

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается значение физической подготовки для профилактики профессиональных заболеваний у сотрудников органов внутренних дел. Анализируются основные факторы, способствующие развитию заболеваний, а также влияние регулярной физической активности на здоровье и работоспособность сотрудников. Предлагаются рекомендации по внедрению систематической физической подготовки в профессиональную практику ОВД для повышения качества жизни и эффективности работы.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессиональные заболевания, органы внутренних дел, здоровье, профилактика, работоспособность.

ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИДА КАСБИЙ КАСАЛЛИКЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада ички ишлар органлари ходимлари ўртасида касбий касалликларнинг олдини олишда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти муҳокама қилинади. Муайян иш шароитлари, юқори ҳиссий стресс ва жисмоний вазифаларни бажариш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний тарбия ходимларнинг саломатлиги ва иш фаолиятини яхшилашда асосий рол ўйнайди. Мақолада тизимли ўқитиш самарадорлигини тасдиқловчи тадқиқот натижалари келтирилган, шунингдек, ички ишлар органлари тизимида жисмоний тарбияни ташкил этиш бўйича тавсиялар муҳокама қилинади.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, касалликларни олдини олиш, меҳнат шароитлари, стресс, эмоционал юклама, ходимлар, касалликлар.

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES AMONG INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

Mirzhamolov Sirojiddin Khayriddinovich

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs

of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article considers the importance of physical training in the prevention of occupational diseases in internal affairs officers. Given the specific working conditions, high emotional stress and the need to perform physical tasks, physical training plays a key role in improving the health and performance of employees. The article presents the results of research confirming the effectiveness of systematic training, and also discusses recommendations for the organization of physical training in the system of internal affairs bodies.

Key words: physical training, disease prevention, working conditions, stress, emotional stress, employees, diseases.

ВВЕДЕНИЕ

Сотрудники органов внутренних дел (ОВД) подвержены высокому уровню стресса и физическим нагрузкам, что делает их уязвимыми для различных профессиональных заболеваний. В условиях постоянных эмоциональных и физических нагрузок очень важно внедрение эффективных мер профилактики, среди которых особую роль играет физическая подготовка. Физическая активность не только способствует поддержанию здоровья, но и повышает устойчивость к стрессам, улучшает общее самочувствие и работоспособность.

Цель данной статьи - проанализировать влияние физической подготовки на профилактику профессиональных заболеваний у сотрудников ОВД и разработать рекомендации для её интеграции в служебную практику.

Методология. Для анализа были использованы следующие методы:

1. Обзор литературы: Изучение отечественных и зарубежных исследований по физической подготовке и её влиянию на здоровье.

2. Опрос сотрудников ОВД: Сбор данных о физической активности и уровне профессиональных заболеваний среди сотрудников.

3. Сравнительный анализ: Сравнение программ физической подготовки в различных подразделениях ОВД и их эффективности.

Основная часть

Среди профессиональных заболеваний, наиболее распространённых среди сотрудников ОВД, можно выделить:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (ортопедические травмы, остеохондроз);
- Психосоматические расстройства (стресс, депрессия);
- Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, ишемическая болезнь сердца);

Заболевания опорно-двигательного аппарата представляют собой группу патологий, связанных с костями, суставами, мышцами и связками. У сотрудников ОВД эти заболевания могут возникать из-за физических нагрузок, в последствии которых постоянная физическая активность, связанная с выполнением служебных обязанностей, может привести к перенапряжению и травмам, неправильной техники выполнения упражнений, то есть неадекватное выполнение физических упражнений может стать причиной травм, а также из-за неподвижного образа жизни, где долгое время, проведенное в одном положении (например, в автомобиле или за рабочим столом), может способствовать развитию данных заболеваний. Основными видами этих заболеваний являются:

- Остеохондроз: Дегенеративное заболевание межпозвоночных дисков, которое приводит к болям в спине, ограничению движений и другим симптомам. Якушин М.А. и др. в своей научной статье указывают что, позвоночник несет большую статическую и динамическую нагрузку и, как любая несущая конструкция, со временем изнашивается. В молодости стабильное состояние поддерживается за счет значительных регенераторных возможностей, но они постепенно иссякают. К 50 годам признаки остеохондроза имеются у каждого. Остановить этот процесс нельзя, замедлить - можно.¹

- Артрит и артроз: Воспалительные и дегенеративные заболевания суставов, проявляющиеся болями, отечностью и ограничением подвижности.

- Тендинит: Воспаление сухожилий, часто возникающее в результате перегрузок.

Психосоматические расстройства - это состояния, при которых психические факторы влияют на физическое здоровье. У сотрудников ОВД стрессы и эмоциональные нагрузки могут приводить к таким расстройствам. Причинами возникновения считается постоянное напряжение, где высокий уровень стресса из-за служебных обязанностей может вызывать тревожные

¹ Якушин М.А. Остеохондроз. // Альманах клинической медицины. 2001.

расстройства, депрессию и другие психические проблемы или недостаток поддержки, то есть ограниченные возможности для обсуждения эмоциональных трудностей могут усугублять состояние. Основными проявлениями принято считать боли в груди, которые могут имитировать симптомы сердечно-сосудистых заболеваний, но не иметь органических причин, головные боли что часто возникают на фоне стресса и напряжения, проблемы с пищеварением, например, синдром раздраженного кишечника.

