя);

А. Т. Биналиев
(Ростовский юридический институт МВД России)

Коллектив авторов:

Г. И. Степанов – кандидат педагогических наук, доцент;

В. О. Ким – б/з, б/с;

А. С. Матвеев – б/з, б/с;

А. Р. Мирзоев – б/з, б/с.

П44 **Поддержание в надлежащей физической форме сотрудников ОВД в условиях осложнившейся эпидемиологической обстановки. Основы здорового образа жизни : учебно-практическое пособие / Г. И. Степанов, В. О. Ким, А. С. Матвеев, А. Р. Мирзоев. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2022. – 48 с. – Текст : непосредственный.**

Учебно-практическое пособие рассматривает вопросы, касающиеся поддержания в надлежащей физической форме сотрудников органов внутренних дел в условиях осложнившейся эпидемиологической обстановки, содержит учебно-методический материал, раскрывающий аспекты осуществления самостоятельных занятий и ведения здорового образа жизни сотрудниками ОВД.

Учебно-практическое пособие предназначено для обучающихся образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796:351.741.08(470)(076.5)

ББК 75.17(2Рос)я73-5

© Коллектив авторов, 2022

© Уфимский ЮИ МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МВД РОССИИ: СУЩНОСТЬ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.....	6
§ 1.1. Нормативно-правовая основа физической подготовки в МВД России.....	6
§ 1.2. Организационно-методические основы физической подготовки сотрудников МВД России.....	8
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В УСЛОВИЯХ ОСЛОЖНИВШЕЙСЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ.....	15
§ 2.1. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников ОВД.....	15
§ 2.2. Самоконтроль и учёт самостоятельной тренировочной работы.....	19
§ 2.3. Основные направления и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	24
ГЛАВА 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОВД.....	31
§ 3.1. Здоровый образ жизни в системе профессиональной подготовки сотрудников подразделений ОВД.....	31
§ 3.2. Основные составляющие здорового образа жизни.....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) является самостоятельным разделом профессиональной подготовки и важнейшим компонентом их профессионального мастерства. Она предусматривает формирование физической готовности к успешному выполнению служебных обязанностей, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе профессиональной служебной деятельности¹. Физическая подготовка в ОВД так же является компонентом целостного развития личности сотрудника. Это составная часть общей культуры и профессиональной подготовки сотрудников ОВД, значимость которой проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

На современном этапе пандемия, вызванная распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), внесла определенные изменения и в организационные мероприятия подразделений ОВД. Так, одним из сдерживающих факторов на пути распространения инфекции среди сотрудников полиции в подразделениях ОВД стали определённые ограничительные меры в организации профессиональной, служебной и физической подготовки личного состава: было ограничено проведение плановых занятий по физической подготовке с личным составом, а также организация различных мероприятий, касающихся их здоровья и здорового образа жизни.

Возникшая ситуация не должна стать поводом для завершения с личным составом не только занятий по физической подготовке, но и различных оздоровительных мероприятий. По этой причине наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической подготовкой решающее значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельная физическая подготовка – сложный, целенаправленный процесс, одна из форм профессиональной подготовки сотрудников ОВД, осуществляемая сотрудниками индивидуально, но при должной педагогической поддержке, и направленная на развитие и совершенствование физических профессионально значимых качеств². Система самостоятельной физической подготовки способствует решению основных дидактических задач и соответствует целям професси-

¹ Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС «Гарант» (дата обращения: 11.02.2022).

² Кузнецов С. В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-метод. пособие – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. С. 39.

ональной подготовки сотрудников ОВД, то есть приобретению сотрудниками глубоких и прочных знаний, развитию у них познавательных способностей, формированию умения самостоятельно развивать физические качества, совершенствовать физические навыки, применять их на практике.

Учебный материал представлен в виде отдельных глав и практических рекомендаций и направлен на оказание методической помощи как инструкторам подразделений ОВД, так и профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций МВД России в организации самостоятельных занятий по физической подготовке и организации здорового образа жизни.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МВД РОССИИ: СУЩНОСТЬ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

§ 1.1. Нормативно-правовая основа физической подготовки в МВД России

Правильное определение границ правового регулирования организации руководителем подразделения ОВД деятельности по профессиональной служебной и физической подготовке повышает эффективность юридического воздействия субъектов управления, осуществляемого посредством установления для объектов управления общих правил поведения¹.

Правовую основу организации физической подготовки в ОВД, представляет достаточно обширный перечень законодательных и иных нормативных правовых актов. В данном учебно-практическом пособии рассмотрены законодательные и нормативные правовые акты, которые оказывают существенное влияние на организацию руководителем кадрового подразделения территориального органа МВД России обозначенного направления деятельности. Высшую юридическую силу имеет Конституция Российской Федерации² (ст. 15), которая определяет права и свободы человека высшей ценностью. Она возлагает на государство и его органы обязанность признавать, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина, которые определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления и обеспечиваются правосудием (ст. ст. 2, 17, 18). Названные выше положения являются обязательными для всех субъектов управления, осуществляющих организацию физической подготовки, так как они обязаны обеспечить выполнение норм Конституции Российской Федерации в повседневной деятельности подчинённых при выполнении ими оперативно-служебных задач, а также строго следовать им при формировании, оформлении и реализации управленческих решений, связанной с профессиональной подготовкой личного состава.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»³, принятый Государственной Думой 16 ноября 2007 г. и одобренный Советом Федерации 23 ноября 2007 г., устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в

¹ Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учебное пособие / Косиковский А. Р. и др. М. : Академия управления МВД России, 2020. С. 10.

² Конституция Российской Федерации : текст с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г. // СПС «КонсультантПлюс».

³ О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс».

Российской Федерации, определяет принципы законодательства о физической культуре и спорте. Закон определяет также всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий, как «тренер», «спортсмен», «спортивное соревнование» и многие другие.

Также основополагающим правовым документом является Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»¹, который содержит в себе правовые нормы, наделяющие сотрудника полиции порядком и основанием применения физической силы. Обращают на себя внимание нормы, обязывающие сотрудников полиции проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Обозначенные нормы корреспондируются с нормами Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»². Кроме того, рассматриваемый Федеральный закон обязывает сотрудников полиции соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям к замещаемой должности в ОВД.

Второй блок нормативных правовых документов, регулирующих организацию физической подготовки сотрудников ОВД, согласно придерживаемой классификации, представляют указы Президента Российской Федерации, постановления Правительства Российской Федерации. Среди них: Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 683 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»³; Указ Президента Российской Федерации от 21 декабря 2016 г. № 699⁴, утверждающий Положение о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типовое положение о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации. Подвергнутые анализу нормы права законодательных и иных нормативных правовых актов нашли своё детальное отражение в ведомственных правовых до-

¹ О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс».

² О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»: федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс».

³ О стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 № 683 // СПС «КонсультантПлюс».

⁴ Положение о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типовое положение о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации: указ Президента Российской Федерации от 21 декабря 2016 г. № 699 // СПС «КонсультантПлюс».

кументах, которыми руководители кадровых подразделений территориальных органов МВД России должны руководствоваться при организации физической подготовки¹.

Одним из таких основополагающих нормативных правовых актов в сфере организации физической подготовки является приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450², которым было утверждено Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Настоящее Наставление определяет основы организации физической подготовки сотрудников ОВД Российской Федерации в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организациях МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации. В Наставлении определены цель, задачи и средства физической подготовки, методика выполнения упражнений и боевых приемов борьбы.

Вместе с тем следует отметить, что порядок оценки правовой, служебной, огневой и физической подготовки, а также оценка уровня подготовленности сотрудников, представленных к испытаниям на присвоение (подтверждение) квалификационных званий теперь находят своё отражение в приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»³.

