

В. А. Глубокий

V. A. Glubokiy

Сибирский юридический институт МВД России,

доцент кафедры физической подготовки,

кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF OLDER AGE GROUPS

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследований по поиску решений проблемы, связанной с физической подготовкой сотрудников органов внутренних дел старших возрастных групп. Результаты получены в ходе анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, практического опыта занятий физической подготовкой. Установлено, что физическая подготовка сотрудников 4–8-й возрастных групп имеет ряд особенностей, связанных с условиями служебной деятельности и инволюционными процессами в результате онтогенеза.*

***Summary.** The article presents the results of research on finding solutions to the problem related to the physical training of employees of the internal affairs bodies of older age groups. The results were obtained during the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, practical experience of physical training. It was established that the physical training of employees of 4–8 age groups has a number of features related to work conditions and involutionary processes as a result of ontogenesis.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, возрастные группы, физические упражнения, возрастные особенности, сотрудники.*

***Keywords:** physical training, age groups, physical exercises, age features, employees.*

Наиболее слабым звеном в системе служебной и физической подготовки является огневая выучка и физическая подготовленность рядового и начальствующего состава [1].

Как правило, сотрудники старших возрастных групп по роду служебной деятельности вынуждены меньше двигаться. У большинства сотрудников с 4–8-й возрастных групп служба приобретает интеллектуальный характер, что, казалось бы, снимает необходимость в занятиях физическими упражнениями. Однако научные исследования показывают, что значение тренированности для сохранения работоспособности и здоровья тем существеннее, чем больше требований предъявляет повседневная деятельность к умственным способностям, функциональным и психологическим качествам сотрудника [2].

Р. Е. Мотылянская утверждает, что активные занятия почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействует различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным [3]. Люди

зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2–3 раза реже болеют, по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10–15 лет моложе себя.

Кроме того, без должного развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) невозможно в реальной ситуации успешно вести единоборство с правонарушителем. Заниматься физическими упражнениями необходимо не только для успешной сдачи зачетов по физической подготовке. Физически плохо подготовленный сотрудник в ситуациях задержания правонарушителя, нападения на сотрудника в неслужебное время, физической агрессии со стороны хулиганов, не способен защитить себя, закон, своих близких.

Сотрудники, отнесенные к 4–8-й возрастным группам, должны выполнять контрольные упражнения из Наставления об организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [4]. Требования, по которым должны оцениваться данные упражнения, установлены Порядком подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [5].

Проведение физической подготовки без учета возрастных особенностей может нанести вред здоровью занимающихся. Поэтому разработка и внедрение в подразделения органов внутренних дел научно обоснованных методик позволит в какой-то мере повысить качество проведения занятий по физической подготовке, что, в свою очередь, улучшит готовность личного состава органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач.

Цель научно-методического исследования заключалась в подготовке научно обоснованных рекомендаций по проведению занятий по общей физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел старших возрастных групп. Достижение указанной цели предполагало решение следующих задач:

1. Изучить источники, раскрывающие методические особенности физической подготовки лиц 35–55 лет.
2. Изложить содержание средств и методов общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 4–8-й возрастных групп.
3. Разработать комплексы физических упражнений для поддержания необходимого уровня силы, выносливости и быстроты у сотрудников органов внутренних дел 4–8-й возрастных групп.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоматериалов, практического опыта; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Научное исследование проводилось на базе Сибирского юридического института МВД России.

В ходе анализа научной и методической литературы установлено, что в зрелом возрасте у человека начинают возникать изменения, связанные с процессом старения организма. Выявлено, что главными факторами, влияющими на резкое снижение двигательных показателей, являются: 1) малоподвижный образ жизни; 2) переедание; 3) вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков). Так, у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, наблюдается значительное уменьшение мышечной массы и увеличение количе-

ства подкожного жира. Большинство изменений, обусловленных процессом старения, происходит вследствие снижения уровня двигательной активности.

Отмечено, что у людей зрелого возраста, занимающихся физическими упражнениями, большая часть возрастных изменений менее очевидна. Физические нагрузки не могут остановить процесс биологического старения, однако снижают степень его воздействия на двигательную деятельность.

Интенсивные занятия физическими упражнениями несут риск для занимающихся только в случае несоблюдения ими специфических принципов физического воспитания, таких как принцип непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Изучение литературных источников, практический опыт и педагогические наблюдения позволили разработать методические рекомендации сотрудникам старших возрастных групп для занятий физической подготовкой.

Так, при проведении практических занятий с сотрудниками 4–8-й возрастных групп большое внимание должно уделяться подготовке занимающихся к предстоящим нагрузкам. В подготовительной части занятия повышенное внимание должно уделяться упражнениям на улучшение подвижности суставов, гибкости позвоночника.

