



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТЕМА 01. ВВЕДЕНИЕ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Профессиональная служба в системе правоохранительных органов, особенно в силовых ведомствах, задает широкий перечень требований к сотруднику органов внутренних дел. Ключевое внимание обращается на уровень физической подготовки и гармоничное психоэмоциональное состояние работника. К сожалению, на практике, большой объем служебных обязанностей в совокупности с интенсивным рабочим режимом отрицательным образом сказываются на общем состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов. В связи с вышеперечисленным, особую роль приобретает система профилактических мероприятий, направленная на общее улучшение состояния здоровья работников, а также на специальную профилактику стрессовых ситуаций в процессе исполнения служебных обязанностей.

В целях решения вышеназванной проблемы был издан приказ МВД России от 01.07.2017 №450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Данный нормативно-правовой акт прямо указывает, что основной задачей физической подготовки является сохранение, поддержание и укрепление физического здоровья сотрудника правоохранительных органов, а также повышение общей стрессоустойчивости организма сотрудника. Помимо этого, физическая подготовка также служит развитию профессиональных навыков сотрудника, связанных с применением физических качеств, которые могут использоваться при исполнении служебных обязанностей, например, задержании правонарушителя. Также, вышеуказанное наставление вводит обязательные занятия по поддержанию и развитию физических качеств сотрудников. Таким образом, МВД России прямо указывает на свою заинтересованность не только в общем сохранении здоровья и физической подготовки работников правоохранительных органов, но и в постоянном совершенствовании и развитии их физических навыков, как на специальных занятиях служебных занятиях, так и в свободное от работы время.

Одной из ключевых задач физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование высокоподготовленных профессионалов, владеющими специальными физическими навыками, например, боевыми приемами борьбы, и готовыми применить их в стрессовой ситуации. Таким образом, необходимо выделить основные задачи, стоящие перед профессиональной физической подготовкой сотрудника правоохранительных органов:

- 1) Постоянное и непрерывное совершенствование физических качеств работников органов внутренних дел.
- 2) Поддержание и укрепление общего здоровья организма сотрудников правоохранительных органов.
- 3) Формирование профессиональных навыков, основанных на возможности применения физической силы в связи с исполнением служебных обязанностей.
- 4) Сохранение нормального психоэмоционального здоровья сотрудника органов внутренних дел.

Для эффективной решения, вышеставленных целей, на наш взгляд, помимо основных профессиональных занятий по физической подготовке, работникам правоохранительных органов необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом в свободное от работы время. Стоит отметить, что регулярные занятия физической культурой в совокупности с ведением здорового образа жизни положительным образом сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. В реалиях постоянной изнуряющей работы работников правоохранительных органов периодическое занятие физической культурой поможет поддерживать стабильное состояние

психического здоровья, а также послужит фактором минимизации влияния профессиональной деформации.

Помимо вышперечисленного, регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на саму личность человека: посредством систематического занятия физическими упражнениями развивается сила воли и дисциплинированность. В случае, если занятия физкультурой будут проходить совместно несколькими сотрудниками правоохранительных органов, то подобная физическая активность окажет крайне положительный эффект на коллектив работников, так как будет способствовать укреплению сплоченности. При этом стоит разделять понятия физической культуры и спорта, так как они не являются тождественными — а в какой-то степени, можно сказать, противоположными. Спорт своей основной целью ставит достижение наивысших результатов в спортивной деятельности, требует регулярной большой и кропотливой работы, выполняющейся на пределе физических возможностях человека. Безусловно, такие постоянные нагрузки рано или поздно приведут к различным физическим травмам.

Физическая культура выступает своеобразным антиподом спорта, хотя и обладает с ним общими чертами: регулярные физические нагрузки, ставит своей целью развитие и укрепление физически качеств организма. Физическая культура в большей степени основывается на регулярных, но умеренных нагрузках, ставящих своей задачей общее оздоровление организма. Таким образом, исходя из вышперечисленного, можно прийти к выводу, что сотрудникам правоохранительных органов в большей степени подходят регулярные занятия физической культурой, нежели чем профессиональное занятие спортом, так как оно может способствовать распылению сил работника, а также привести к временной нетрудоспособности в связи с полученной травмой. Необходимо отметить, что, согласно данным статистики, сотрудники органов внутренних дел в большей степени подвержены риску развития заболеваний, связанных с нарушением сердечно-сосудистой системы. В связи с этим, наилучшим решением профилактики данных заболеваний будут регулярные занятия циклическими видами физической нагрузки на открытом воздухе, например, беговые нагрузки или анаэробные тренировки. В зимние период хорошей альтернативой беговым нагрузкам может послужит лыжная подготовка, предусмотренная приказом МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Физическая культура сможет оказывать положительно влияние на состояние организма только в случае регулярных занятий, одно занятие не сможет сильно повлиять на физическое самочувствие человека или улучшить его психоэмоциональное состояние, таким образом, необходимы постоянные занятия. Не стоит забывать, что при выполнении регулярных однотипных упражнениях организм человека адаптируется и привыкает к ним, что мало способствует физическому развитию, поэтому необходимо периодически менять систему нагрузок, искать новые комплексы и методики.