Указанные законодательные и иные нормативные правовые акты составляют правовую основу деятельности подразделений ОВД по организации профессиональной служебной и физической подготовки, ответственность за которую возложена на руководителей кадровых подразделений соответствующих территориальных органов МВД России.

¹ Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учебное пособие / Косиковский А. Р. и др. М. : Академия управления МВД России, 2020. С. 24.

² Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС «Гарант» (дата обращения: 11.02.2022).

³ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275// СПС «КонсультантПлюс».

§ 1.2. Организационно-методические основы физической подготовки сотрудников МВД России

Организация физической подготовки является целенаправленным и планомерным комплексом мер по подготовке сотрудника ОВД к профессиональной деятельности – это упорядоченный процесс передачи теоретического и практического положительного опыта, умелого владения боевыми приемами борьбы и тактически правильного их применения преподавателем, обучающимся, инструктором, сотрудником подразделений территориальных органов МВД России с использованием специфических средств, форм, методов. Обучаемые сотрудники ОВД должны овладеть комплексом знаний, умений и навыков, предусмотренным учебными программами и планами. Знания определяются как информация о способах умственной или физической деятельности; умения – способность применять знания для выполнения определенного вида деятельности; навыки – умения, доведенные до автоматизма¹. Особо следует подчеркнуть, что организационное и методическое обеспечение физической подготовки, контроль за её состоянием возложены на кадровые подразделения, а так же на правовые подразделения и иные подразделения по направлениям оперативно-служебной деятельности. Соответственно, руководители кадровых подразделений территориальных органов МВД России несут ответственность за надлежащий уровень физической подготовки в частности и профессиональной подготовленности личного состава в целом. Одним из аспектов организации физической подготовки сотрудников ОВД является планирование и дальнейшая реализация запланированного и контроль, что в комплексе представляет собой рациональный целесообразный процесс подготовки (построения), реализации и управления его результативностью.

Физическая подготовка в ОВД так же является компонентом целостного развития личности сотрудника. Это составная часть общей культуры и профессиональной подготовки сотрудников ОВД, значимость которых, проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование ценности здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства. При этом целью физической подготовки сотрудников МВД России является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной дея-

¹ Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учебное пособие / Косиковский А. Р. и др. М. : Академия управления МВД России, 2020. С. 69.

тельности¹. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и т. д.).

Успешное решение перечисленных задач как в подразделениях ОВД, так и в образовательных организациях МВД России обеспечивается:

- подбором оптимальных средств, методов и форм обучения;
- высоким уровнем практической и методической подготовленности инструкторов и преподавателей;
- высоким качеством проведения учебных занятий;
- воспроизведением на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным;
- решением различных вводных по тактике обеспечения личной профессиональной безопасности и правомерному применению специальных средств, боевых приемов борьбы;
- созданием и совершенствованием необходимой учебно-материальной базы;
- обеспечением должного контроля за выполнением учебной программы.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к служебно-профессиональной деятельности сотрудников МВД России. Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление; силовое единоборство с вооруженным или невоору-

¹ Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС «Гарант» (дата обращения: 11.02.2022).

женным правонарушителем и т. д.). Система физической подготовки в МВД России представляет собой совокупность научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий. Среди функций физической подготовки выделяют: образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительную. Образовательная функция заключается в формировании и совершенствовании профессиональных знаний, двигательных умений и навыков. Воспитательная функция включает формирование убежденности в высокой значимости физической подготовки для профессиональной деятельности, развитие эмоциональной устойчивости, волевых качеств, дисциплинированности, исполнительности и т. д. Развивающая функция заключается в оптимизации антропометрических показателей, в совершенствовании основных физических качеств. Оздоровительная функция заключается в улучшении функционального состояния организма, укреплении здоровья, закаливании, восстановлении работоспособности после болезней и травм. Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности. Важными направлениями использования средств физической подготовки в МВД России являются:

- использование физических упражнений с целью профессионального отбора;
- использование средств и методов физической подготовки с целью адаптации к условиям служебно-профессиональной деятельности, климатогеографическим факторам окружающей среды и т. д.
- специальная физическая тренировка с целью подготовки к действиям в сложных условиях практической деятельности;
- применение средств физической подготовки с целью снижения воздействия отрицательных факторов окружающей среды;
- использование физических упражнений с целью восстановления работоспособности при заболеваниях, травмах и ранениях.

Поскольку в основе физической подготовки лежат базовые педагогические явления (обучение, воспитание, образование и развитие), указанные профессионально-прикладные виды подготовки также основываются на общепедагогических принципах, отражающих общие педагогические закономерности¹. Подготовка личного состава подразделений ОВД осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами, которыми в педагогике называют особенно важные теоретико-практические положения, отражающие общие закономерности воспитания

¹ Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями : учебно-методическое пособие / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоberman. Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2020. С 20.

и служащие в силу этого главными ориентирами на пути к цели. Закономерности физического воспитания получили свое отражение в ряде принципов, имеющих широкую сферу применения.

Принцип всестороннего, гармоничного развития личности. Средства, методы и условия физической подготовки, закономерности обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей представляют большие возможности эффективного воздействия не только на физическое, но и на духовное развитие человека, позволяя успешно решать ряд задач, относящихся к содержанию нравственного, волевого и умственного воспитания. Помимо этого, необходимо обеспечить всесторонность физической подготовки, единство общей и специальной физической подготовки. Таким образом, данный принцип требует всестороннего физического воспитания не только в отношении связей с другими видами воспитания, но и по своему специфическому содержанию.

Принцип связи физической подготовки с профессиональной деятельностью подчеркивает основную прикладную функцию физической подготовки в обществе – готовить сотрудников МВД России к полноценной профессиональной деятельности в сфере охраны прав и свобод граждан. В процессе многолетнего процесса физической подготовки должны быть сформированы и развиты разнообразные двигательные умения, навыки и способности. Принцип связи физической подготовки с практической деятельностью требует, чтобы первоочередное внимание уделялось тем умениям и навыкам, которые имеют наибольшее прикладное значение в предстоящей профессиональной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности физической подготовки заключается в требовании оптимизации процесса физической подготовки с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья, т. е. независимо от специальных задач и ситуаций в процессе физической подготовки, целью ее должно быть обязательное достижение оздоровительного эффекта.

Принцип сознательности и активности означает, что занимающиеся ясно понимают необходимость разучивания упражнений и сознательно относятся к овладению ими. Реализация данного принципа зависит от разъяснения обучаемым:

- значения физической подготовки в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;
- целей, задач и программы обучения, конкретных требований, необходимых для выполнения упражнений;
- сущности изучаемых упражнений и их влияния на организм, техники выполнения упражнений;
- необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип сознательности и активности так же означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается:

- четкостью процесса обучения, «живым» и интересным проведением занятий, повышением внимания курсантов, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

- применением состязательности и приданием обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлением волевых усилий.

Состязательность вызывает у занимающихся стремление к эффективному выполнению упражнений. Однако необходимо учитывать, что на начальном этапе обучения состязательный метод применять нецелесообразно: при слабой подготовленности обучающиеся могут допускать ошибки, которые затем сложно устранить. Объективная оценка и поощрение вызывают у обучаемых активность и уверенность в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или преувеличивать достижения. Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительного восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств. В процессе физической подготовки наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.

Принцип доступности, индивидуализации и дифференциации означает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей. Принцип доступности подразумевает не отсутствие трудности, а посильную нагрузку, т. е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил занимающихся. По мере развития физических и духовных сил, занимающихся должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям таким образом, чтобы постоянно стимулировать их дальнейшее развитие. Существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий¹.

