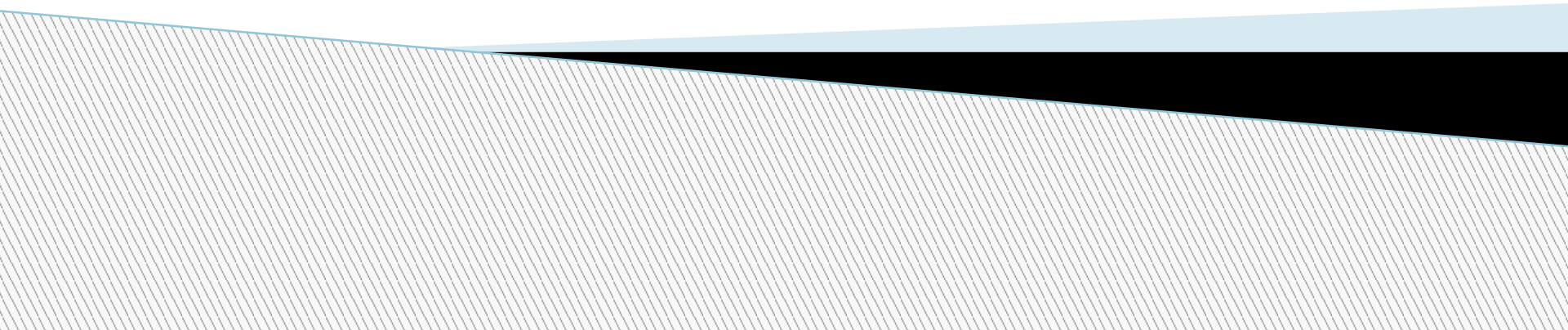


Тема № 3.2. «Основы здорового образа жизни. Организационные основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации».



Учебные вопросы

- §1. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации как форма профессионально-прикладной физической культуры
 - §2. Нормативное правовое обеспечение организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации
 - §3. Общая характеристика содержания физической подготовки
 - §4. Общая характеристика занятий по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации
 - §5. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России
 - §6. Методика организации практического занятия по физической подготовке
 - §7. Основы здорового образа жизни
- Вопросы для самоконтроля и проверки
- Литература

§1. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации как форма профессионально-прикладной физической культуры

Физическая активность, движение – это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую (образовательную), оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную и спорт (таблица).

Виды физической культуры

Вид физической культуры	Цель
1	2
Общая	Повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни
Базовая (образовательная)	Приобретение основных жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств
Профессионально-прикладная	Формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество и производительность профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей (физических качеств), которые обеспечивают выполнение профессиональных функций эффективно, экономно, сохраняя высокую работоспособность, профилактику негативных влияний характера и условий труда на физическое состояние человека
Оздоровительная (реабилитационная)	Лечение и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и т. п.
Адаптивная	Использование средств физической культуры с целью формирования необходимых двигательных навыков, физических качеств, направленных на жизнеобеспечение, развитие функций организма инвалидов, а также для содействия их социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, наркозависимых)
Спорт	Подготовка к участию и участие в соревнованиях

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки.

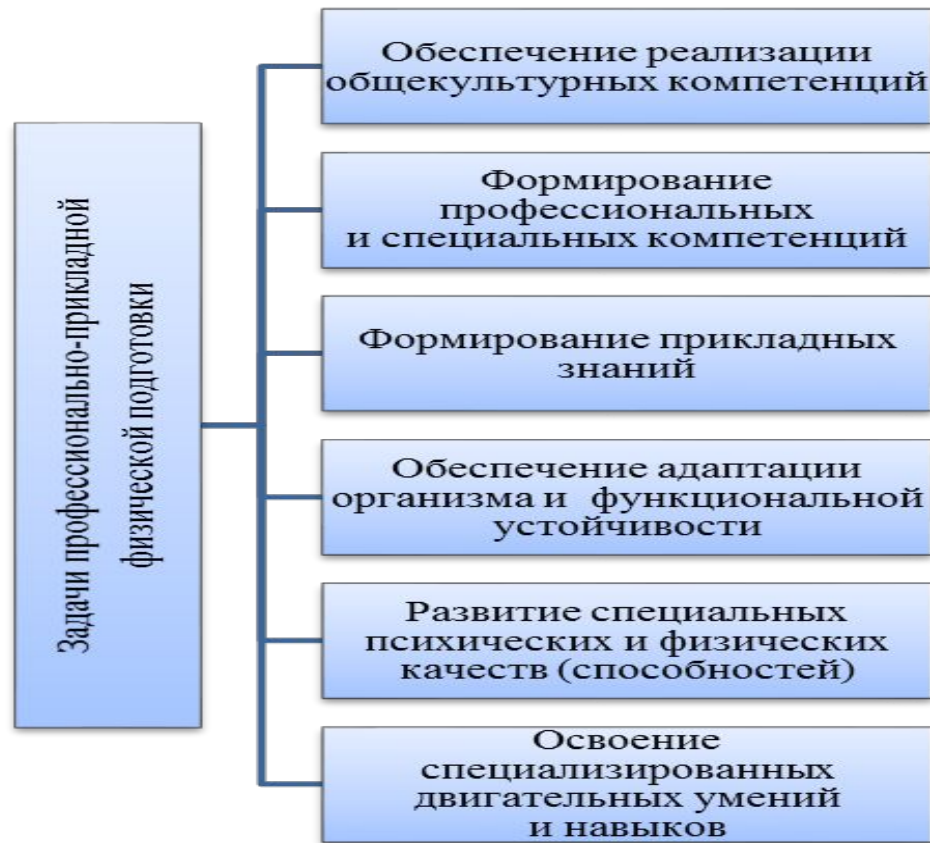


Рис. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки

§2. Нормативное правовое обеспечение организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации

В соответствии с федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» «Сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия».

