

Федоров В.М. Значение плавания для сотрудника следственного комитета Российской Федерации // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №4 (апрель). – АРТ 295-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.035

Федоров Валерий Михайлович

студент 1 курса, факультет подготовки специалистов,

ФГКОУ ВО «Санкт-

Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации»,

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

e-mail: 5702712@mail.ru

**ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКА СЛЕДСТВЕННОГО
КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Аннотация: В данной статье рассматривается польза и необходимость плавания для сотрудников Следственного комитета Российской Федерации. Данный вид спорта позволяет сотруднику укрепить свое физическое и духовное здоровье, снизить уровень напряжения своего организма, а также улучшить работоспособность дыхательной системы и мышц. Плавание является важным элементом в ходе физического развития сотрудника Следственного комитета Российской Федерации.

Ключевые слова: плавание, здоровье, сотрудник Следственного комитета Российской Федерации.

Fedorov Valery

1st year student, Faculty of Specialists Training,
Saint Petersburg Academy of Investigative Committee
of the Russian Federation,
St. Petersburg, Russian Federation

THE IMPORTANCE OF THE SWIMMING FOR EMPLOYEES OF THE INVESTIGATION COMMITTEE OF THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract: This article discusses the benefits and necessity of navigation for the staff of the Investigative Committee of the Russian Federation. This sport allows the employee to strengthen his physical and spiritual health, reduce the level of tension of his body, as well as improve the efficiency of the respiratory system and muscles. Swimming is an important element in the physical development of an employee of the Investigative Committee of the Russian Federation.

Keywords: swimming, health, employee of the Investigative Committee of the Russian Federation.

К сожалению, в наше время состояние здоровья у большинства людей недостаточно крепкое для того, чтобы они могли в полной мере выполнять свою работу. Это связано с определенными причинами, такими как: вредные привычки (курение, употребление алкоголя и др.), нарушение своего режима дня, неправильное питание, а также множество других факторов. Зачастую, многие не задумываются о своем здоровье, а зря. Непростая работа сотрудников Следственного комитета дает большие нагрузки на организм. Для того чтобы следователь мог полноценно расследовать

уголовные дела, он должен обладать хорошими физическими, психологическими и моральными качествами. Для развития этих сторон, необходимо заниматься каким-либо видом спорта. Здесь на помощь может прийти плавание, поскольку оно в полном объеме развивает сотрудника как физически, так и духовно.

Во время занятий в воде человек получает пользу. Так, определенные нагрузки позволяют ему развивать стойкость, быстроту, выносливость, а также другие значимые особенности. Здесь же стоит отметить тот факт, что постоянные тренировки поддерживают тело в тонусе. Не стоит забывать, что в результате занятий повышается кровообращение, сердце начинает стабильно работать, а легкие полностью наполняются кислородом. Оздоровительные упражнения восстанавливают нормальную работу нервной системы, укрепляют основную группу мышц, повышают иммунитет, выравнивают осанку, совершенствуют важные процессы нашего организма. Плавание помогает снять стресс, усталость, снимает напряжение. Следовательно Следственному комитету Российской Федерации нужно практиковать этот вид спорта для повышения его физической активности, поскольку его нагрузки довольно непростые. Служащий должен улучшать свой образ жизни, следить за своим организмом, не подвергаться вредным привычкам. И в этом ему помогает спорт, и в частности таковым является плавание. К положительным моментам можно отнести и то, что тренировки в воде поднимают настроение, дают необходимую силу и бодрость. Эта спортивная дисциплина открывает человеку мир новых ощущений, легкость движений, возможность повысить свою самооценку, а также поверить в свои способности. Все это подкрепляет дух, дает шанс отдохнуть и укрепить своё здоровье, что немало важно и для работника.

Таким образом, сотруднику Следственного комитета Российской Федерации необходимо заниматься спортом, и в частности плаванием. Регулярные тренировки позволяют следователю повысить свои физические и психологические качества, набраться сил и выдержать все тяготы и лишения службы.

Список использованной литературы:

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. О-461 пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 432 с.
2. Гармонова В. Е., Борейко О.Н.Оздоровительное значение плавания. // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова : научная статья. № 2. 2015. [Т. 3]. С. 96-98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-znachenie-plavaniya> (дата обращения: 28.03.2019).
3. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 2003. - № 7. - С. 26-27.

Дата поступления в редакцию: 31.03.2019 г.

Опубликовано: 07.04.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Федоров В.М., 2019