В целях улучшения состояния физической подготовки сотрудников правоохранительных органов необходимо постоянно опираться на современные разработки в сфере занятий физической культурой, в частности, ряд специалистов утверждают, что игра в коллективные спортивные игры, например, игра в настольный теннис, обладают большим спектром положительного воздействия на организм человека. В ходе спортивной игры активно развивается опорно-двигательный аппарат человека, сердечно-сосудистая система, увеличивается общая выносливость. К тому же в ходе такой деятельности в организме вырабатываются эндорфины, за счет чего улучшается психоэмоциональное состояние человека.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой играют достаточно весомую роль в профессиональной подготовке сотрудников органов, следовательно, необходимо максимально продуктивно пропагандировать идеи здорового образа жизни и постоянной физической активности в среде работников органов внутренних дел.

Физическая культура и спорт.

Понятие «культура» можно определить, как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека, который познает культуру, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Основные понятия:

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее

укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.

Основное направление реабилитации (медицинское и физическое) – восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций). Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс.

Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой.

В качестве средств физической культуры используются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие);
- гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна);
- режим питания, трудовой деятельности;
- гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Основу спорта составляет соревновательная деятельность (система состязаний, соперничества). Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека, происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной деятельности, большая мобилизация ресурсов организма.

Физическое воспитание (Ф. в.) – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие. Является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств

организма человека в течение его жизни. Физическое развитие можно определить, как комплекс морфологических и функциональных показателей состояния организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Физическая подготовленность.

Проблема недостаточной физической развитости является актуальной как среди действующих сотрудников, так и у вновь принятых на службу сотрудников, которые в силу определённых субъективных причин, выражающихся в некоторой незаинтересованности и слабой осведомлённости о требованиях, предъявляемых к полицейским, имеют изначально низкий уровень мотивации к развитию двигательных качеств и навыков. При анализе статистических данных необходимо отметить, что регулярно самостоятельно занимаются своим физическим развитием не более 20 % сотрудников МВД. Вероятно, это объясняется постоянной загруженностью, многочасовым рабочим днём и иными субъективно объективными причинами. Однако каждый полицейский должен в любом случае понимать необходимость поддержания и дальнейшего развития своих физических навыков, поскольку это одна из составляющих его профессиональной компетенции.

При поступлении на службу сотрудники в первую очередь уделяют внимание процессу адаптации в коллективе, детальному уяснению основных аспектов работы, в связи с чем физическое развитие встает на задний план. Важно не запустить данный процесс и вовремя начать совершенствовать имеющиеся навыки для улучшения показателей своей собственной натренированности. Одной из особенностей развития таких сотрудников будет являться проведение тренировок с акцентом на комплексное развитие двигательных качеств, поскольку развитие каждого из них в отдельности будет неэффективно из-за быстроты наступления утомления. Это может привести в целом к отсутствию у сотрудника желания к занятиям физической подготовкой. Исходя из этого, нужно проводить занятия с комплексной, но небольшой нагрузкой, которая в зависимости от уровня подготовленности может быть направлена как на развитие организма в целом, так и на конкретные слабо тренированные группы мышц или двигательные качества.

Информационные источники:

1. Подрезов, И. Н. Особенности развития специальных физических качеств сотрудников гибдд с недостаточным уровнем физической подготовленности / И. Н. Подрезов // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. – 2021. – № 1(4). – С. 347-351. – EDN SVUPCF.

2. Ильин, В. В. Значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов / В. В. Ильин, Ю. Н. Федонкин // Modern Science. – 2022. – № 1-2. – С. 318-320. – EDN IJHNYZ.

3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107383> (дата обращения: 27.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Видеоматериал по теме: «Общая характеристика теории и методики физического воспитания» <https://www.youtube.com/watch?v=XnX6bslml0o>