Содержание физической подготовки сотрудников определяется Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Перечень контрольных нормативов и упражнений, оценка уровня физической подготовленности подразделений органов внутренних дел и сотрудников определяются порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 .

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование у них физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Эта цель достигается решением трех задач:

- развитие и поддержание на должном уровне профессионально важных качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

В зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности в целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки (рис.), предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка.



Рис. Уровни физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Физическая подготовка сотрудников по базовому и усиленному уровню организуется из расчета 100 часов в год, а в подразделениях, в которых физическая подготовка осуществляется по специальному уровню, – 150 часов в год.

«Учебный период профессиональной служебной и физической подготовки начинается в подразделениях органов, организаций, подразделений МВД России 1 февраля и завершается 25 декабря.

Учебный год заканчивается проведением итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности сотрудников.

Итоговые занятия по определению уровня физической подготовленности сотрудников являются проверкой их профессиональной пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств.

Проверке в ходе итоговых занятий подлежит 100% сотрудников, прошедших профессиональное обучение. Сотрудники, не принимавшие участия в итоговых занятиях в связи с временной нетрудоспособностью, отпуском, командировкой, обязаны в течение одного месяца после прекращения соответствующих обстоятельств пройти проверку на профессиональную пригодность. Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий.

Физическая подготовка сотрудников по базовому и усиленному уровню организуется из расчета 100 часов в год, а в подразделениях, в которых физическая подготовка осуществляется по специальному уровню – 150 часов в год.

«Учебный период профессиональной служебной и физической подготовки начинается в подразделениях органов, организаций, подразделений МВД России 1 февраля и завершается 25 декабря.

Учебный год заканчивается проведением итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности сотрудников.

Итоговые занятия по определению уровня физической подготовленности сотрудников являются проверкой их профессиональной пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств.

Проверке в ходе итоговых занятий подлежит 100% сотрудников, прошедших профессиональное обучение. Индивидуальная оценка сотруднику по физической подготовке складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки, а также оценки за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).

Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий.

§3. Общая характеристика содержания физической подготовки

Все содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел подразделяется на общую (ОФП) и служебно-прикладную (СФП).

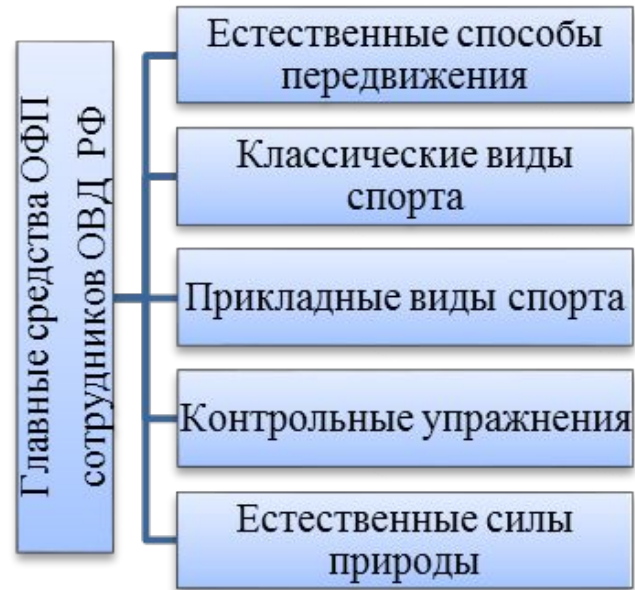


Рис. Главные средства ОФП сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Содержание общей физической подготовки складывается из следующих разделов:

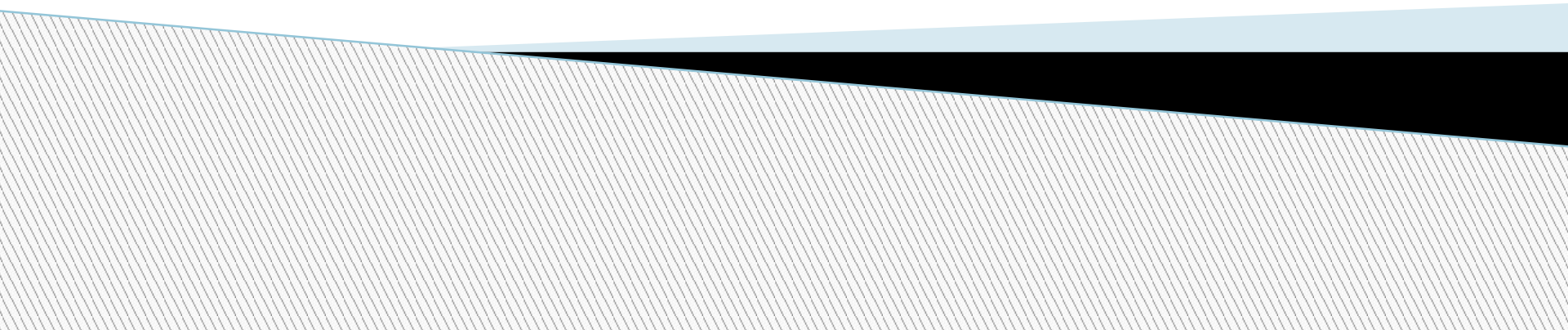
- прикладная гимнастика и атлетическая подготовка (II глава Наставления);
- легкая атлетика и ускоренное передвижение (III глава Наставления);
- преодоление препятствий (VI глава Наставления);
- лыжная подготовка (V глава Наставления);
- плавание (VI глава Наставления);

Служебно-прикладная физическая подготовка – это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоения боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников.

В процессе этой подготовки создаются условия для проявления и воспитания эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, самообладание, решительность, настойчивость, смелость.

Техника выполнения боевых приемов борьбы описана в VII главе Наставления.