Принцип систематичности раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Функциональные и структурные изменения, про-

¹ Губжоков А. Х. Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. – 2017. Т. 1. № 1. С. 75–78.

исходящие в организме вовремя и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Уже на 5–7 день перерыва начинают проявляться некоторые регрессивные изменения. По этой причине оптимальные условия для физического развития создаются лишь при непрерывности и систематичности процесса физической подготовки.

Принцип постепенности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физической подготовки, заключающуюся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Совершенствование двигательных действий происходит лишь при постоянном обновлении и усложнении двигательных задач. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физической подготовки должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это диктуется закономерностями развития физических качеств: сила, быстрота и выносливость, координационные способности.

Принцип прочности предполагает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Условиями обеспечения прочности являются многократное повторение упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематическая проверка и оценка достигнутых результатов.

Обобщая вышесказанное необходимо отметить, что содержание принципов тесно взаимосвязано. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере при игнорировании других принципов. Лишь в единстве принципов достигается наибольшая действенность каждого из них. Практическое значение принципов заключается в том, что они позволяют увидеть логику решения поставленных педагогических задач, раскрыть правила их реализации.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В УСЛОВИЯХ ОСЛОЖНИВШЕЙСЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ

§ 2.1. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников ОВД

История Российского государства отличается множеством переломных периодов, олицетворявших сложнейшие испытания российского народа. В каждый из таких периодов стабильным гарантом обеспечения безопасности, законности и правопорядка в государстве неизменно оставалось МВД России. На сегодняшний день МВД России представляет собой масштабное ведомство, структура которого представлена множеством специализированных подразделений, общая цель деятельности которых направлена на защиту жизни, здоровья, прав и свобод граждан России, иностранных граждан, лиц без гражданства¹. События, связанные с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), охватившим все сферы человеческой деятельности, определили наиболее значимое на сегодняшний день новое направление в деятельности МВД России, диктующее необходимость принятия мер по противодействию распространению данной инфекции. На сегодняшний день сотрудники полиции, рискуя собственным здоровьем, наряду с работниками сферы здравоохранения, принимают все возможные меры по преодолению возникшего кризиса. Выполняя свой долг, любой полицейский чётко понимает, что от его действий во многом зависит безопасность общества. Пандемия, вызванная распространением новой коронавирусной инфекцией, затронула и деятельность подразделений ОВД, внося определенные изменения в их организационные мероприятия. Так, одним из сдерживающих факторов на пути распространения инфекции среди сотрудников полиции в подразделениях ОВД стали определённые ограничительные меры в организации профессиональной, служебной и физической подготовки личного состава. В частности, в условиях пандемии были ограничены или перестроены плановые занятия по физической подготовке с личным составом подразделений ОВД. События, связанные с пандемией, серьёзно затронули как сферу проведения плановых занятий по физической подготовке, так и организацию различных мероприятий, касающихся здоровья и здорового образа жизни сотрудников подразделений ОВД: в условиях пандемии организация таких мероприятий была значительно ограничена. В создавшихся условиях одной из наиболее эффективных форм физической подготовки личного состава стала самостоятельная подготовка.

¹ О полиции : федер. закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.

Основными задачами самостоятельных занятий являются:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Самостоятельная физическая подготовка – это сложный, целенаправленный процесс, одна из форм профессиональной подготовки сотрудников ОВД, осуществляемая сотрудниками индивидуально, но при должной педагогической поддержке, и направленная на развитие и совершенствование физических профессионально значимых качеств¹. Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются формой непрерывного, систематического пополнения и углубления знаний, закрепления практических умений и навыков. При этом, одним из обязательных факторов здорового образа жизни, является использование физических нагрузок соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья сотрудников ОВД.

Физические нагрузки – это во многом сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых сотрудником в процессе организованных самостоятельных занятий физической культурой и спортом, которое определяется термином «двигательная активность»². Целью самостоятельно организованных занятий сотрудниками ОВД является усиление воздействия средств физической культуры, осуществляемых на плановых занятиях по физической подготовке в подразделениях ОВД, при этом адаптируя их с учетом индивидуального уровня развития профессионально-личностных качеств и способностей сотрудников. Самостоятельные занятия также способствуют разносторонней физической подготовленности, сохранению здоровья, поддержанию высокого уровня физической и умственной работоспособности в процессе служебной деятельности. Вместе с тем система самостоятельных физических занятий способствует решению основных дидактических задач и соответствует целям профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Это во многом проявляется в приобретении

¹ Юдин Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии : правила и ограничения / Б. Л. Юдин // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 246–247.

² Гавролина Г. А., Чедов К. В, Чедова Т. И. Физическая культура (теоретический курс) : учеб. пособие / Г. А. Гавролина, К. В. Чедов, Т. И. Чедова. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2017. 199 с.

сотрудниками глубоких и прочных знаний, развитии у них познавательных способностей, формировании умения самостоятельно развивать физические качества, совершенствовать физические навыки, применять их на практике. Следует отметить, что эффективность самостоятельных занятий достигается при планомерном и систематичном выполнении физических упражнений. Только при соблюдении данного требования у сотрудников ОВД вырабатываются устойчивые умения и навыки в выполнении различных видов самостоятельной физической подготовки.

Наряду с организационно-педагогическими принципами, необходимо выделить и ряд дидактических принципов, раскрывающих требования к самостоятельным физическим занятиям¹. Самостоятельные занятия должны носить целенаправленный характер, что достигается четкой формулировкой цели этих занятий. В решении данного вопроса большая роль отводится инструктору или тренеру. Задача инструктора заключается в том, чтобы найти такую формулировку различных самостоятельных заданий, которая вызывала бы у сотрудников интерес к этим заданиям. Сотрудники ОВД, занимающиеся самостоятельно, должны ясно представлять, в чем заключается задача самостоятельных занятий и каким образом необходимо выполнение этих заданий. Это придает самостоятельным занятиям осмысленный, целенаправленный характер и способствует более успешному их выполнению. Недооценка указанных требований приводит к тому, что сотрудники ОВД, не поняв цели самостоятельных физических упражнений, выполняя не то, что необходимо или не в той последовательности, не получают ожидаемого результата.

Все это приводит к нерациональным затратам времени и снижению уровня самостоятельности в процессе занятий. Самостоятельные занятия должны быть действительно самостоятельными и побуждать сотрудников с интересом выполнять различные физические упражнения. Необходимо отметить, что при выполнении самостоятельных физических упражнений занимающимся сотрудникам нельзя допускать крайностей. Содержание и объем самостоятельной работы, предлагаемой на каждом этапе обучения, должны быть посильными для занимающихся, а сами сотрудники – подготовлены к выполнению самостоятельной работы теоретически и практически. На первых порах у занимающихся важно сформировать мотивацию к самостоятельным занятиям.

Мотив – это то, что определяет, стимулирует, побуждает сотрудника к совершению какого-либо действия. Мотивация отображает активное, осознанное отношение, внутреннее желание и интерес сотрудника к занятиям. Мотивацией к физической активности следует считать особое состо-

¹ Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М. : Физическая культура, 2009. 533 с. 137.

яние личности сотрудника, которое направлено на достижение желаемого уровня физической подготовки и работоспособности.

Задачу формирования мотивации сотрудника к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в подразделениях ОВД призваны решать лекции, практические занятия по физической подготовке и массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Однако, многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом не стали для многих сотрудников ОВД насущной потребностью, не превратились в интерес личности.

