УДК 796.011.3

Нарыкбай Р.Т.
старший преподаватель
кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»
факультет Спорта и искусств

Куанышбаев Б.Ж.
старший преподаватель
кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»
факультет Спорта и искусств

Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмеда Ясави
г. Туркестан, Казахстан

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье рассматриваются вопросы влияния физической культуры на здоровье сотрудников органов внутренних дел. Целью физических занятий является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно выполнять служебные задачи. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья слушателей учебных заведений и сотрудников органов внутренних дел Республики Казахстан.

Ключевые слова: *высшие достижения, оздоровительная тренировка, эффективность нагрузки, сердечно-сосудистая система, физические упражнения, система дыхания, опорно-двигательный аппарат, нейроэндокринная система, системы организма.*

© Нарыкбай Р.Т., Куанышбаев Б.Ж., 2023

Государственная политика в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан проводится в целях обеспечения здорового образа жизни населения, развития физической культуры и спорта. Государственная программа предусматривает меры по организации и укреплению здоровья населения, требования к учебным программам по физическому воспитанию, системно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию разных групп, основные направления развития спорта. В соответствии с этими требованиями Министерство внутренних дел Республики Казахстан проводит системную работу по физической подготовке сотрудников [1, с. 1–2].

Целью физических занятий является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных навыков, физических

и психических качеств, позволяющих им успешно выполнять служебные задачи. Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной или физической тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями [2, с. 44].

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. А ведь с давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – физическая культура, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие “жертвы” нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Каждый человек обладает большим запасом резервов. Открыть наши возможности, наши запасы прочности помогает активная деятельность всех органов и систем. Путь к здоровью лежит только через физкультуру. Чтобы быть здоровыми, надо двигаться. Но движения могут быть разными. Различные виды спорта имеют свои особенности и определенную направленность действия на организм. Что значит активная деятельность всех органов? Это прежде всего:

- влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему;
- физические упражнения и система дыхания;
- воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат;
- физкультура и нейроэндокринная система;
- влияние физических упражнений на другие системы организма.

Какой вид физической активности избрать? Известный хирург профессор Н. М. Амосов (Киев), сам активный физкультурник, дал на этот вопрос решительный ответ: «Неважно, каким видом заниматься, главное – чтобы были движения и в достаточном количестве, чтобы испарина появилась и одышка!». «Считаю любую форму двигательной активности полезной для человека, независимо от его возраста», – вторил ему известный американский педиатр, общественный деятель, чемпион Олимпийских игр (1924 г.) по гребле Б. Спок [3, с. 56]. Существует много форм использования двигательной деятельности для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности и устойчивости организма. Это – утренняя зарядка, вводная гимнастика перед работой, физкультпаузы во время работы, спортивная тренировка (для молодых людей), прогулки и туризм, занятия в группах здоровья, занятия в группах лечебной физической культуры. Приступая к занятиям, нужно помнить, что самое главное – не спешить. «Главная осторожность в постепенности наращивания нагрузок, постепенность, постепенность и постепенность!» – учил Н.М. Амосов [4, с. 117]. Физическая активность может сохранить молодость, здоровье и продлить нормальную жизнь человека. Творческое долголетие неразрывно связано с физической активностью. Убедительные примеры этому дает замечательная жизнь выдающихся мыслителей. Регулярно занимались физическими упражнениями и закаливанием Л. Н. Толстой, А. С. Пушкин, И. П. Павлов, А. В. Суворов и многие другие [5, с. 52]. Процесс занятий оздоровительными тренировками предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

- воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- всестороннее развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной подготовленности сотрудников органов внутренних дел РК;
- сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода службы, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных мероприятий;
- приобретение сотрудниками необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической подготовки и спорта в подразделениях МВД РК.

Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья слушателей учебных заведений и сотрудников ОВД Республики Казахстан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О совершенствовании физической, стрелковой подготовки и спорта в органах внутренних дел, учебных заведениях Министерства внутренних дел Республики Казахстан: приказ МВД РК от 22 июня 2007 года № 260. – 58 с.
2. Колчановский А.П. Общефизическая подготовка. – М.: ФиС, 1986. – 108 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО “АспектПресс”, 1995. – 78 с.
4. Карасев А.В., Захаров Е.Н., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: ЛЕПТОС, 1994. – 248 с.
5. Манухов В.В., Слонов П.И. Общефизическая подготовка. – М.: ФиС, 1984. – 124 с.

Narykbaj R.T.
Senior Lecturer
Department of Physical Education and Initial Military Training,
Faculty of Sports and Arts

Kuanyshbaev B.Zh.
Senior Lecturer
Department of Physical Education and Initial Military Training
Faculty of Sports and Arts

International Kazakh-Turkish University named after Khoja Ahmed Yasawi
Turkestan, Kazakhstan

STRENGTHENING THE HEALTH OF MILITARY PERSONNEL THROUGH PHYSICAL EDUCATION

The article discusses the impact of physical culture on the health of employees of the internal affairs bodies. The purpose of physical training is to form healthy and physically developed specialists who possess the necessary amount of special knowledge, applied skills, physical and mental qualities that allow them to successfully perform official tasks. Only an integrated approach to the problems of mass physical education can ensure the effectiveness of classes to radically improve the health of students of educational institutions and employees of the internal affairs bodies of the Republic of Kazakhstan.

Key words: *higher achievements, wellness training, exercise efficiency, cardiovascular system, physical exercises, respiratory system, musculoskeletal system, neuroendocrine system, body systems.*