

В. Г. Гаерилов

НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ И ВЫСОКОГО УРОВНЯ РЕШЕНИЯ СВОИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СОТРУДНИКАМИ ВУЗОВ МВД РФ

В статье рассматриваются вопросы физической готовности сотрудников ОВД к решению своих профессиональных задач. Основой здоровья и физической готовности являются оптимальные тонусно-силовые характеристики мышц. Предлагается обоснование систематических силовых нагрузок на все мышечные группы аттестованных сотрудников ОВД.

Ключевые слова: мышечный корсет, режим силовых нагрузок, сотрудники ОВД, физическая готовность, функции мышц.

The article examines physical abilities of internal affairs agencies' personnel to accomplish professional tasks. The basis for well-being and physical fitness is provided by the optimal tone and power characteristics of muscles. The author gives an explanation for the necessity to systematically practice all muscle groups of internal affairs agencies' officers.

Key words: muscle corset, the regimen for muscle activity, internal affairs agencies' staff, physical fitness, muscle functions.

Эффективность и качество выполнения своих профессиональных задач по организации учебно-воспитательного и тренировочного процесса в вузах МВД РФ напрямую зависит от состояния здоровья всех аттестованных сотрудников. Здоровье, в свою очередь, определяется возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной систем и тонусно-силовыми характеристиками мышечной системы. Снижение параметров перечисленных функциональных систем сразу же приводит к резкому ухудшению состояния здоровья аттестованных сотрудников вузов и соответственно к снижению качества выполнения ими своих профессиональных задач. Говоря о физическом здоровье человека, мы, прежде всего, имеем в виду оптимальную работу его мышечной системы.

Мышцы выполняют несколько функций в нашем организме. Первая и наиглавнейшая их функция — функция гидрокинетического насоса, заставляющего перемещаться в организме кровь. В этой работе участвуют все поперечно-полосатые мышцы: сердечная мышца, как разновидность поперечно-полосатых мышц, и мышцы скелета. Мышцы скелета оказывают сердцу существенную помощь в продвижении крови. Кто-то из физиологов заметил: «Не участвуй мышцы в этом процессе, сердце должно было бы быть таких огромных размеров, что оно едва вмещалось бы в грудную клетку».

Во время физической деятельности

благодаря чередованиям сокращения и расслабления скелетных мышц происходит выдавливание крови из проходящих в них венозных сосудов и перемещение ее в направлении, заданном венозными клапанами.

Во время отдыха, сна мышцы также участвуют в продвижении крови за счет способности дрожать со звуковой частотой, благодаря чему в венах образуется разрежение, заставляющее кровь перемещаться.

Вторая функция мышц — позная. Она направлена на поддержание определенного положения тела либо его звеньев во время движения других. Можно еще сказать, что это способность выполнять статическую работу.

Третья функция — фазная, или, иначе, обеспечение движения. Благодаря этой функции мышц человек способен идти, бежать, совершать прыжки — словом, перемещаться в пространстве.

Кроме того, мышцы являются источником тепла и хранилищем энергетически ценного материала. А хорошо тренированные, они защищают внутренние органы и костный остов от внешних травм.

Из всех перечисленных функций наиболее важной является гидрокинетическая (насосная) функция. Без этой способности мышц жизнь человека была бы невозможна. Малоподвижные

позы в значительной степени выключают насосную функцию мышечной системы. Существует тесная связь между неверной работой мышц и огромным перечнем известных науке заболеваний. Большинство болезней — это проявление ранее скрытых врожденных, слабых в обменном отношении мест в организме в ответ на нарушение кровообращения, вызванное теми или иными причинами, и в большой степени неверной работой мышц.

Основа здоровья в качестве обменных процессов органов и систем организма. Сбои в кровоснабжении ведут к появлению деструктивных изменений в работе всего организма, нарушению его функций, потере устойчивости к внутренним и внешним агрессивным факторам и к преждевременному старению.