Так, с целью изучения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями сотрудниками ОВД кафедрой физической подготовки Уфимского юридического института МВД России было проведено анкетирование сотрудников. В анкетировании приняли участие 44 сотрудника из различных регионов России, обучающиеся на заочной форме в Уфимском юридическом институте МВД России. В ходе анкетирования в первую очередь было проанализировано количество сотрудников, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно. В процессе опроса было установлено, что систематически самостоятельно занимаются физическими упражнениями 15 % опрошенных, нерегулярно занимаются 26 % и 59 % не занимаются самостоятельно физическими упражнениями. Таким образом, был сделан вывод о том, что довольно большой процент сотрудников не занимается самостоятельно физическими упражнениями. В ходе анкетирования также определялась причина нерегулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями: 47 % респондентов отметили отсутствие мотивации в данных занятиях, 31 % респондентов отметил отсутствие времени для проведения самостоятельных занятий и 22 % отметили отсутствие бытовых условий для проведения занятий. Таким образом, можно отметить, что довольно большой процент сотрудников не занимается самостоятельно физическими упражнениями по различным причинам. Далее определялось, каким видам самостоятельных занятий было отдано предпочтение: 10 % респондентов предпочтение отдают утренней гигиенической гимнастике, 9 % делают упражнения в течение дня, 81 % анкетированных тренируется в свободное время по 40–80 минут, выполняя различные физические упражнения. Таким образом, в процессе опроса сотрудников ОВД было установлено, что самостоятельные занятия физическими упражнениями являются достаточно актуальным, но недостаточно востребованным видом занятий среди сотрудников ОВД.

§ 2.2. Самоконтроль и учёт самостоятельной тренировочной работы

Содержание самостоятельных занятий

Наиболее эффективными и доступными средствами самостоятель-

ных занятий физическими упражнениями являются различные физические упражнения: оздоровительный бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде, атлетическая гимнастика, спортивные игры, туристические походы¹.

Оздоровительный бег является самым доступным и, в тоже время, очень эффективным средством повышения уровня физической работоспособности и укрепления здоровья. Занятия оздоровительным бегом улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, значительно повышают общую выносливость человека.

Ходьба и бег на лыжах являются эффективным средством повышения физической работоспособности и укрепления здоровья в зимнее время. Занятия ходьбой и бегом на лыжах улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, повышают общую выносливость человека и сопротивляемость его организма простудным заболеваниям. Для достижения положительного эффекта рекомендуется заниматься ходьбой и бегом на лыжах 2–3 раза в неделю в течение 1–2 часов.

При ходьбе на лыжах необходимо соблюдать меры безопасности, направленные на предотвращение получения травм, обморожений и переохлаждения организма. Во избежание несчастных случаев занятия вне населенных пунктов проводятся только в составе группы не менее трех человек. При этом необходимо наличие теплых помещений, в которых занимающиеся могут отогреться и получить первую помощь при получении травм или обморожениях.

Плавание – эффективное средство повышения физической работоспособности и закаливания организма человека. Занятия плаванием улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развивают различные группы мышц, повышают общую и силовую выносливость человека, улучшают сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

В летнее время плаванием можно заниматься в открытых водоемах, в зимнее время – в плавательных бассейнах. Оздоровительный эффект при занятиях достигается плаванием с равномерной интенсивностью с постепенным увеличением преодолеваемой дистанции до 1000–1200 метров.

При занятиях плаванием необходимо соблюдение мер безопасности, направленных на предотвращение утопления и переохлаждения организма. Заниматься плаванием в открытых водоемах допускается только в составе групп, в проверенном месте. Нельзя плавать при плохом самочувствии или во время болезни.

Езда на велосипеде является эффективным средством повышения физической работоспособности человека. Езда на велосипеде улучшает де-

¹ Гавронина Г. А. Физическая культура (курс семинарских занятий) : учеб.-метод. пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, К. В. Чедов, Н. Х. Гоberman. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2018. 140 с.

тельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепляет мышцы нижних конечностей, повышают общую и силовую выносливость, благоприятно воздействует на нервную систему человека. Перед каждым выездом необходимо проверять состояние велосипеда. Особое внимание при этом важно обращать на состояние колес и шин, целостность и натяжение цепи, крепление седла, исправность тормозов.

Атлетическая гимнастика – эта система физических упражнений, направленная на повышение силовых способностей человека. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы различных групп мышц и формированию гармоничного телосложения. Ввиду того, что силовые упражнения оказывают большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, перед их выполнением необходимо производить тщательную разминку мышц и сухожилий. После разминки проводится комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей различных групп мышц. При выполнении атлетических упражнений рекомендуется использовать отягощения, позволяющие выполнять 10–12 повторений. Увеличение веса отягощения должно быть постепенными по мере роста уровня подготовленности занимающегося. В заключительной части занятия целесообразно выполнение упражнений, направленных на расслабление мышц и развитие гибкости.

Для обеспечения разносторонней физической подготовки занятия атлетической гимнастикой необходимо комбинировать со спортивными играми, оздоровительным бегом, плаванием, ходьбой и бегом на лыжах и другими упражнениями, оптимизирующими разностороннее физическое развитие.

Спортивные игры имеют большое значение для разносторонней физической подготовки. Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию комплекса физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости. Их отличает большая эмоциональная насыщенность и высокая интенсивность, стимулируемая фактором непосредственного соперничества. Наиболее популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие.

Возрастные особенности самостоятельных занятий

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями, как и при любых формах физической культуры, необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания¹. В соответствии с этим принципом самостоятельные занятия предлагают: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным воз-

¹ Гавронина, Г. А. Прикладная физическая культура студентов : учеб.- метод. пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, Е. Б. Коломейцева. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2016. 164 с.

можностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет). Согласно этому принципу, в зависимости от возрастного этапа развития человека, последовательно изменяется направленность выполняемых им систем физических упражнений.

В период первого зрелого возраста (до 35 лет) занятия физическими упражнениями направлены на полноценную реализацию функциональных возможностей организма. В этот период человек может выполнять самые разнообразные физические упражнения большого объема и интенсивности.

В период второго зрелого возраста (36–60 лет) направленность занятий физическими упражнениями заключается в поддержании достигнутого уровня физической подготовленности. В этот период в связи с возрастными изменениями снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, ухудшаются скоростные способности человека, уменьшается эластичность и прочность связочного аппарата. По этим причинам в этом возрасте нецелесообразно выполнять физические упражнения с предельной или околопредельной интенсивностью. Эффективными разновидностями занятий физическими упражнениями в этом возрасте являются оздоровительный бег, ходьба на лыжах, атлетическая гимнастика, езда на велосипеде, плавание.

В период пожилого возраста (61–74 года) занятия физическими упражнениями носят оздоровительный характер, интенсивность и объем физической нагрузки при этом должны строго дозироваться. Основными разновидностями занятий физическими упражнениями в этом возрасте являются ходьба, оздоровительный бег небольшой интенсивности, плавание, лыжные прогулки, комплексы гимнастических упражнений, не предъявляющих высокие требования к функциональным возможностям организма занимающихся. В пожилом возрасте занимающимся необходимо регулярно осуществлять самоконтроль состояния организма, а также врачебный контроль состояния здоровья. При занятиях физическими упражнениями в пожилом возрасте максимально допустимая частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) определяется по формуле: $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$.

Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели.

Дневник самоконтроля.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30–60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений, артериальное давление, оценка функций органов дыхания.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методы самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта¹.

Для того, чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

¹ Матузов Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой : учеб. пособие /Л. Е. Матузов. Уфа : Китап, 2013. 104 с.

Дневник самоконтроля

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показатели самоконтроля и даты. Дневник состоит из двух частей. В одной из которых следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы, в другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т. д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение, результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и др. Самоконтроль необходим всем, но особенно важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся физическими упражнениями контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов поведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т. е. определенным образом управлять этими процессами. Записывая, например, в дневник самоконтроля данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями), можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в покое становится реже, а восстановление после нагрузки происходит сравнительно быстро.