Содержание служебно-прикладной физической подготовки складывается из следующих разделов:

- удары и защита от ударов;
 - болевые приемы;
 - броски;
 - удушающие приемы;
 - освобождение от захватов и обхватов;
 - пресечение действий с огнестрельным оружием;
 - сковывание наручниками;
 - связывание;
 - наружный досмотр;
 - оказание помощи;
 - взаимодействие при применении физической силы;
 - приемы и действия с использованием палки специальной;
 - приемы и действия с использованием автомата.
- 

§4. Общая характеристика занятий по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации

Физическая подготовка сотрудников проводится еженедельно в служебное время (в пределах нормальной продолжительности служебного времени). «Практические занятия по физической подготовке проводятся не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее 2-х часов, в том числе контрольные (итоговые) занятия – не реже 1 раза в год».

«Дополнительно в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся:

– тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы – перед заступлением на службу общей продолжительностью 5 – 7 мин;

– учебно-методические сборы по физической подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке, – не реже 1 раза в год общей продолжительностью не менее 6 часов».

При проведении занятий и выполнении контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности учитывается пол и возраст сотрудников.

Возрастные категории сотрудников ОВД

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
I	До 25	
II	25 – 29	
III	30 – 34	
IV	35 – 39	
V	40 – 44	
VI	45 – 49	45 и старше
VII	50 – 54	–
VIII	55 и старше	–

Рекомендуемое распределение часов для базового, усиленного и специального уровней физической подготовки

№	Наименование разделов	Базовый	Усиленный	Специальный
I	Боевые приемы борьбы	60	60	80
1	Удары кулаком или ногой и защиты от них	32	14	16
2	Болевые приемы борьбы	6	8	10
3	Броски	-	2	6
4	Удушающие приемы	-	-	2
5	Освобождение от захватов и обхватов	6	6	6
6	Защита от ударов ножом, палкой	8	8	8
7	Пресечение действий с огнестрельным оружием	-	4	6
8	Сковывание наручниками, связывание	4	6	6
9	Наружный досмотр	4	6	6
10	Оказание помощи	-	2	2
11	Взаимодействие при применении физической силы	-	4	6
12	Приемы и действия с использованием палки специальной	-	-	4
13	Приемы и действия с использованием автомата	-	-	2
II	Тактика применения боевых приемов борьбы	0	8	16
14	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы		8	16
III	Учебно-боевая практика	0	4	16
15	Поединки	-	-	10
16	Комплексные упражнения: поиск, преследование, ограничение свободы передвижения	-	4	6
IV	Общая физическая подготовка	38	26	36
17	Прикладная и атлетическая подготовка	6	6	12
18	Ускоренное передвижение	16	12	12
19	Преодоление препятствий	-	-	2
20	Плавание	-	-	2
21	Спортивные игры	16	8	8
V	Контрольные занятия	2	2	2
	Всего часов	100	100	150

§5. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России

Содержание физической подготовки слушателей, проходящих профессиональное обучение (профессиональную подготовку) в соответствии с основными профессиональными программами профессионального обучения (профессиональной подготовки) для следующих категорий обучающихся:

– лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский»;

– лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (юридическое) образование, по должности служащего «Полицейский»;

– лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование, по должности служащего «Полицейский»;

– лиц старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в подразделения центрального аппарата МВД России и имеющих специальное звание внутренней службы и юстиции, по должности служащего «Полицейский»;

– лиц среднего и старшего начальствующего состава, ранее проходивших службу на должностях офицерского состава и приравненных к ним должностях в государственных военизированных организациях, указанных в статье 5 Федерального закона от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» (за исключением МВД России), по должности служащего «Полицейский»;

– сотрудников, имеющих специальное звание внутренней службы и проходящих службу в районах Крайнего Севера, приравненных к ним местностях и других местностях с неблагоприятными климатическими или экологическими условиями, в том числе отдаленных, в которых служба засчитывается в выслугу лет на льготных условиях, в соответствии с Перечнем районов Крайнего Севера, приравненных к ним местностей и других местностей с неблагоприятными климатическими или экологическими условиями, в том числе отдаленных, в которых служба лиц рядового состава и начальствующего состава органов внутренних дел, войск национальной гвардии Российской Федерации, федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы засчитывается на льготных условиях в выслугу лет для назначения пенсии, по должности служащего «Полицейский».

В результате профессиональной подготовки обучающийся должен *знать*:

- содержание Наставления по физической подготовке;
- меры безопасности на занятиях по физической подготовке;
- основы здорового образа жизни;
- тактику индивидуальных и групповых действий в процессе выполнения служебных задач с применением физической силы;

уметь:

- поддерживать профессионально важные физические качества на уровне, необходимом для успешного выполнения служебных обязанностей;
- эффективно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в различных ситуациях профессиональной служебной деятельности;

владеть навыками:

- движения и применения боевых приемов борьбы и непрерывного их совершенствования.

Как дисциплина «Физическая подготовка» является составным компонентом профессионального цикла. Кроме этого в качестве факультативной дисциплины изучается дисциплина «Совершенствование общей физической подготовки».

После прохождения обучения по дисциплине «Общефизическая подготовка» слушатель должен уметь:

- выполнять нормативы по общефизической подготовке;
- самостоятельно поддерживать должный уровень общей физической подготовленности.

Примерный тематический план по дисциплине «Физическая подготовка» рассчитан на 90 часов, из них и включает в себя 6 видов занятий.

Структура примерного тематического плана по «Физической подготовке»

№	Наименование разделов	Часов
1.	Занятия лекционного типа	2
2.	Занятия семинарского типа	58
3.	Самостоятельная подготовка	20
4.	Зачет	2
5.	Консультация	2
6.	Экзамен	6
7.	Всего:	90

К слушателям, проходящим обучение, по дисциплине «Физическая подготовка» предъявляются требования по усиленному уровню.