Масса мышц взрослого человека в норме составляет 35—40 % (у женщин) и 45—50 % (у мужчин) от веса всего тела. Этот показатель (мышечная константа не менее 40 %) желательно поддерживать и не допускать его снижения в течение всей жизни, т. е. этот показатель должен быть и в 30, и в 40 и в 60 лет равен 40 %, и это вполне достижимо при систематических и регулярных силовых упражнениях. При малоподвижном образе жизни мышечная константа снижается до 20 % уже в 45-летнем возрасте, постепенно замещаясь жировой и соединительной тканью. А снижение мышечной константы и замещение ее жировой и соединительными тканями приводит к преждевременному старению и заметному ухудшению работы всего организма, т. к. вдвое ухудшается и интенсивность обмена веществ. Поэтому первый вывод о важности силовых нагрузок логически вытекает из необходимости поддерживать мышечную константу на уровне 40 % в течение всей жизни. Если константа сохраняется, то функциональные возможности человека не снижаются (не путать со скоростно-силовыми показателями, которые не имеют никакого отношения к оценке функционального состояния опорно-двигательного аппарата, а являются результатом спортивной тренировки). При соблюдении рациональной систематической

силовой тренировки человек достигает (по данным зарубежных физиологов) максимальной силовой выносливости к 60 годам.

Вторая функция мышц, как мы уже отмечали, статическая, т. е. поддержание определенного положения тела либо его звеньев. Устойчивость и прочность опорно-двигательного аппарата (ОДА) обеспечивается в основном связками и мышцами. Если мышцы слабые и нетренированные, а связки мягкие и длинные, то существуют предпосылки для патологических сдвигов и нарушений во всех суставах и отделах ОДА. Причем для женщин силовая работа даже более важна, чем для мужчин, т. к. именно они отличаются мягкими связками при слабом мышечном корсете. Единственное отличие женской силовой работы заключается в том, что основным отягощением у них выступает вес собственного тела, а у мужчин внешние отягощения (в виде штанги, гантелей, гири и т. д.). Исключительное же по своей важности место занимает тренированность глубоких мышц позвоночного столба. Слабые межпозвоночные мышцы перекадывают часть предназначенной им работы на другие опоронесущие элементы позвоночного столба (межпозвоночный диск, межпозвоночные суставы и связки позвоночника). При ослабленных мышцах растягиваются и перенапрягаются связки, возникают опасные сдвиги позвонков относительно друг друга, которые останавливаются мышечными блоками (спазмами) тех же межпозвоночных мышц. А блокада мышц приводит к полному нарушению движения, питания и последующей дегенерации соответствующего позвоночно-двигательного сегмента (развитию остеохондроза и разрушению межпозвоночного диска). Основной причиной мышечной блокады является исключительное несоответствие нагрузки и возможностей (объем и тренированность) мышц спины, особенно глубоких межпозвоночных мышц. И тогда неловкое движение, поднятие груза с круглой спиной и другие подобные ситуации приводят к мышечным спазмам (радикулиту или остеохондрозу). Таким образом, вторая причина систематической силовой нагрузки вытекает из необходимости постоянного поддержания мощного мышечного корсета. Причем позная (тоническая) функция скелетных мышц тренируется только статическими силовыми

упражнениями, которые необходимо включать в силовую тренировку.

Максимально большой объем движений должен быть связан с мышцами брюшного пресса (в основном прямой мышцей живота), т. к. это практически главная мышца тела, отвечающая за здоровье органов желудочно-кишечного тракта и тазового дна. В то же время эта мышца, являясь передней стенкой позвоночника, поддерживает его за счет необходимого брюшного давления. Для нормального кровообращения и восстановления необходимого тонуса мышц брюшного пресса требуется выполнять за тренировку либо до тысячи их сокращений в динамике, либо несколько десятков минут статического напряжения.

Поэтому основным требованием к аттестованным сотрудникам вузов системы МВД для поддержания их здоровья и физической подготовленности на достаточном, для успешного выполнения своих профессиональных задач, уровне является выполнение систематической (не менее 2 раз в неделю) силовой нагрузки на большинство мышечных групп. Самое главное, что и режим, и особенности работы в вузах системы МВД (в каждом вузе есть открытые и закрытые спортивные площадки, тренажерные залы и т. д.) позволяют найти время и возможности на самостоятельные занятия по поддержанию и развитию своей физической формы.

В то же время, несмотря на наличие условий, как показывает практика, лишь незначительный процент аттестованного состава вузов МВД РФ предпринимает усилия по поддержанию и развитию своей мышечной системы и здоровья.

Как показывает личный опыт и опыт некоторых сотрудников Волгоградской академии МВД РФ, даже небольшие, но регулярные физические нагрузки позволяют поддерживать уровень силы в любом возрасте на уровне требований, предъявляемых к сотрудникам до 30-летнего возраста.

А в качестве стимулирования самостоятельных усилий по развитию и поддержанию уровня физической подготовленности, на наш взгляд, необходимо разработать и внедрить систему материального поощрения тех сотрудников, которые сдают нормативы по физической подготовке на

«хорошо» и «отлично».

© В. Г. Гаврилов, 2009