§ 2.3. Основные направления и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Существует огромный выбор физических упражнений, комплексов, систем и видов спорта, которыми сотрудники ОВД могут заниматься самостоятельно. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности сотрудников. Обязательным условием проведения самостоятельных занятий является соблюдение методических принципов физического воспитания. Самостоятельные занятия физическими упражнениями могут иметь различную целевую направленность. Выделяют следующие основные направления использования средств физической культуры: гигиеническое (оздоровительное), рекреативное (рекреация – отдых), общеподготовительное (общая физическая подготовка), спортивное, профессионально-прикладное и лечебное.

Гигиеническое направление (оздоровительное). Основная цель занятий в гигиеническом направлении – оптимизировать состояние организма, снизить усталость и негативные последствия служебной деятельности, увеличить уровень ежедневной двигательной активности. Такие занятия должны включаться в ежедневные рамки повседневного быта сотрудников ОВД. При проведении самостоятельных занятий такой направленности могут использоваться различные формы физической культуры, не связанные с большими нагрузками, такие как: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультурные паузы в перерывах или время после занятий.

Рекреативное направление (активный отдых) предусматривает использование средств физической культуры в упрощенной форме после окончания служебной деятельности, в выходные дни. В данном случае физические упражнения используются для активного отдыха, получения удовольствия, развлечения, общения.

Общеподготовительное направление, или общая физическая подготовка – это занятия физическими упражнениями с целью развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. В отличие от рекреационного направления, когда занятия проводятся от случая к случаю с облегченными нагрузками, для развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, которыми следует заниматься систематически, при занятиях общей физической подготовкой, важное значение имеет правильный подбор упражнений и строгое соблюдение методики их применения. Физические нагрузки общеподготовительного направления должны носить развивающий характер, так как элементарные, упрощенные нагрузки не вызовут необходимых ответных приспособительных реакций в организме.

Спортивное направление имеет целью повышение спортивного мастерства сотрудников ОВД и достижение высоких спортивных результатов. Основная форма занятий – спортивная тренировка, строящаяся на присущих ей принципах.

Профессионально-прикладное направление, или профессионально прикладная физическая подготовка, предусматривает использование средств физической культуры в своей профессиональной деятельности, т. е. воспитание профессионально важных психофизических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков, способствующих успеху сотрудников в их профессиональной деятельности.

Лечебное направление, или лечебная физкультура, предусматривает использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм, а также для коррекции телосложения (отклонения в осанке, плоскостопие, лишняя масса тела и др.).

Формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня сотрудника в утренние часы и является тонизирующей процедурой после пробуждения от сна. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует пробуждению, переходу к бодрому состоянию и выполняет функцию врабатывания сотрудника в повседневную и служебную деятельность. Если такой переход сделан плавно, то заряд бодрости будет обеспечен на весь день. Для более эффективного проведения утренней гигиенической гимнастики в комплексы гигиенической гимнастики рекомендуется включать упражнения для всех групп мышц. При составлении комплексов и их выполнении физическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе, с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин. Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление.

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объёма, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха. Например, наклоны туловища вперёд-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе». Наибольший оздоровительный эффект даёт сочетание утренней гигиенической гимнастики с самомассажем и закаливанием организма. При проведении зарядки целесообразно учитывать самочувствие по утрам, индивидуальные биологические ритмы. Зарядка человека, легко и рано просыпающегося, хорошо чувствующего себя по утрам, может быть более интенсивной и длительной, чем у того, кто чувствует себя по утрам разбитым, вялым. С осторожностью такому человеку следует по утрам использовать и закаливающие процедуры. Даже тренированным людям не следует проводить зарядку с целью развития выносливости или силы. Для этих целей подойдут тренировочные занятия в свободное время. Самомассаж для повышения тонуса должен быть непродолжительным, поверхностным, выполняться в быстром темпе, с при-

менением ударных (поколачивание, похлопывание) и вибрационных приёмов (потряхивание). В качестве закаливающих процедур чаще всего используются действия солнечных лучей, холодного воздуха, холодной воды (обтирания, обливания, купания). Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом. При проведении закаливающих процедур следует строго придерживаться методических принципов.

Упражнения в течение трудового дня

Упражнения в течение трудового дня это так называемые малые формы организации самостоятельных занятий, которые включаются в физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные занятия в течение трудового дня. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени, способствуют профилактике заболеваний. Физические нагрузки в данном случае не носят развивающего характера и по своей величине являются умеренными, не вызывающими утомления; продолжительность занятия кратковременна и не превышает 10–15 мин. Применение таких физических упражнений в течении дня оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых продолжительностью в два раза больше. Например, для поддержания умственной работоспособности, отдыха центральной нервной системы, а также для скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения, для снятия излишнего психоэмоционального напряжения помогут физкультурные минутки. Физкультурная минутка проводится на учебном месте в течение 2–3 мин., включает упражнения на расслабление и снятие напряжения для различных групп мышц для улучшения мозгового кровообращения. Выполнение упражнений не должно быть связано с неприятными ощущениями, трудностями, темп выполнения спокойный, количество повторений – 4–10 раз. Виды упражнений, рекомендованные сотрудникам для включения в физкультурную минутку:

- упражнения, препятствующие утомлению зрения;
- упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга;
- упражнения для снятия риска болезней позвоночника;
- для профилактики отеков ног;
- упражнения для расслабления.

Такие упражнения выполняются для снятия напряжения с мышц, испытывающих наибольшую нагрузку. При эмоциональном напряжении, так как психическая напряжённость всегда сопровождается мышечной произвольное общее расслабление мышц способствует снятию мышечного

напряжения. Кроме физических упражнений можно использовать массаж и самомассаж мышц шеи и плечевого пояса, дыхательную гимнастику. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. При наступлении утомления потребность в отдыхе может быть удовлетворена по-разному. Вначале будет достаточно физкультурных минуток без отрыва от службы. Когда этого недостаточно, проводят физкультурные паузы с отрывом от основной деятельности. Удлиненные физкультурные паузы не снимают утомления, а лишь сдерживают падение работоспособности. При наступлении выраженного утомления попытки продолжить работу с помощью физической активности становятся бесполезными. Необходим полноценный отдых. После тяжелой служебной деятельности при значительном утомлении нецелесообразны интенсивные нагрузки. Для восстановления работоспособности подойдут упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание), выполняемые с умеренной интенсивностью. Проблема укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности не может быть решена кратковременными мероприятиями типа гигиенической или производственной гимнастики. Сотрудникам ОВД с учетом специфики их служебной деятельности необходимы более продолжительные систематические занятия в свободное от работы время. Только такие занятия значительно повышают уровень тренированности организма.

Самостоятельные тренировочные занятия

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Вместе с тем с учетом создавшейся ситуации, связанной с пандемией, вызванной с распространением коронавирусной инфекции, занятия различными физическими упражнениями целесообразнее проводить индивидуально. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения, безопасности и т. д. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 40–90 мин. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. При этом два тренировочных дня в неделю помогут приобрести и поддерживать хорошую физическую форму, а добавление дополнительных дней придаст занятиям развивающий характер. Заниматься надо до утомления, так как элементарные, облегченные нагрузки не вызывают нужных ответных приспособительных реакций в организме и не способствуют росту работоспособности. Однако следует строго соблюдать принципы постепенности и доступности. Самостоятельные тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. инициировать развитие всего множества фи-

зических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятий избранным видом спорта, применим только для квалифицированных спортсменов. Превышение нагрузок, приближение их к предельным сопряжено с опасностями, так как перетренировка – это уже болезнь. Нагрузки при оздоровительных занятиях не должны превышать возможности полного восстановления организма к очередному рабочему дню. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч. после обеда. Допустимо тренироваться и в другое время, но не ранее, чем через 2 ч. после приёма пищи и не позднее чем за час до приёма пищи или отхода ко сну.