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности слушателей

Пол	Упражнения		
	Сила	Быстрота и ловкость	Выносливость
Мужчины	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине («подтягивание»); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») Толчок (жим) гири 24 кг.; Поднос прямых ног к перекладине; Силовое комплексное упражнение; Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Челночный бег 10x10 м.; Челночный бег 4 x 20 м.; Бег 100 м	Ходьба на лыжах 5 км.*; Плавание 100 м.*; Бег (кросс) 5 км.*; Бег (кросс) 3 км.*; Бег (кросс) 1 км.*
Женщины	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»); Наклоны вперед из положения лежа на спине в течении 1 мин.; Силовое комплексное упражнение	Челночный бег 10x10 м.; Бег 100 м	Ходьба на лыжах 5 км.*; Плавание 100 м.*; Бег (кросс) 1 км.*; Бег (кросс) 3 км.*

*** - С учетом погодных и климатических условий, а также состояния соответствующей материально-технической базы**

Оценка физической подготовленности складывается из оценки общей и служебно-прикладной физической подготовки.

Оценка общей физической подготовленности осуществляется по трем упражнениям: одному на силу, одному на быстроту и ловкость, одному на выносливость .

Требования к выполнению контрольных упражнений предъявляются в соответствии с п. п. 12, 14, 16, 18, 27 приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Результат выполнения каждого упражнения переводится в баллы. Оценка общей физической подготовки слушателя осуществляется по сумме баллов, набранных в трех упражнениях, с учетом пола и возраста.

Оценка служебно-прикладной физической подготовленности осуществляется по количеству решенных заданий, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента:

- отлично, если решено пять заданий;
- хорошо, если решено четыре задания;
- удовлетворительно, если решено три задания;
- неудовлетворительно, если решено менее трех задач.

Оценка общей физической подготовки слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский»

Возраст	до 25 лет		от 25 до 30 лет		от 30 до 35 лет		от 35 до 40 лет		40 лет и старше	
Пол	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Оценка	Количество баллов									
Отлично	190 и более	185 и более	175 и более	175 и более	160 и более	160 и более	145 и более	145 и более	130 и более	105 и более
Хорошо	180-189	170-184	165-174	160-174	150-159	145-159	135-144	130-144	120-129	90-104
Удовлетворительно	170-179	150-169	155-164	140-159	140-149	125-144	125-134	110-129	110-119	70-89
Неудовлетворительно	Менее 170	Менее 150	Менее 155	Менее 140	Менее 40	Менее 125	Менее 125	Менее 110	Менее 110	Менее 70

Общая оценка физической подготовленности выводится на основании оценок по общей и служебно-прикладной физической подготовки.

Общая оценка физической подготовленности

Общая оценка	Оценка	
	Боевые приемы борьбы	Общая физическая подготовка
5	5	5
	5	4
4	5	3
	4	5
	4	4
	4	3
	3	5
3	3	4
	3	3
2	5	2
	4	2
	3	2
	2	5
	2	4
	2	3
	2	2

§6. Методика организации практического занятия по физической подготовке

В самом общем виде типичная для практики физической подготовки конструкция основных форм занятий состоит из более или менее выраженных трех частей. Чаще всего их называют: первую часть «подготовительной» («вводной» либо «вводно-подготовительной»), или же просто «разминкой»), вторую — «основной» и третью — «заключительной».

Основное содержание **подготовительной части** составляет так называемая разминка, то есть такие упражнения, которые выполняются занимающимися с целью постепенной активизации всех функций и систем организма. При продолжительности всего занятия в 45 минут продолжительность подготовительной части более 15 минут будет оправданной. В двухчасовом занятии (1 час 30 минут) – 20–25 минут.

Продолжительность **основной части занятия** обуславливается прежде всего тем, насколько выделенное на него время необходимо и достаточно для реализации именно основных задач, а, следовательно, и тем, насколько минимизированы расходы времени в подготовительной и заключительной частях в пределах необходимого. При продолжительности занятия в 45 минут длительность основной части – 25–30 минут, при продолжительности занятия 1 час 30 минут – 60-65 минут.

Продолжительность **заключительной части** составляет около 5 минут. Этого времени достаточно для быстрого восстановления до оптимального уровня психомоторного возбуждения и текущего уровня протекания физиологических функций организма.

Первая часть занятия выступает подготовительной в том смысле, что осуществляемые в ее рамках упражнения и действия подчинены закономерностям непосредственной подготовки занимающихся к выполнению главных задач занятия, которые решаются в следующей за ней основной части занятия. Содержание и параметры подготовительной части занятия зависят, с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой — от того, в какой мере и в каком направлении нужно изменить его в конкретных условиях, чтобы оно стало возможно более благоприятным для выполнения основной двигательной деятельности.

Подготовка занимающихся направлена, прежде всего, на то, чтобы настроить эмоциональные и волевые сферы психики занимающихся, обеспечить постепенное вработывание и наилучшую готовность опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других их систем организма к той деятельности, которая составит основное содержание занятия. Кроме этого в подготовительной части занятия решаются задачи подготовки материально-технических средств обучения, налаживания согласованных действий между занимающимися являющимися необходимыми предпосылками эффективности и продуктивности всего занятия в целом. Эта часть занятия имеет тем большее значение, чем выше сложность, интенсивность и травмоопасность предстоящей основной двигательной деятельности.

Несмотря на многообразие и особенности содержания подготовительной части занятия порядок её построения остается принципиально одинаковым. Целостно это должно находить свое выражение прежде всего в относительно постоянной последовательности таких ключевых компонентов подготовки, как вводно-организующие и установочные действия, общая и специальная разминка, а также в относительно постоянной тенденции повышения функциональной готовности организма к предстоящей двигательной деятельности.

Как таковая граница между подготовительной и следующей за ней основной частью занятия весьма условна. Подготовительная часть занятия на этапе специальной разминки и перетекает в основную.



Рис. Повышение нагрузки в подготовительной части занятия

Основная часть занятия представляет собой то, что составляет определяющую часть его содержания и занимает преобладающую в отношении с другими частями занятия долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятие.

