

– начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.

Таким образом, покачивающие движения вызывают у человека ощущение нарастающего спокойствия.

Применение указанных простых, но эффективных и гармонизирующих организм способов психофизиологической саморегуляции способствует достижению цели избавления от стрессового состояния, а также достижению состояния психологической готовности для успешного выполнения задач огневой подготовки.

Напряжение и связанный с ним стресс снимаются повторением простых в исполнении физических движений. Восстанавливается внутренний ритм, и организм начинает действовать в соответствии со своими запросами, активизируются необходимые ментальные и физические процессы. Особое значение имеет тот факт, что приведенные выше упражнения применимы в условиях огневой подготовки, так как эффект от упражнений достигается в короткие сроки. Тем самым можно утверждать, что психологическая саморегуляция имеет цель создания максимально благоприятных психологических предпосылок для успешного выполнения упражнений стрельб.

*Иванов И.А.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)  
Научный руководитель С.В. Паршин

### **Влияние физических травм на профессиональную подготовку курсантов образовательных организаций МВД России**

Одной из основных задач для преподавателей кафедры физической подготовки, слушателей и курсантов образовательных учреждений МВД России при проведении спортивно-массовых мероприятий и учебных занятий по физической подготовке является деятельность по недопущению травматизма<sup>1</sup>.

В связи с этим при проведении данных спортивных мероприятий преподаватели кафедры физической подготовки проводят инструктаж по мерам безопасности. Однако в процессе проведения занятий по физической подготовке и занятий спортом курсанты, слушатели и офицеры нередко подвергаются травматизму.

Для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России организованы спортивные секции по боксу, футболу, регби, баскетболу, волейболу, дзюдо, боевому самбо, хоккею и армейскому рукопашному бою. В

---

<sup>1</sup> Дзетль Т.А. Детерминанты травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России: генезис проблемы, подходы к профилактике // СПС Консультант Плюс.

зависимости от материального обеспечения каждого отдельно взятого образовательного учреждения, список спортивных секций может быть расширен.

Самыми распространенными видами травм среди курсантов являются (по градации): ушибы, растяжения связок, переломы ног, рук, пальцев, повреждения суставов конечностей (в том числе вывихи, надрывы и полные разрывы), черепно-мозговые травмы.

В зависимости от вида спорта травмы могут быть получены различными способами. Это могут быть столкновения в игровых динамических дисциплинах (футбол, волейбол, баскетбол, регби), прямые и скользящие удары в боевых видах спорта (бокс, боевое самбо, АРБ), броски или же неправильно выполненный прием группировки тела при броске в единоборствах (вольная борьба, греко-римская борьба, самбо и дзюдо). Также причинами травм являются перегрузки мышц и суставов, что нередко возникает при совокупности занятий по физической подготовке и факультативных посещений спортивных секций.

Стоит отметить и частое получение травм курсантами и слушателями при занятии профессионально-прикладной подготовкой на учебных дисциплинах образовательных организаций, в которую входит выполнение боевых приемов борьбы, бросков, осуществление нападения и защиты от ударов, выполнение приемов задержания, сковывания или ограничения подвижности при отработке данных навыков. При неправильном выполнении бросков и отсутствии навыков их выполнения партнер может получить серьезную травму головы, тела или конечностей.

Рассмотрим более детально факторы, которые способствуют возникновению причин травматизма.

Первая причина – неправильная организация проведения занятий по физической подготовке и спортивных тренировок. Серьезной ошибкой преподавателя будет организация недостаточной разминки курсантов и слушателей без учета возраста, пола, подготовленности. Необходимо исключить и форсирование физической нагрузки, то есть перенапряжения занимающихся. Многочисленность занимающихся на единицу площади спортивного зала и невнимательность тренера-преподавателя также могут являться причиной травматизма.

Второй фактор – нарушение методики обучения и тренировки, при которой не соблюдаются педагогические принципы постепенности, систематичности, последовательности, неправильно организовано размещение занимающихся в зале или же изменены места занятий или спортивных снарядов.

Третий фактор – оставление курсантов без внимания и недостатки в воспитательной работе с ними, приводящие к нарушениям дисциплины с их стороны. Чаще всего обучающиеся не выполняют указания тренера-преподавателя, переходят на другое место занятий без его указаний, ведут себя поспешно и невнимательно при выполнении упражнений.

Четвертый фактор частого травматизма – сокрытие курсантом предтравматического, предболезненного, перенапряженного состояния. Все это вызывает ухудшение координации движений и снижение внимания, что может привести к случайной травме.

Пятый фактор – несоблюдение дисциплины курсантами и слушателями. Это наблюдается при проявлении резкости, грубости, применении болевых приемов без необходимости или запрещенных вовсе, из-за переоценки своих сил и возможностей. Запрещенные болевые приемы в служебно-прикладной подготовке влекут за собой травмы, иногда с весьма тяжелыми последствиями. Зачастую этому способствует одобрительное отношение преподавателя к курсанту.

Для предупреждения травматизма курсантов образовательных учреждений МВД России немаловажным является проведение инструктажа. Он должен проводиться не только в начале учебного года, но и непосредственно перед проведением каждого занятия по физической подготовке, каждой тренировки отдельно взятой спортивной секции. Сам инструктаж может быть как групповым, для всей учебной группы, так и индивидуальным, для отдельного взятого курсанта, в виде беседы или лекции<sup>1</sup>.

Таким образом, несмотря на существующую меру в виде проведения инструктажа, направленного на профилактику травматизма, несчастные случаи происходят нередко. Строгая дисциплина на занятиях по физической подготовке должна быть законом. Начало и окончание выполнения упражнений курсантами и слушателями допускаются только по команде преподавателя. При выполнении упражнений необходимо соблюдать установленные преподавателем дистанцию и интервал. Выполнение упражнений осуществляется от центра к периферии, а занимающимся запрещается самостоятельно без разрешения преподавателя менять направление движений, покидать место занятия или использовать имеющиеся в зале оборудование и снаряды. Также тренеру, преподавателю необходимо полностью исключить выполнение приемов и действий, которые не изучались и не предусматривались программой. Для профилактики травматизма и повышения эффективности физической подготовки большое значение имеет осуществление как регулярного врачебного контроля за здоровьем занимающихся, так и самоконтроля за состоянием своего организма со стороны самих курсантов.

---

<sup>1</sup> Леушина М.Л. Травматизм во время занятий физической подготовкой и спортом в вузах системы МВД // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 51-53.