Структура самостоятельного занятия физическими упражнениями и граница интенсивности физических нагрузок

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная часть (разминка), основная часть, заключительная часть. Деление занятия на части способствует реализации принципа постепенного повышения нагрузки. Нагрузка на отдельном занятии распределяется следующим образом: подготовительная часть – постепенное увеличение нагрузки (период вработывания); основная часть – пик нагрузки; заключительная часть – постепенное снижение. Подготовительная часть необходима для подготовки организма к предстоящей работе. Грамотно проведенная разминка снижает риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Подготовительная часть (разминка) делится на 2 части – общую и специальную. Общая часть разминки преследует следующие цели: разогреть организм, повысить температуру кожи и тела, в частности мышц опорно-двигательного аппарата; повысить эластичность связок и подвижность суставов; настроить деятельность функциональных систем: нервной, сердечнососудистой, дыхательной и др. Для достижения этого применяется медленный бег (6–10 мин.) и выполняется комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и всех частей тела. В комплекс входит 10–12 упражнений по 8–10 повторений каждого упражнения. При выполнении упражнений в начале подготовительной части первые 5–10 мин. организм переходит из состояния относительного покоя в деятельное состояние. Этот период носит название «период вработывания». Организм может испытывать в это время некоторые неприятные ощущения – сбой в дыхании, «натяннутость мышц», «тугоподвижность» в суставах и другие, но вскоре эти явления исчезают. Для того, чтобы период вработывания прошел наиболее гладко, при составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует учитывать принцип постепенности и последовательности. Начинать выполнение комплекса следует с простых упражнений с небольшой амплитудой, затем увеличивать

амплитуду выполнения движений, переходя постепенно к более сложным упражнениям. Скорость выполнения упражнений также надо увеличивать постепенно, т. е. следовать «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от медленного к быстрому». Необходимо соблюдать последовательность в выполнении упражнений для отдельных частей тела. Вся разминка всегда проводится «сверху вниз». Сначала выполняются упражнения для шеи, затем для плечевого пояса, далее для туловища, ног. В конце можно выполнить прыжковые упражнения. Закончить комплекс следует упражнениями на растягивание, на расслабление и на восстановление дыхания. Затем следует специальная часть разминки. Специальная часть готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия. В нее включаются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части. Специальная часть разминки на одном занятии может выполняться несколько раз, когда занимающиеся в основной части переходят к выполнению других видов физических упражнений (например, от прыжков к упражнениям для развития силы, от силовых упражнений к играм и т. п.). В ходе разминки происходит психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Основная часть занятий обеспечивает решение следующих задач: обучение двигательным действиям; совершенствование разученных ранее действий; развитие физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация); развитие психических качеств (внимание, мышление, память и т. д.); развитие личностных качеств (сила воли, настойчивость, решительность, смелость). Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег, спортивная игра). Сложной считается та, в процессе занятий которой применяются разнородные упражнения (например, беговые и силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые). Сложная основная часть предъявляет определенные требования к очередности выполнения упражнений для того, чтобы каждая группа упражнений дала свой положительный результат. Разучивать новые двигательные действия, выполнять сложно координированные упражнения целесообразно в начале основной части занятия, пока не наступило утомление нервной и мышечной систем. Последовательность выполнения упражнений может меняться в зависимости от конкретных задач. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий. Продолжительность основной части должна составлять от 70

до 90 % общего времени, отведенного для занятия физическими упражнениями.

Заключительная часть занятия, или «заминка». Физиологические процессы, характерные для тренировки, продолжаются и после нее: неравномерное распределение крови, накопление продуктов обмена, выработка гормонов-стимуляторов сердечной деятельности. По этой причине цель заключительной части – восстановить привычную работу организма, т. е. привести его в сравнительно спокойное состояние, например, снизить ЧСС, частоту дыхания, снять излишнее мышечное напряжение. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на гибкость, расслабления, упражнений дыхательной гимнастики. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа: встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами, поскольку воздействие воды на организм человека также является расслабляющим. Продолжительность заключительной части варьируется от 5 до 15 мин. и зависит от интенсивности выполненных в основной части физических упражнений.

ГЛАВА 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОВД

§ 3.1. Здоровый образ жизни в системе профессиональной подготовки сотрудников подразделений ОВД

Среди общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику современной России, является «здоровье» и «здоровый образ жизни» его граждан. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» объединяют все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей которой являются физическая культура и спорт. О социальной роли физической культуры и спорта в современном мире написано немало глубоких научных трудов и ярких публицистических заметок. Потому как физическая культура и спорт были и остаются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления граждан России, что хорошо понимают и в МВД России.

Подразделения ОВД обладают достаточно большой штатной численностью, которые посредством физической культуры и спорта имеют потенциальные возможности проводить работу по воспитанию основ здорового образа жизни среди личного состава подразделений, что подтверждается положениями ведомственных нормативных документов, в которых отмечается, что одной из задач физической подготовки является «поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности»¹. На современном этапе в связи пандемией, вызванной распространением новой коронавирусной инфекцией COVID-19, в подразделениях ОВД к проблемам здоровья и здорового образа жизни личности сотрудников, приковано пристальное внимание как руководства подразделений, так и центрального аппарата МВД России.

Пандемия внесла определенные изменения в деятельность подразделений ОВД как в организации плановых занятий по физической подготовке, так и в организации различных оздоровительных мероприятий с личным составом. В связи с этим перед каждым сотрудником стоит вопрос: как поддерживать свою двигательную активность и укреплять свое здоровье?

Здоровье – это бесценное достояние каждого сотрудника. Здоровье помогает сотруднику успешно выполнять свои профессиональные задачи,

¹ Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС «Гарант» (дата обращения: 15.02.2022).

осуществлять различные жизненные потребности¹. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим сотрудником, обеспечивает ему долгую и активную служебную деятельность. Здоровье – это естественная, абсолютная жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень в иерархии всех потребностей сотрудников ОВД.

Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения, если принять уровень здоровья человека за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды, а остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Из приведенных данных видно, что наполовину состояние здоровья зависит от непосредственной деятельности человека, направленной на его укрепление и сохранение, заключающейся в поддержании им здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности человека, имеющий направленность на укрепление и сохранение здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оптимальное выполнение социальной функции². К основным составляющим здорового образа жизни мы можем отнести оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание, занятия физическими упражнениями, соблюдение гигиенических требований, закаливание, отказ от вредных привычек.

Рассматривая здоровый образ жизни сотрудников ОВД, особенно в условиях пандемии, можно говорить о том, что он является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье. Здоровый сотрудник всегда мыслит ясно, хорошо справляется с различными служебными задачами, способен достигать высоких целей и результатов в своей служебной деятельности, иными словами, здоровый сотрудник крайне важен для эффективной деятельности подразделения органов внутренних дел.

Также следует отметить, что здоровый образ жизни закладывает основы как для физического развития сотрудника, так и для его полноценной и эффективной профессиональной деятельности. Это выражается в нескольких аспектах:

– увеличение физической активности сотрудника и, как следствие, повышение уровня его выносливости и развития различных необходимых для профессиональной деятельности способностей;

¹ Ошев А. А., Бобровик А. П. Методологические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 20–24.

² Наздрачев, Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачаев, А. С. Машичев. // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489–490.