В зависимости от особенностей содержания занятия структура основной части может быть однородной либо неоднородной – комплексной, комбинированной. Однородная структура характеризуется тем, что основная часть занятия строится без подразделения на непохожие друг на друга разделы, и строится, по логике последовательного развертывания, осуществляемой в ней, какой-то одной двигательной деятельности. Такая структура типична для занятий, на которых только разучивается или только совершенствуется сложное двигательное действие, выполняются упражнения, направленные на развитие одного двигательного качества, к примеру, выносливости (кросс).

Продолжительность основной части занятия ограничена, с одной стороны, физическими возможностями занимающихся. Точнее, тем, насколько она позволяет продолжать работу, необходимую для реализации основных в занятии задач, несмотря на усиливающееся утомление, без ухудшения ее качества и эффективности. С другой – тем временем, которое выделено на занятие.

Заключительная часть рационально построенного занятия по продолжительности сравнительно с подготовительной и основной частями невелика — обычно не более нескольких минут. Главная задача, решаемая в этой части, обеспечить направленное переключение организма на восстановительные процессы. Это достигается более или менее постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающий эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных занимающихся, в случае резкого прекращения интенсивной двигательной деятельности.

Отмеченные черты занятий по физической подготовке характерны для строения всех основных их форм. Их структурная похожесть заключается не столько в их декомпозиции на три (четыре, если вводную часть выделять из подготовительной части занятия как самостоятельную) части, сколько в необходимости соблюдать при построении занятия общие закономерности его развертывания, которые не позволяют в любой части делать то, что не соответствует ее роли и месту в общей структуре занятия, и обязывают строить его в определенной последовательности, соответствующей объективной логике наполнения названных частей. Только в таком аспекте выделение частей занятия приобретает не формальный, а конструктивный

СМЫСЛ.

§7. Основы здорового образа жизни

В настоящее время большая часть человечества давно уже не живет в природной, то есть в естественной среде. Чаще оно окружено средой искусственной, придуманной и созданной самим человеком, к естеству имеющей отношение весьма отдаленное. Блага цивилизации, как то: теплое жилище, центральное отопление искусственное освещение, транспорт, средства связи качественная медицинская помощь, высокопродуктивное производство продуктов питания – все это повышает качество и продолжительность жизни.

Однако её высокий темп, информационная перегрузка, высокая плотность населения, социальная конкуренция, нестабильное экономическое и политическое устройство общества, слабая организация медико-санитарных служб, медицинской помощи выступают одними из главных социальных факторов, способствующих возникновению болезненных состояний.

Естественные силы природы – солнечный свет, воздух, вода – благотворно воздействуют на физическое состояние человека. Вместе с этим, неблагоприятный климат, тяжелая для проживания естественно-географическая среда обитания, экологические условия, резкие колебания температуры, давления, влажности состава атмосферы выступают в качестве естественных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье человека.

Третьей (не по значимости) группой причин оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие человека являются его индивидуальные и личностные качества: наследственность, адаптационные возможности организма, психические качества личности культурное окружение и воспитание, образование, образ жизни особенности поведения. Понимание этих условий и факторов риска, оказывающих влияние на здоровье человека, воспитание способностей организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, умение применять методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности – все это выступает одними из главных задач образования сотрудников.

Однако представление о здоровье человека не сводится к констатации отсутствия болезни. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье является состоянием полноценного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Между полюсами болезнь и здоровье выделяют и третье промежуточное состояние – *предболезнь*. К таким состояниям относятся хроническая усталость, потеря аппетита, раздражительность, неврастения. В этом состоянии кроются истоки многих болезней. Поэтому важно эти состояния вовремя предотвращать.

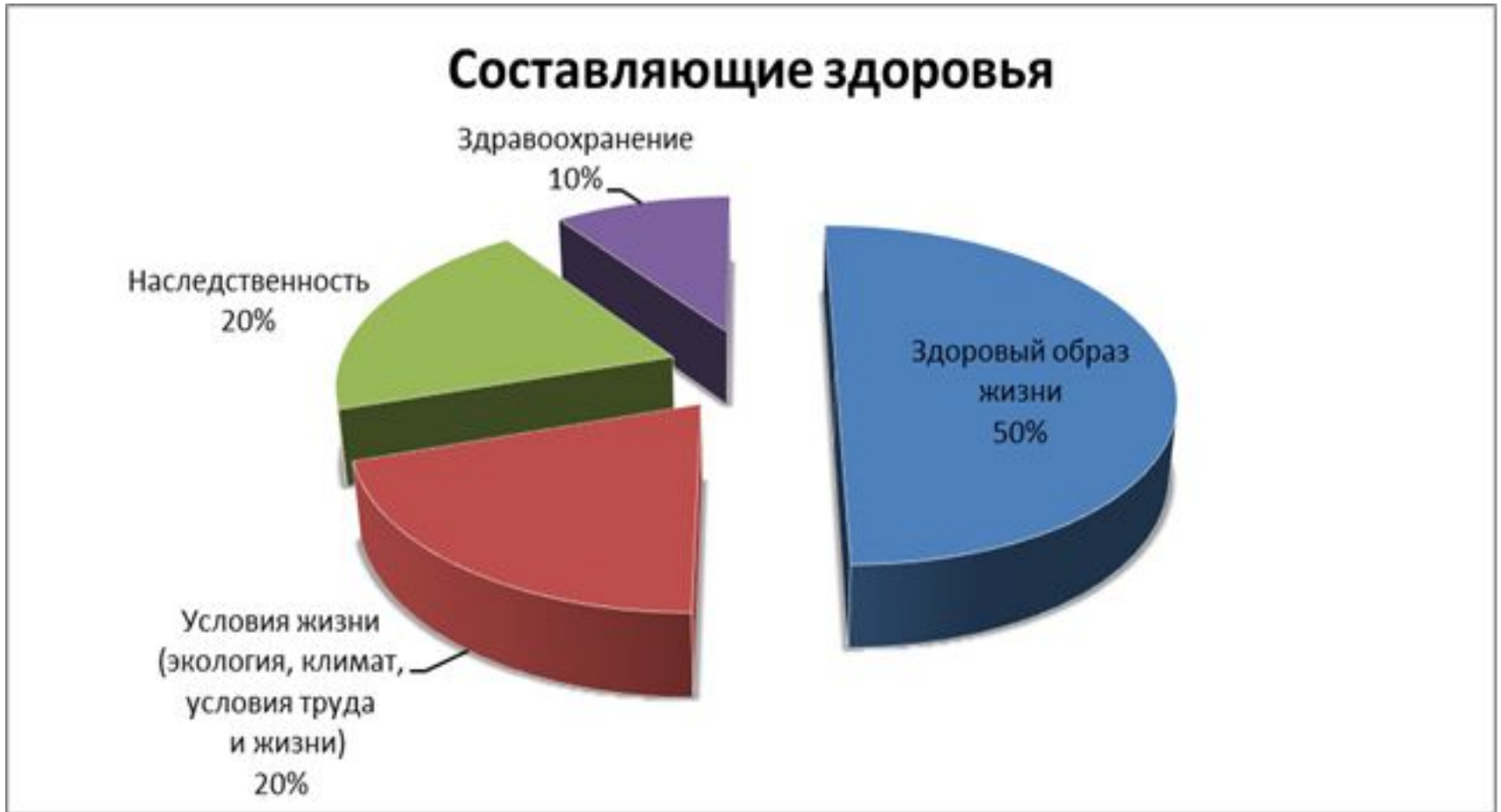
Одним из важных условий и факторов, обуславливающих уровень здоровья, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни. Авторство во введении в современный оборот употребления этого понятия приписывают советскому врачу-кардиологу, академику Н.М. Амосову.

