

*И.Н. Коршунова,
курсант Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

*Научный руководитель С.В. Паршин,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России для беременных курсантов женского пола

Физическая подготовка в вузах МВД России представляет собой систему мероприятий, направленных на усвоение теоретических знаний, а также привитие умений и навыков, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности. Физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России играет значимую роль в процессе их обучения, ее основная цель – воспитание физически здоровых кадров, готовых к успешному выполнению оперативных, служебных и боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой эффективности, работоспособности и производительности при выполнении служебных обязанностей [1].

Задачи физической подготовки:

- развитие общей физической выносливости заключается в умении курсантов выдерживать длительные физические нагрузки, такие как бег на длинные дистанции и различные виды статических упражнений;
- увеличение силы и набор мышечной массы необходимы для выполнения служебных задач, связанных с задержанием преступников, защиты граждан и участия в специальных операциях. Для этого, как правило, курсанты занимаются силовыми упражнениями: подтягивания на перекладине, отжимания, приседания, работа с тяжелыми весами, а именно со штангой и гирей;
- улучшение гибкости и координации движений направлено на развитие профессионально важных физических качеств сотрудников, необходимых для успешного выполнения служебных задач. Эти качества способствуют быстрому решению различных служебных задач, преодолению трудностей, связанных с профессиональной деятельностью, формированию навыка применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях и условиях;
- обучение боевым приемам борьбы. Одним из ключевых аспектов физической подготовки является обучение боевым приемам борьбы, таким как удары руками и ногами, броски, болевые примы стоя, а также освобождение от захватов и обхватов.

При наступлении беременности возникает ряд особых вопросов, связанных с обеспечением здоровья и безопасности будущих мам при выполнении физических нагрузок.

Соответственно, в случае беременности курсанта физическая подготовка в вузах МВД России требует особого подхода. Беременность вызывает значительные изменения в физиологическом состоянии женщины. Учитывая это, важно адаптировать физическую подготовку, чтобы предотвратить возможные риски для здоровья матерей и их детей.

Четко регламентированных правовых и организационных моментов физической подготовки беременных курсантов на данный момент в законодательстве не предусмотрено, но 41 глава Трудового кодекса отмечает, что беременные женщины имеют право на особые условия труда и отдыха. Важно, чтобы в вузах МВД России были предусмотрены механизмы обеспечения безопасных условий для занятий физической подготовкой или переноса учебной нагрузки при необходимости.

При данных условиях физическая подготовка беременных курсантов должна строиться на принципах умеренности и индивидуализации нагрузок. Принцип умеренности нагрузок подразумевает под собой планомерное распределение и увеличение физических нагрузок. Во время занятий должно появляться ощущение тепла и легкой одышки. Главный критерий умеренности – субъективная оценка своего состояния. Принцип индивидуализации состоит в том, что каждая женщина должна получать программу, соответствующую состоянию ее здоровья, сроку беременности и уровню физической подготовки [2].

Первый триместр зачастую характеризуется токсикозом и усталостью. Рекомендуются легкие упражнения для поддержания тонуса, например неинтенсивная тренировка на велотренажере. Она благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему [3]. Для развития выносливости матери будет полезно 30 минут тренировки на велотренажере 2-3 раза в неделю. Мягкое растягивание мышц ног и рук способствует расслаблению и улучшению гибкости. Также в данный перечень упражнений стоит отнести плавание в бассейне ведь оно является безопасным упражнением, как для развития малыша, так и для матери, которое не нагружает суставы и поддерживает тонус тела.

Второй триместр – обычно более благоприятный период, когда женщина может выполнять более активные физические нагрузки, однако с осторожностью. Примером упражнений будет являться специально разработанные программы аэробики, так как они укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают выносливость матери [4]. Упражнения с небольшими гантелями или резиновыми лентами помогут поддерживать мышечную массу без перегрузки. Если у матери нет противопоказаний на данном этапе, то можно включить ходьбу по лестнице, которая является отличным физическим упражнением.

Третий триместр требует значительной корректировки режима физических нагрузок с акцентом на дыхательные упражнения и растяжку. Например, практика глубокого дыхания помогает подготовить организм к родам и снижает стресс. Упражнения Кегеля – укрепление тазовых мышц важно как

во время беременности, так и после родов. Как и в первом триместре в перечень упражнений можно включить мягкую растяжку ведь на данном этапе растяжение мышц бедер, поясницы и шеи поможет уменьшить дискомфорт и подготовиться к родовой деятельности.

Конечно, для подбора безопасных видов активности во время беременности курсантам системы МВД России рекомендуется обратиться к врачу, так как все зависит от физиологии женщины, но, как отмечают исследователи данного вопроса, виды активности могут включать в себя такие занятия, как плавание, упражнения на растяжку и прогулки на свежем воздухе.

Таким образом, физическая подготовка в вузах МВД России для беременных курсантов требует особого внимания, индивидуального подхода со стороны преподавательского состава, а также и нормативного закрепления. Важно создавать безопасную и поддерживающую среду, которая учитывает физические и психологические потребности будущих матерей, это именно то, что позволит сохранить здоровье как курсанток, так и их детей, при этом обеспечит сохранение учебного процесса в рамках вуза. Внедрение рекомендаций и создание программ поддержки окажет положительное влияние на успеваемость и психическое состояние женщин в период беременности.

Литература

1. Кодзоков А.Х. Актуальные вопросы организации физической подготовки в вузах МВД России. URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2018-3/11-kodzokov.pdf> (дата обращения: 04.12.2024).
2. Принципы физической тренировки. URL: <https://moodle.kstu.ru/mod/page/view.php?id=46900&forceview=1> (дата обращения: 04.12.2024).
3. Носов С.А. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8-3. С. 197-202. EDN PLCPPQ.
4. Носов С.А., Хайменова В.В. Некоторые вопросы физической подготовки сотрудников полиции // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 февраля 2023 года / редкол.: А.С. Дудко, А.А. Фролов, Д.А. Воронов [и др.]. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2023. С. 295-299. EDN EQENNE.