Сердечно-сосудистые заболевания - это группа болезней, затрагивающих сердце и сосуды, и они представляют собой серьезную угрозу для здоровья сотрудников ОВД. Причинами возникновения, которых являются:

- Стресс: Хронический стресс может приводить к повышению артериального давления и другим проблемам.
- Неправильное питание: Неполюценное питание с высоким содержанием жиров и сахаров может способствовать развитию заболеваний.
- Недостаток физической активности: Малоподвижный образ жизни, особенно в сочетании с высокими стрессовыми нагрузками, увеличивает риск ССЗ.

Высокий уровень конкуренции на рынке труда и в профессиональной деятельности предъявляет новые требования к уровню подготовки работников по всем специальностям. В связи с этим большое значение приобретает физическая готовность будущего сотрудника к работе по выбранной профессии. Высокий уровень развития необходимых физических качеств необходим для снижения профессиональных заболеваний, высокой работоспособности и успешной профессиональной деятельности.²

Физическая подготовка играет ключевую роль в профилактике профессиональных заболеваний. Например, регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, что снижает риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает справляться с эмоциональными нагрузками и стрессом. Регулярные физические нагрузки повышают выносливость сердца и сосудов, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для повышения эффективности физической подготовки в ОВД можно предложить следующие рекомендации:

1. Создание программ физической активности:

- Индивидуальные программы: Разработка программ физической подготовки, адаптированных под конкретные потребности и физическую

²Карелина Н.Н. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих технологов виноделия. // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2020.

подготовку сотрудников. Это может включать различные уровни сложности и виды активности.

- Групповые занятия: Организация групповых тренировок, что способствует не только физической активности, но и укреплению командного духа.

2. Интеграция занятий в рабочий процесс:

- Фиксация времени для тренировок: Введение обязательных тренировок в рабочее время, например, один-два раза в неделю, что позволит сотрудникам находить время для занятий без ущерба для служебных обязанностей.

- Краткие тренировки: Организация коротких, но эффективных тренировок (например, по 30 минут), которые можно легко вписать в график работы.

3. Образовательные программы:

- Семинары и тренинги: Проведение обучающих мероприятий по вопросам здоровья, физической подготовки и важности активности для профилактики заболеваний.

- Информирование о пользе физической активности: Распространение материалов (буклетов, видео) о положительном влиянии физической активности на здоровье и работоспособность.

4. Мониторинг здоровья:

- Регулярные медицинские осмотры: Внедрение системы регулярного медицинского контроля состояния здоровья сотрудников для выявления предрасположенности к заболеваниям.

- Оценка физической подготовки: Проведение тестов физической подготовки, что поможет определить уровень готовности сотрудников и скорректировать программы.

5. Создание инфраструктуры:

- Спортивные объекты: Обеспечение доступа к спортивным залам, тренажерным залам и другим объектам для занятий физической активностью.

- Тренажеры и оборудование: Закупка необходимого оборудования для тренировок, включая кардио-тренажеры, силовые тренажеры и инвентарь для командных игр.

6. Мотивация сотрудников:

- Системы поощрения: Внедрение программ поощрения для сотрудников, активно занимающихся физической подготовкой (например, сертификаты, награды).

- Конкурсы и соревнования: Организация спортивных мероприятий, которые могут повысить интерес и мотивацию к физической активности.

7. Поддержка со стороны руководства:

- Активное участие руководства: Руководители должны сами участвовать в физической подготовке и поддерживать её внедрение, что создаст положительный пример для сотрудников.

- Формирование культуры здоровья: Привлечение внимания к здоровому образу жизни и физической активности как важной части корпоративной культуры.

8. Внедрение технологий:

- Использование приложений: Применение мобильных приложений для отслеживания физической активности и состояния здоровья сотрудников.

- Онлайн-тренировки: Организация виртуальных тренировок для сотрудников, которые не могут участвовать в групповых занятиях из-за географических или временных ограничений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внедрение систематической физической подготовки в повседневную практику ОВД может существенно повысить качество жизни сотрудников и эффективность их работы. Физическая подготовка является важным инструментом профилактики профессиональных заболеваний у сотрудников органов внутренних дел. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению здоровья, повышению работоспособности и снижению уровня стресса. Эффективные программы физической активности не только улучшают здоровье сотрудников, но и повысят их работоспособность, что, в свою очередь, будет способствовать более эффективному выполнению служебных обязанностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Якушин М.А. Остеохондроз. // Альманах клинической медицины. 2001.
2. Карелина Н.Н. и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих технологов виноделия. // Учённые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2020
3. Ким Ё.С. Анатомия силовых тренировок /перев. с корейс. –М., 2024.
4. Тищенко И.В. Психологические аспекты профессиональной подготовки сотрудников ОВД. - Москва: Издательство МГУ. 2018.
5. Большев А.С. Частота средечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты.-Н.Новгород, 2017.
6. Сидоренко А.П. Влияние физической активности на психофизиологическое состояние сотрудников правоохранительных органов. - Санкт-Петербург: Научное издательство. 2020.
7. Либерман Д. Парадокс упражнений. Научный взгляд на физическую активность, отдых и здоровье/ перев. с англ. –М.,2022.

8. Петров В.Н. Профилактика профессиональных заболеваний в системе государственных органов. - Екатеринбург: Уральский государственный университет. 2022.
9. Власова В.П. Спортивная медицина. - Саранск, 2019.