Здоровый образ жизни – это образ и формы жизнедеятельности, привычек, традиций, поведенческих стереотипов, направленность личности на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Главными составляющими здорового образа жизни выступают: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность – систематическое занятие физическими упражнениями закаливание, отказ от вредных привычек.

Условия и факторы – составляющие здоровья:



Главные составляющие здорового образа жизни:



Отказ от курения



Ответственное употребление



Сбалансированное питание



Рациональный режим труда и отдыха



Физически активный образ жизни

Одним из слагаемых здорового образа жизни выступает рациональное питание. Критериями рациональности выступают: его энергетическая ценность суточным энергозатратам, качественный состав, сбалансированность и безвредность.

Энергетическая ценность рациона рассчитывается по тому, сколько в граммах и какой пищи человек съел за сутки. Оценить затраты энергии приблизительно можно в зависимости от возраста и интенсивности труда.

Нормы физиологических потребностей в энергии для различных групп населения

Группа интенсивности труда	Возрастные группы	Мужчины	Женщины
Работники преимущественно умственного труда	18 – 29	2450	2000
	30 – 39	2300	1900
	40 – 59	2100	1800
Работники легкого физического труда: рабочие на автоматизированных процессах, сферы обслуживания	18 – 29	2800	2200
	30 – 39	2650	2150
	40 – 59	2500	2100
Работники физического труда средней тяжести: станочники слесари хирурги продавцы, водители автотранспорта	18 – 29	3300	2600
	30 – 39	3150	2550
	40-59	2950	2500
Работники тяжелого физического труда: строительные, нефтегазовые, сельскохозяйственные работники	18 – 29	3850	3050
	30 – 39	3600	2950
	40-59	3400	2850
Работники особо тяжелого труда: горнорабочие, вальщики леса, каменщики землекопы, грузчики и т. п.	18 – 29	4200	-
	30 – 39	3950	-
	40 – 59	3750	-

Однако обеспечение нормальной жизнедеятельности организма зависит не только поступления с пищей необходимого количества энергии, но и его сбалансированности, то есть от пропорции и сочетания многочисленных незаменимых в пищевом рационе отдельных веществ. К таким веществам относятся углеводы, белки жиры, витамины и минералы.

Наглядный образ рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Пирамида сбалансированного питания:

Соль – одна чайная ложка в день
Вода – не менее 1,5 литров
Молочные продукты
2-3 порции
Овощи
4-5 порций



Жиры, масла и сласти
1-2 порции

Белковые продукты (мясо) + бобовые
2-3 порции в день

Фрукты
2-4 порции в день

Зерновые
7-8 порций

В основании пирамиды находятся цельнозерновые продукты – каши хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов. В день надо съесть 7-8 порций. Одна порция – ломтик хлеба, чайная чашка каши или макаронных изделий.

Выше, над основанием пирамиды, находится уровень, который образуют овощи и фрукты. Порция фруктов – это 1 фрукт или овощ среднего размера с теннисный мяч (апельсин, яблоко, перец, томат) или 1 чашка нарезанных фруктов (сухофруктов) или 1,5 чашки сока.

Следующий уровень молочно-мясной. Порция молочных продуктов равна 1 чашке обезжиренного (1%) молока, кефира или йогурта. А одна порция белковых продуктов: 30 г готового (сваренного) мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобовых, 1 яйцо, 1 чашка обезжиренного творога.

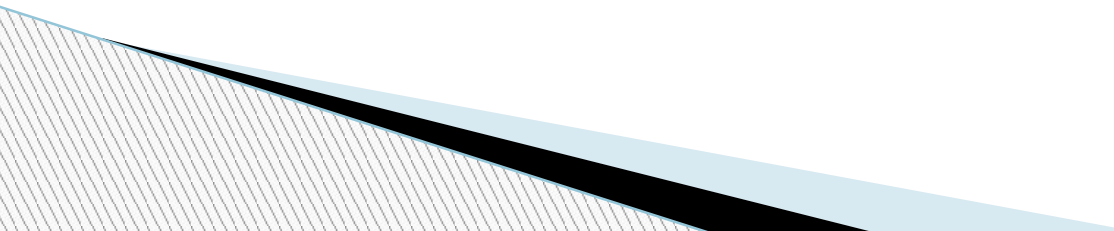
На вершине пирамиды находятся продукты, содержащие жир. Это животные и растительные масла, а также орехи. 1 порция этих продуктов равна количеству продуктов, уместяющихся в столовую ложку.