В основной части занятия после совершенствования техники боевых приемов борьбы возрастными сотрудниками обязательно должны выполняться упражнения, позволяющие поддерживать силовые способности на необходимом уровне. Предпочтение должно отдаваться упражнениям с отягощением весом собственным телом.

В заключительной части занятия важно привести организм занимающегося в исходное состояние.

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений и поддержание ее на необходимом уровне еще большее внимание должно уделяться разминке. Акцент должен делаться на подготовку связок и суставов ног, особенно важно хорошо разогреть и размять икроножные мышцы, ахилловы сухожилия и голеностопные суставы. Большое внимание должно уделяться подготовке поясничного отдела позвоночника к предстоящим нагрузкам. Отмечено, что данные части тела наиболее подвержены травмам во время выполнения контрольных упражнений общей физической подготовки «бег 10×10 м», «бег 4×20 м».

Помимо плановых занятий физической подготовкой, сотрудники старших возрастных групп должны самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Основное внимание в этих занятиях должно уделяться общей физической подготовке, поддержанию двигательных кондиций на должном для конкретного возраста уровне.

Самостоятельные занятия оптимально проводить три раза в неделю. Время занятия — 30–60 мин. В содержание таких занятий должны входить упражнения для поддержания и развития выносливости, силы и гибкости. При необ-

ходимости можно выполнять упражнения для поддержания необходимого уровня развития быстроты движений. Допускаются спортивные игры, но возрастным сотрудникам нужно относиться к ним осторожно из-за высокой вероятности получения травмы.

В самостоятельных занятиях физической подготовкой допускается выполнение приемов и действий, по структуре схожих с техникой боевых приемов борьбы. Занятия единоборствами должны осуществляться с обязательным соблюдением мер безопасности. Больше внимания должно уделяться отработке двигательных действий, а не спарринговой работе.

Общая физическая подготовка сотрудников 4–8-й возрастных групп направлена на поддержание должного уровня развития двигательных качеств и укрепление здоровья.

Величина физических нагрузок регулируется на занятиях по частоте пульса и зависит от возраста и физической подготовленности сотрудника.

Для сотрудников старших возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 минут, а заключительной — до 10 минут. В процессе занятий ограничивается применение упражнений, требующих большой силы и статических напряжений с резкими наклонами, а также вызывающих задержку дыхания и натуживание.

Самостоятельной физической тренировкой сотрудники 4–8-й возрастных групп занимаются во внеслужебное время. Содержание тренировки составляют упражнения с отягощением весом собственным телом, на тренажерах, с гантелями, штангой, длительный бег и ходьба, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. При составлении программ тренировок следует избегать включения в них большого количества упражнений. Чем проще программа, тем она эффективней. Положительный эффект достигается только в результате регулярных занятий физическими упражнениями и длительного применения тренировочной программы.

С сотрудниками, занимающимися самостоятельно, инспекторы отделов кадров, инструкторы по физической подготовке, преподаватели кафедр физической подготовки образовательных организаций должны периодически проводить консультации по содержанию и методике занятий.

Регулярные занятия физической подготовкой позволяют сотрудникам 4–8-й возрастных групп не только успешно выполнять контрольные упражнения и нормативы, но и замедлять процесс старения организма, решать задачу поддержания и укрепления здоровья.

Занятия по разработанным методическим рекомендациям [6; 7] позволяют статистически достоверно улучшить показатели в контрольных упражнениях, входящих в содержание Наставления об организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации ($P_0 < 0,05$).

Итогом научных исследований, направленных на улучшение качества физической подготовки сотрудников старших возрастных групп, стали методические работы и научные публикации [6–9].

1. Амельчаков И. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации // Профессионал. 2007. № 6. С. 39–41. [Вернуться к статье](#)

2. Овчинников В. А. Физическая подготовка начальствующего состава образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие. Волгоград : ВА МВД России, 2003. 188 с. [Вернуться к статье](#)

3. Мотылянская Р. Е. Физическая культура и возраст. М. : Физкультура и спорт, 1967. 280 с. [Вернуться к статье](#)

4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России, 1 июля 2017 г., № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России, 5 мая 2018 г., № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

6. Глубокий В. А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп : методические рекомендации. Красноярск : Сибир. юрид. ин-т МВД России, 2009. 31 с. [Вернуться к статье](#)

7. Глубокий В. А., Панов Е. В., Дворкин В. М. Методика тренировки сотрудников органов внутренних дел к выполнению нормативов по общей физической подготовке : методические рекомендации. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2016. 30 с. [Вернуться к статье](#)

8. Глубокий В. А., Глубокая М. В. Оздоровительная физическая культура сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Научный журнал «Дискурс». 2018. 8 (22). С. 37–43. [Вернуться к статье](#)

9. Глубокий В. А., Филиппович В. А. Методика развития физических качеств у сотрудников полиции посредством выполнения упражнений с отягощением весом собственного тела // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 78–82. [Вернуться к статье](#)