

*Силантьев В.В.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Причины травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России**

Одним из факторов повышения профессиональной подготовленности является целенаправленная система физической подготовки, способствующая формированию у сотрудников ОВД профессиональных качеств, оказывающая существенное влияние на повышение функционального состояния организма сотрудника и формирование необходимых морально-волевых качеств, что в конечном итоге призвано существенно повысить эффективность выполнения оперативно-служебных задач.

Практическая деятельность, в свою очередь, показывает, что от степени развития основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость) зависит уровень освоения боевых приемов борьбы, которые зачастую решают исход любой операции по пресечению неправомерных действий.

Каждый сотрудник ОВД, занимающийся физической подготовкой и спортом, должен знать меры безопасности, а также способы предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

Очень важным для сотрудника ОВД, активно занимающегося физкультурой и спортом, является самоконтроль, который проводят сами физкультурники и спортсмены. Если тренировки проводятся методически грамотно, то после них, как правило, остается чувство бодрости и хорошее самочувствие.

Самоконтроль в спортивной медицине – наблюдение спортсмена или физкультурника за своим самочувствием в процессе занятий, сопровождаемое измерением ряда простых показателей (веса тела, частоты пульса, силы мышц и др.). Показателями правильно проводимых занятий являются нормальный сон, хорошее самочувствие, отличная работоспособность сотрудника. Переутомление, возникшее в результате нерациональных тренировочных занятий, может вызвать бессонницу или же, наоборот, повышенную сонливость.

Важным показателем эффективности тренировочных занятий, правильного питания и здоровья является динамика веса тела. У начинающих и у тех, кто приступил к занятиям после длительного перерыва, вначале наблюдается обильное потоотделение, некоторое снижение веса тела вследствие потери организмом излишней воды и усиленного сгорания жира в процессе более интенсивного обмена веществ. По мере повышения тренированности вес стабилизируется. Производить взвешивание рекомендуется утром, натощак, в одно и то же время раз в неделю. Занятия физкультурой и спортом, как правило, улучшают аппетит. Ухудшение аппетита свидетельствует о переутомлении.

У спортсменов сердце работает более экономично, и поэтому пульс у тренированного сотрудника в пределах 60-50 ударов в 1 мин. Пульс у одного и того же человека изменяется в зависимости от времени суток и положения тела (наиболее редкий пульс отмечается ночью и утром и в положении лежа). Важно отмечать также содержание тренировок и достигнутые спортивные результаты. Если занятия построены правильно, то спортивные результаты повышаются, и наоборот. При занятиях физкультурой и спортом необходимо соблюдать гигиенический режим дня, вести здоровый образ жизни.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической подготовкой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм обучающимися во время выполнения различных упражнений, а затем дать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической подготовкой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного

вида спортивной деятельности и тип физической активности.

В образовательных организациях МВД РФ наибольшее количество травм наблюдается в начале и в завершении обучения, когда учащиеся еще функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряженном состоянии, при подготовке к итоговым экзаменам и зачетам по физической подготовке<sup>1</sup>. При проведении испытаний на выходном контроле наибольшее количество травм возникает при преодолении слушателями дистанции челночного бега. Норматив принимается в зале борьбы на специальном покрытии. Проанализировав ситуацию, мы приняли решение принимать норматив у слушателей в специальной обуви (борцовках). Травматизма на дистанции челночного бега удалось избежать полностью.

Мы провели педагогическое наблюдение в двух группах профессиональной подготовки патрульно-постовой службы при обучении боевым приемам борьбы. В одной группе обучающиеся тренировались с применением защитного снаряжения, а удары наносились, а не обозначались. В другой группе занятия велись без специального снаряжения, а удары обозначались. Выяснилось, что на начальной стадии обучения случаи травматизма наблюдались в обеих группах. В дальнейшем в учебной группе, которая обучалась в защитном снаряжении, а удары наносились, а не обозначались, травматизма удалось избежать полностью.

Большое значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь и снаря-

жение<sup>2</sup>. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Для предотвращения травм на занятиях физической подготовкой каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

- иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
- не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
- обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, бинтами).

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физической подготовке. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.). С этими правилами занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.

Рационально построенные занятия физической подготовкой позволяют сотруднику полиции повысить функциональные возможности, укрепить здоровье и даже управлять самочувствием и настроением. В результате не только повышается профессиональная пригодность, умственная работоспособность, но и заметно улучшаются взаимоотношения с окружающими.

---

<sup>1</sup> Мещеряков В.С. Интенсификация процесса обучения по разделу «Боевые приемы борьбы» // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2018. № 1 (30). С. 84-88.

<sup>2</sup> Силантьев В.В., Евтушенко А.А. Применение защитного снаряжения при обучении боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2017. № 2 (27). С. 81-85.