Режим труда и отдыха выступает одним из главных условий и факторов поддержания на оптимальном уровне работоспособности и здоровья человека. В самом общем виде – это порядок чередования периодов, продолжительности работы и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда обеспечивается оптимальной работоспособностью человека, предупреждением чрезмерного утомления в течение длительного времени – рабочего дня, недели года.

При разработке образа рационального режима труда и отдыха исходят из трех основополагающих положений:

- эффективное достижение целей профессиональной деятельности;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Характеризуя изменение работоспособности в течение рабочего дня, выделяют три фазы (периода): 1) вработывания, нарастающей работоспособности; 2) устойчивой высокой работоспособности; 3) развития утомления.



Одним из слагаемых здорового образа жизни выступает *уровень физического развития и физической активности*.

Физическое развитие человека является одним из объективных показателей состояния здоровья. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих его размеры, форму, пропорцию и гармоничность развития отдельных частей человеческого тела, а также запас его физических сил.

Для оценки гармоничности развития тела можно использовать следующие простые показатели.

Показатель крепости телосложения *Пинье*. Он рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Показатель Пинье} = \text{Рост}_{(\text{см})} - (\text{вес}_{(\text{кг})} + \text{окружность грудной клетки}_{(\text{см})}).$$

Измерение окружности грудной клетки



Критерии оценки показателя Пинье

Показатель Пинье	Оценка телосложения
Менее 10	Крепкое
11 – 20	Нормальное
21 – 25	Среднее
26 – 35	Слабое
Более 35	Очень слабое

Индекс массы тела Кетеле – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Она рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Индекс Кетеле} = \text{Вес}_{(\text{кг})} / \text{Рост}_{(\text{м})}^2$$

Согласно израильскому исследованию идеальным для мужчин является индекс массы тела в 25 – 27. Средняя продолжительность жизни мужчин с таким показателем индекса была максимальна.

Критерии оценки индекса Кетеле

Индекс Кетеле	Соответствие между массой тела человека и его ростом
17 и менее	Выраженный дефицит массы тела
17,1 – 18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,6 – 25	Норма
25,1 – 30	Избыточная масса тела
30,1 и выше	Ожирение

Экспресс-метод определения частоты сердечных сокращений (ЧСС): пульс прощупывается на лучевой артерии чуть выше запястья на внутренней стороне руки (Фото 2). Число ударов пульса подсчитывается после 3 минут нахождения в состоянии покоя за 10 секунд и умножается на 6. Критерии оценки ЧСС для мужчин приведены ниже. Для женщин эти показатели на 5 ударов выше.

Измерение пульса



Оценка ЧСС

ЧСС (кол-во раз)	Оценка
Реже 55	Отлично
Реже 65	Хорошо
65 – 75	Посредственно
Выше 75	Плохо

Одним из важных признаков состояния сердечнососудистой системы является давление крови в крупных артериях человека – артериальное давление (АД). Оно измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Так с повышением давления на каждые 10 мм рт. ст. повышается на 30% и риск развития сердечнососудистых заболеваний, в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 2 раза чаще – поражение сосудов ног.

Различают два показателя АД: систолическое (верхнее) – давление крови в момент максимального сокращения сердца и диастолические (нижнее) – давление крови в момент расслабления сердца. Значение величины артериального давления 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.

В настоящее время для измерения АД используют 2 метода: метод Короткова и осциллометрический метод.

Измерение АД по методу Короткова



Измерение АД осциллометрическим методом



Для оценки уровня АД используются следующие показатели, используемые Всемирной организацией здравоохранения.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$$\text{Индекс Кердо} = \text{АД}_{\text{(диастолическое)}} / \text{Пульс}_{\text{(за 60 секунд.)}}$$

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечнососудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Критерии оценки АД

Категория АД*	Систолическое (верхнее) АД мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) АД мм рт. ст.
Норма		
Оптимальное	Менее 120	Менее 80
Нормальное	Менее 130	Менее 85
Повышенное нормальное	130 – 139	85 – 89
Гипертония		
1 степень (мягкая)	140 – 159	90 – 99
2 степень (умеренная)	160 – 179	100 – 109
3 степень (тяжелая)	Более 180	Более 110

Для оценки своего физического состояния в практике самостоятельных занятий физическими упражнениями достаточно просто использовать тест Купера. Суть его заключается в том, чтобы пробежать максимально возможное расстояние по стадиону (ровной местности) за 12 минут. При возникновении признаков переутомления (резкая одышка, головокружение, повышенное сердцебиение, боли в сердце и др.) тест прекращается. Оценка степени физического состояния осуществляется по таблице.

Оценка физического состояния по данным теста Купера

Физическое состояние		Возраст			
		Менее 30	30-39	40-49	50 и старше
Очень плохое	Мужчины	< 1,6 км	< 1,5 км	< 1,4 км	< 1,3 км
	Женщины	< 1,5 км	< 1,4 км	< 1,2 км	< 1,0 км
Плохое	Мужчины	1,6 – 2,0 км	1,5 – 1,8 км	1,4 – 1,7 км	1,3 – 1,6 км
	Женщины	1,5 – 1,8 км	1,4 – 1,7 км	1,2 – 1,5 км	1,0 – 1,3 км
Удовлетворительное	Мужчины	2,1 – 2,4 км	1,8 – 2,2 км	1,7 – 2,1 км	1,6 – 2,0 км
	Женщины	1,8 – 2,1 км	1,7 – 2,0 км	1,5 – 1,8 км	1,3 – 1,7 км
Хорошее	Мужчины	2,4 – 2,8 км	2,2 – 2,6 км	2,1 – 2,5 км	2,0 – 2,4 км
	Женщины	2,1 – 2,6 км	2,0 – 2,5 км	1,8 – 2,3 км	1,7 – 2,2 км
Отличное	Мужчины	> 2,8 км	> 2,6 км	> 2,5 км	> 2,4 км
	Женщины	> 2,6 км	> 2,5 км	> 2,3 км	> 2,2 км

Для сохранения уровня физического развития, здоровья необходимо поддерживать достаточный уровень физической активности.