– формирование у сотрудника способностей к контролю своего эмоционального состояния, что так же имеет особое влияние на профессиональную деятельность;

– ведение сотрудником здорового образа жизни, которое напрямую влияет на качество выполнения сотрудником его профессиональных обязанностей, в его профессиональной деятельности.

Рассматривая «здоровый образ жизни сотрудника ОВД», необходимо учитывать следующие факторы:

- 1) генетическую природу конкретного сотрудника;
- 2) ее соответствие конкретным условиям деятельности (на службе в быту).

Здесь следует отметить, что основное место в обеспечении здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные особенности конкретного сотрудника, его жизненные ориентиры, которые сами по себе должны стать серьезным стимулом к здоровому образу жизни и к формированию его содержания и особенностей. Качество здорового образа жизни сотрудника, решающим образом зависит от того, как именно понимает свои задачи в ведении здорового образа жизни сам сотрудник. Только понимание цели и задач здорового образа жизни может придать ей осмысленный и целенаправленный характер, поэтому эффективным здоровый образ жизни будет лишь тогда, когда сотрудник осознает потребность в приобретении необходимых знаний, умений и навыков, в организации здорового образа жизни и ее соблюдения.

Пути формирования здорового образа жизни:

- изучение своего организма и своей личности;
- освоение гигиенических навыков;
- создание и облагораживание среды обитания и профессиональной деятельности;
- знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни.

Реализация на оптимальном уровне требований, предъявляемых к здоровому образу жизни, будет способствовать формированию и сохранению здоровья на высоком уровне. Вместе с тем, следует отметить, что разнообразная и во многом ненормированная служебная деятельность не всегда оставляет время и силы сотруднику на то, чтобы следить за своим здоровьем, правильно питаться, заниматься спортом и физическими упражнениями, т. е. вести здоровый образ жизни.

§ 3.2. Основные составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни сотрудника ОВД включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований сани-

тарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма¹.

Нормативной основой жизнедеятельности всех сотрудников ОВД является режим дня. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам сотрудника. В достаточно сложной и многообразной служебной деятельности важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, по мере возможности не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств. Необходимо отметить, что понимание сотрудниками ОВД важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, сотрудник лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В случае, если резервы адаптации исчерпываются, сотрудник начинает испытывать дискомфорт, утомляемость, заболевает. Следовательно, сотрудникам ОВД, несмотря на сложную и во многом ненормированную служебную деятельность, необходимо стремиться вести организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни у сотрудников довольно быстро между этими процессами установится определенная взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Сон

Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения². Сон – это обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха сотрудника. Нормой ночного монофазного сна для человека является 7,5–8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя использовать для других целей либо рассматривать как некий резерв времени, который можно использовать на разные свои нужды, поскольку это неизбеж-

¹ Кузнецов С. В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-метод. пособие Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017 . С. 39.

² Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2020. С. 78.

но отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии сотрудника. Беспорядочный сон может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься, поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание.

Здесь необходимо отметить, что для энергичных сотрудников для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5–6 часов сна. Такие сотрудники как правило активно преодолевают различные служебные и жизненные трудности, не задерживающие чрезмерное внимание на неприятных переживаниях. Сотрудники с повышенной эмоциональной чувствительностью нуждаются не менее чем в 9 часах сна. Наиболее распространенное расстройство сна, когда человек мало и плохо спит, называют бессонницей. Иногда не дают заснуть эмоциональная или экстремальная служебная деятельность. Такую бессонницу называют ситуативной. Обычно она проходит вместе с исчезновением причин беспокойства или конфликта. Случается, что кризисная ситуация проходит, но оставляет вредную привычку «слишком сильно стремиться заснуть». Она может вызвать обратную реакцию – развитие стойкой бессонницы от боязни бессонницы. Причиной стойкого расстройства сна могут стать успокаивающие и снотворные средства при длительном приеме. Снотворные лекарства нарушают механизм и фазы сна.

Культура питания

В формировании здорового образа жизни сотрудников ОВД играет значительную роль культура питания. В более широком смысле под питанием подразумеваются все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком¹. Каждый сотрудник может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижении энергетического баланса; установлении правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

¹ Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2020. С. 47 (дата обращения: 21.01.2022).

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин – на 5–10 % ниже). Энергетические траты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10–15 %; около 30–40 % энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии мужчин составляет 3500 ккал, девушек – 3200 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной на 10–15 %, в южных зонах – на 5 % ниже.

Калорийность рациона на 1400–1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350–450 г), 600–700 ккал за счет жиров (80–90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25 %. Желательно, чтобы не менее 30 % углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, 1/4 – растительным, а 2/4 – за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах. Количество белков животного происхождения должно составлять 50–60 % его суточной нормы, половина которой обеспечивается за счет молочных продуктов.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергетические траты возрастают до 4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении физических упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16–18 % по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60–65 % по калорийности). Кроме того, возрастает потребность в витаминах и, прежде всего, (в расчете на каждые 1000 ккал) аскорбиновой кислоте (35 мг), теамине (0,7 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг).

Потребность организма в воде соответствует количеству теряемой им жидкости. Вода составляет в среднем 66 % нашего тела. В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем 2300–2800 мл воды. Потребность в воде составляет 35–45 мл на 1 кг массы тела. В обычных условиях потребность организма в воде частично удовлетворяется за счет поступления с твердой пищей (в среднем 800–1000 мл/сут) и оксидационной воды (образующейся в самом организме при окислении белков, жиров и углеводов – 350–480 мл/сут). По этой причине для полного удовлетворения потребности организма в воде необходимо употреблять дополнительно около 1200–1500 мл так называемой свободной жидкости (чай, молоко, вода, компоты, супы, соки и др.). Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток – вымыванию из

него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ.

Основные требования к режиму питания: питание должно быть 4–5-разовым, при этом не следует употреблять пищу между ее основными приемами; необходимо исключить большие перерывы (более 4–5 ч.) между приемами пищи; нельзя принимать пищу непосредственно перед сном (за 1 ч. и менее); энергетически с завтраком необходимо получать примерно 25 % пищи, с обедом – 35 %, с ужином – 15 % и 25 % – с другими приемами пищи¹.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3–4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы неблагоприятны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности, гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2–2,5 ч. до и спустя 30–40 мин. после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20–25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

¹ Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2020. С. 52 (дата обращения: 10.02.2022).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Самостоятельное занятие физическими упражнениями является неотъемлемой частью здорового образа жизни сотрудников подразделений органов внутренних дел. Благодаря этим занятиям сотрудник может поддерживать необходимый уровень своего здоровья. Особенно, если его основная деятельность является малоподвижной или связана со значительными психическими нагрузками, чреватых возникновением стресса, т. к. правильно подобранный комплекс самостоятельных физических упражнений способен снять усталость, привести организм сотрудника в необходимый тонус и подготовить его к дальнейшей служебной деятельности или отдыху.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Следовательно, сотрудник, приступающий к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, должен ставить перед собой следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья – это, в сущности, основная задача, которую должен ставить перед собой сотрудник, решив включить самостоятельную физическую тренировку в свой режим дня;
- улучшение физической подготовки.

Виды упражнений

Ходьба и бег

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, важно постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5–10 мин. ходьбы ЧСС была на 10–15 удар/мин меньше. Через 8–10 мин. после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать по-

степенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а также укрепления сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега – 20–22, через 1 мин. – 13–15 удар/10 сек.

Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега – 24–26 удар/10 сек., через 1 мин – 18–20 удар/10 сек.

Режим III. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега – 27–29 удар/10 сек., через 1 мин. – 23–26 удар/10 сек.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин. при пульсе 120–130 удар/мин. Для начинающих бегунов (сотрудников) это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные сотрудники используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин. при пульсе 132–144 удар/мин. раз в неделю (применяется для развития и поддержания общей выносливости).

