

УДК 796:351.74

РОЛЬ СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

П. В. Ушакова

*курсант 4 курса факультета юриспруденции
Дальневосточного юридического института МВД России
Научный руководитель: П. Ю. Гвоздков,
доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России*

Важно ли поддерживать физическую форму?

Конечно, важно. Кто-то видит в этом эстетику — рельеф, подтянутость тела, кто-то получает удовольствие от самого тренировочного процесса, кому-то необходимо хобби, и зачастую люди выбирают спортивное направление для этого, кто-то считает, что это главная составляющая здоровья.

Любовь к спорту нужно прививать с самого детства, для этого родители записывают детей в различные спортивные секции: плавание, восточные единоборства, хоккей, танцы и прочее.

Далее, в подростковом возрасте, появляется осознанность, а это означает, что человек уже может сам определить, в какой сфере ему развиваться.

В осознанном возрасте любители спорта становятся профессионалами, получают свои первые спортивные разряды, звания кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Мир спорта настолько разнообразен, что перед человеком открывается масса возможностей усовершенствовать какой-либо навык, попробовать себя в отдельных видах спорта (большой теннис, мини-футбол, футбол, волейбол и другие командные виды), с помощью игры в шахматы также можно развивать логику, повышать интеллект.

Мышцам необходимо находиться в тонусе, если это связано со служебной необходимостью, например, у сотрудника органов внутренних дел должны быть развиты следующие умения и навыки: быстрота, ловкость, скорость, сила, умелое применение боевых приемов борьбы.

Чтобы стать профессионалом, следует заниматься регулярно на протяжении долгих лет, так как от данных умений будет зависеть жизнь не только самого сотрудника органов внутренних дел, но и граждан.

Спорт необходим детям, подросткам, взрослым для развития у человека различных навыков: скорости, ловкости, реакции, координации, выносливости, терпения и силы [1]. Спорт способствует объединению людей, их знакомству и

общению, укреплению здоровья, повышению иммунитета, улучшению умственных способностей человека.

1. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура : учеб. М. : КноРус, 2020. 312 с. [Вернуться к статье](#)