Отечественными и зарубежными учеными разработаны общие рекомендации по величине физической тренировочной нагрузки для развития и поддержания на оптимальном уровне деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, массы тела, мышечной силы и выносливости у взрослых здоровых лиц в возрасте от 18 до 64 лет. То есть тех функций организма, из которых, собственно, и складывается здоровье.

Они таковы:

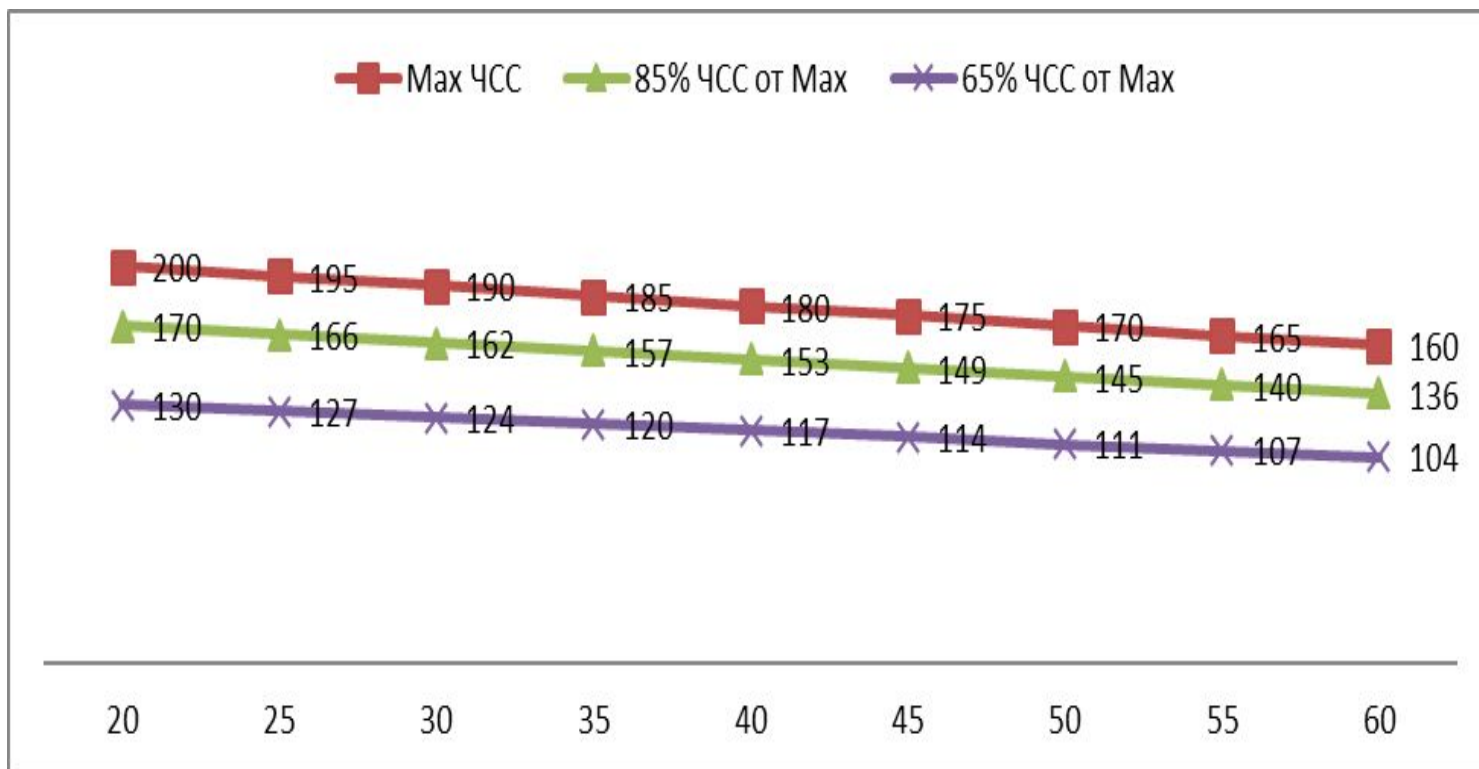
частота тренировочных занятий – 3–5 дней в неделю;

интенсивность работы – 65%–85% от максимальной ЧСС;

длительность занятий – 20 – 60 минут непрерывной аэробной работы в зависимости от интенсивности (допускается 2-3 пика нагрузки по 1-2 мин с ЧСС до 90 – 100% от максимальной ЧСС);

вид упражнений – любые упражнения с использованием больших мышечных групп: бег, бег трусцой, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание, гребля, танцы игровая деятельность; упражнения с сопротивлением умеренной интенсивности, эффективные для поддержания анаэробных возможностей, развития и сохранения массы тела и прочности костей – 8 – 10 упражнений на большие мышечные группы не менее 2 дней в неделю.

Диапазон тренирующих физических нагрузок с оптимальной ЧСС – от 65% до 85% от максимальной (100%) в зависимости от возраста ЧСС



ЛИТЕРАТУРА

- О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900
- Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <http://publication.pravo.gov.ru:19.01.2018> г.
- Об организации материально-технического обеспечения в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 марта 2014 г. № 135 // СПС «КонсультантПлюс».
- Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации): приказ МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905.
- Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 5 мая 2018 г. № 275.
- Кузнецов, С.В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: монография/ С. В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.
- Кузнецов, С.В. Техничко-тактические приёмы ограничения свободы передвижения правонарушителей: учебно-наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, Н.Л. Пономарев. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2014. – 94 с.
- Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков. – Нижний Новгород: НА МВД России, 2017. – 59 с.
- Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С. В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
- Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество “Динамо”», утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество “Динамо”» от 10 июля 2014 г.