3. Кроссовый бег от 30 до 90 мин. при пульсе 144–156 удар/мин 1–2 раза в неделю (применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными сотрудниками);

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие: темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным, это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только конкретному сотруднику и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение 2–3 месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать – одному!» – важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега. «Только бодрость!» – этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить нагрузку.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после окончания бега, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100 %. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин. на 20 %, через 3 мин. – на 30 %, через 5 мин. – на 50 %, через 10 мин. – на 70–75 %.

Ходьба и бег на лыжах

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. В зимний период, полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, – три раза в неделю по 1–1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

ЧСС подсчитывается в течение 10 сек. сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

Велосипедные тренировки

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин. ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2–3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т. д;
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;
- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
- упражнения с металлической палкой (5–12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т. д.

– различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Занятия на тренажерах

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников, формирование у них здорового образа жизни в условиях связанной с пандемией, вызванной распространением коронавирусной инфекции COVID-19, на современном этапе является важнейшей задачей подразделений ОВД.

Одним из эффективных путей решения этой задачи является мотивирование личного состава подразделений ОВД к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и здоровый образ жизни играют важную роль в профессиональной деятельности сотрудников, они формируют у сотрудника профессионально необходимые качества, делают его более целеустремленным и активным в своей служебной деятельности. Однако самостоятельные занятия и ведения здорового образа жизни у сотрудников ОВД, как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки.

Такое положение вызвано ограниченным образовательным потенциалом и недостаточной мотивированностью сотрудников ОВД к самостоятельным занятиям. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания сотрудников в подразделениях ОВД. Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью сотрудников должен начинаться с овладения знаниями о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливаний и т. д. На современном этапе имеющиеся знания о здоровье и здоровом образе жизни у сотрудников ОВД свидетельствуют об их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а сотруднику, в силу достаточно разнообразной и ненормированной служебной деятельности, не всегда хватает времени и возможностей для пополнения и расширения таких знаний. Таким образом, на современном этапе, с учетом создавшейся ситуации, формирование у сотрудников подразделений ОВД необходимых знаний о важности, необходимости и методике формирования необходимых физических и двигательных качеств, совершенствование их психических процессов – это забота о сотруднике, о его здоровье и о его профессиональной подготовленности.

К числу самых проблемных моментов для осуществления сотрудниками ОВД самостоятельных занятий и ведения здорового образа жизни следует отнести:

1) отсутствие непосредственного контакта сотрудника с инструктором, что приводит к снижению мотивации сотрудников к самостоятельным занятиям;

2) отсутствие практики, (не все сотрудники владеют достаточными знаниями, умениями и навыками в организации самостоятельных занятий);

3) жилищные условия (проблема заключается в условиях проведения самостоятельных занятий: не все сотрудники имеют возможности для проведения самостоятельных занятий в домашних условиях);

4) наличие спортивного оборудования;

5) отсутствие в подразделениях разработанных учебно-методических материалов для проведения самостоятельных занятий с личным составом.

Таким образом, целенаправленная подготовка сотрудников подразделений ОВД к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни требует вариативного и комплексного подхода.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные правовые акты

1. **Российская Федерация. Конституция.** Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года]. // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 11.02.2022).

2. **Российская Федерация. Законы.** О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 16.02.2022).

3. **Российская Федерация. Законы.** Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 16.02.2022).

4. **Российская Федерация. Законы.** Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 17.02.2022).

Основная литература

1. **Алексеев, Н. А.** Тактика применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства на объектах транспорта : методические рекомендации / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин, А. А. Пойдунов. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И. Д. Путилина, 2016. – С. 68. – Текст : непосредственный.

2. **Губжоков, А. Х.** Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современный ученый. – 2017. – Т. 1. – № 1. – С. 75–78. – Текст : непосредственный.

3. **Гавронина, Г. А.** Прикладная физическая культура студентов : учеб.-метод. пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, Е. Б. Коломейцева. – Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2016. – 164 с. – Текст : непосредственный.

4. **Гавронина, Г. А.** Физическая культура (курс семинарских занятий) : учеб.-метод. пособие / Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова, К. В. Чедов, Н.

Х. Гоберман. Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2018. – 140 с. – Текст : непосредственный.

5. **Гавронина, Г. А., Чедов К. В., Чедова Т. И.** Физическая культура (теоретический курс) : учеб. пособие / Г. А. Гавронина, К. В. Чедов, Т. И. Чедова. Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2017. – 199 с. – Текст : непосредственный.

6. **Доттуев, Т. И.** Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД // Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. – 2017. – С. 29–32. – Текст : непосредственный.

7. **Кузнецов, С. В.** Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы: учеб-метод. пособие – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – С. 39. – Текст : непосредственный.

8. **Максименко, А. М.** Теория и методика физической культуры: учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 533 с. – Текст : непосредственный.

9. **Наздрачев, Г. О.** Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 489–490. – Текст : непосредственный (дата обращения: 13.02.2022).

10. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учеб. пособие / Косиковский А. Р. и др. – М. : Академия управления МВД России, 2020. – с. 69. – Текст : непосредственный.

11. **Ошев, А. А., Бобровик А. П.** Методологические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. – 2015. – С. 20–24. – Текст : непосредственный.

12. **Полунин, В. П.** Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России : учеб. пособие / В. П. Полунин, С. Н. Логинов. – Ростов-на-Дону : РЮИ МВД России, 2018. – 112 с. – ISBN 978-5-89288-361-0. – URL: [http://ruslan.ufali.ru/elib/Электронная библиотека/557.pdf](http://ruslan.ufali.ru/elib/Электронная_библиотека/557.pdf) (дата обращения: 10.02.2021). – Текст : электронный.

13. **Матузов, Л. Е.** Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой : учеб. пособие / Л. Е. Матузов. – Уфа : Китап, 2013. – 104 с. – Текст : непосредственный.

14. **Мешев, И. Х.** Теоретические основы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России // Физическое воспитание и спорт : актуальные вопросы теории и практики сборник научных трудов участников

Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 119–127. – Текст : непосредственный.

15. Физическая культура. Здоровый образ жизни : учеб. пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова. Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2020. 128 с. – Текст : непосредственный.

16. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоберман. Пермь : Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2020. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 2,98 Мб ; 146 с. – С. 22 – Текст : непосредственный.

17. Эффективность занятий UPPER BODY в вузе / И. М. Белянская, М. М. Разниченко, О. А. Казакова, Л. А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 1 (6). – С. 14–16. – Текст : непосредственный.

18. Юдин, Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии : правила и ограничения [Текст] = Physical activity during the epidemic: rules and restrictions / Б. Л. Юдин // Молодой ученый = Young scientist. – 2020. – № 2 (311). – С. 246–247. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

Степанов Гаврил Иванович
(кандидат педагогических наук, доцент)

Ким Вадим Олегович
(б/з, б/с)

Матвеев Андрей Станиславович
(б/з, б/с)
и др.

**ПОДДЕРЖАНИЕ В НАДЛЕЖАЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ СО-
ТРУДНИКОВ ОВД В УСЛОВИЯХ ОСЛОЖНИВШЕЙСЯ ЭПИДЕ-
МИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБ-
РАЗА ЖИЗНИ**

Учебно-практическое пособие

Редактор Э. Р. Ишемгулова

Подписано в печать 15.03.2022
Гарнитура Times
Уч.-изд. л. 2,8
Тираж 35 экз.

Выход в свет 28.03.2022
Формат 60х84 1/16
Усл. печ. л. 3
Заказ № 16

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*