

К ВОПРОСУ О ТРАВМАТИЗМЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

А.Ю. Бордачев, преподаватель
Сибирский юридический институт МВД России
(Россия, г. Красноярск)

DOI:10.24412/2500-1000-2024-6-2-25-27

Аннотация. В настоящей статье изложены некоторые вопросы о физической подготовке в рамках профессиональной тренировки для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Совершенствование физических качеств сотрудника полиции для высокой работоспособности и обеспечение готовности к действиям в различных ситуациях. Физическая культура является неотъемлемой частью этого процесса, способствуя физическому развитию и успешной работе в служебных условиях. Профилактика травматизма при занятиях в рамках физической подготовки сотрудников полиции. Результатом занятий является физическая подготовленность курсантов, что повышает их эффективность в действиях.

Ключевые слова: сотрудник полиции, травма, самостраховка, подготовка, навыки.

В последние годы происходят существенные изменения в правоохранительной системе России и правовом регулировании деятельности правоохранительных органов, в частности подразделений полиции, с целью приведения их работы к современным европейским стандартам.

Поэтому исполнение полицейскими своих обязанностей по обеспечению публичного порядка и безопасности граждан, противодействию административным и уголовным правонарушениям.

Тактико-специальная подготовка современных полицейских не может быть полноценной без хорошей физической формы сотрудника. Физическая форма сотрудника полиции влияет на все виды служебной деятельности.

Так, обеспечения личной безопасности работника полиции обусловлена его индивидуально-психологическими особенностями, уровнем физического развития и интеллекта, нравственными устоями личности, уровнем и содержанием виктимности, навыками и умением решать конфликтные ситуации, способностью к самостоятельному анализу профессиональной деятельности с целью разработки новых элементов стратегии и тактики, совершенствование средств и приемов эффективного исполнения оперативно-служебных задач [1].

Физическая подготовка в рамках профессиональной тренировки для сотрудников правоохранительных органов МВД России направлена на подготовку к исполнению оперативных обязанностей, поддержание высокой работоспособности и обеспечение готовности к действиям в различных ситуациях. Физическая культура является неотъемлемой частью этого процесса, способствуя физическому развитию и успешной работе в служебных условиях. Результатом занятий является физическая подготовленность курсантов, что повышает их эффективность в действиях.

Физическая культура включает в себя физические упражнения, которые способствуют развитию физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость и выносливость, а также боевые приемы борьбы. Физическая подготовленность обеспечивает курсантам необходимые навыки для успешной работы в различных сферах деятельности. Фактором, значительно влияющим на их физическое развитие, является профессиональная подготовка, которая улучшает показатели состояния организма и способствует отличной адаптации к условиям работы.

Работа в полиции требует оперативной реакции на разнообразные ситуации, поэтому физическая подготовка не только улучшает физическую форму, но и способ-

ствуется развитию координации и реакции, что необходимо для эффективного выполнения задач.

Физическая деятельность имеет большое значение для координации движений и реакции организма. Исследования свидетельствуют о том, что упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, баланса и координации, способствуют улучшению взаимодействия нервной системы и мышц.

Занятия спортом развивают способность чувствовать положение тела в пространстве без визуальной помощи, улучшая тем самым понимание движений и точность выполнения задач.

Тренировки также способствуют улучшению реакции на внешние стимулы. Они помогают ускорить передачу нервных сигналов, что позволяет быстрее реагировать на изменения в окружении – важное качество как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

Но есть и обратная сторона медали у физического совершенствования, это травмы.

Предупреждение спортивных травм требует правильного подхода к тренировкам, обеспечения безопасности во время занятий, использования защитных средств, регулярного медицинского контроля и соблюдения гигиены. Роль спортивных врачей и тренеров в этом процессе состоит в обеспечении безопасности занятий и просветительской работе со спортсменами для снижения риска получения травм.

Они работают над обучением спортсменов правильной технике и безопасному выполнению упражнений. Такой подход существенно снижает возможность получения спортивных травм и содействует безопасному занятию спортом.

Чтобы предотвратить спортивные травмы, важно правильно учитывать травмы, возникшие во время тренировок и соревнований. После первой помощи врач должен определить причину травмы, и здесь требуется сотрудничество тренеров, судей и спортсменов.

Тяжелые и средние травмы должны быть тщательно изучены, чтобы выявить причины и принять необходимые меры.

Каждый случай обсуждается с тренерским составом и спортсменом.

Страховка играет важную роль в предотвращении травм в спорте, таких как гимнастика и акробатика. Полнота страховки зависит от своевременности оформления и уровня подготовленности тех, кто ее заключает (тренеров или спортсменов). При выполнении акробатических упражнений на специальном оборудовании необходимо использовать специальные пояса с тросами и предохранительными блоками.

Самостоятельная страховка является ключевым элементом во многих видах спорта, позволяя спортсменам не зависеть от опасных ситуаций, корректировать или прекращать упражнения для предотвращения травм, владеть правильной техникой падения и избегать опасных движений. Спортсменов следует обучать навыкам самостоятельной страховки, включая обучение на соревнованиях.

Разминка перед тренировками и соревнованиями имеет целью предотвращение травм, не только для разогрева мышц, но и для общего уровня активации организма. Она стимулирует центральную нервную систему, координирующие функции организма и подготовку к физической активности.

Разминка разделяется на общую и специальную части, направленные на создание оптимального состояния для тренировок и стимуляцию нужных мускульных групп соответственно. Нагрузка в процессе разминки должна быть индивидуальной.

Разумная разминка и закаливание спортсменов от различных температурных воздействий позволяют снизить риск травм. Профилактика травм в спорте состоит из сочетания методов и рекомендаций, медицинского лечения, образовательных мероприятий и стремления спортсменов и тренеров к профилактике.

После выполнения основной части занятия следует сделать заминку, желательно на свежем воздухе, применяя упражнения на растяжение и расслабление и было бы отлично в заминке применять элементы дыхательной гимнастики [2].

Вложение времени и усилий в физическую подготовку оперативных сотрудников

не только улучшает их физическую форму, но также снижает вероятность получения травм во время выполнения служебных обязанностей, повышая безопасность и эффективность их работы.

Выводы, сделанные на основании проведенного исследования, свидетельствуют о том, что физическая подготовка имеет значительное влияние на организм сотрудника полиции. Улучшение физической выносливости, развитие силы и гибкости, а также психологические аспекты, такие как улучшение эмоционального состояния и повышение самодисциплины и сосредоточенности, оказывают положительное воздействие на выполнение служебных обязанностей и обеспечивают безопасность окружающих. Разработка и реализация программ физической подготовки для сотрудников полиции имеют большое значение и помогают повышать их профессионализм и эффективность.

Такие выводы, сделанные на основании проведенного исследования, явно свидетельствуют о важности физической подго-

товки для сотрудников полиции. Улучшение общей физической формы, а также развитие силы, выносливости и гибкости, помогают полицейским эффективнее выполнять свои служебные обязанности, а также повышают степень безопасности и профессионализма в их работе. Также значимыми являются психологические аспекты тренировок, такие как улучшение эмоционального состояния и развитие самодисциплины и сосредоточенности, что также сказывается на качестве выполнения задач и принятии важных решений.

Следовательно, внедрение специализированных программ физической подготовки для сотрудников полиции является ключевым моментом в повышении их профессионализма, уровня безопасности и общей эффективности в работе. Регулярные тренировки помогают поддерживать оптимальный физический и психологический уровень готовности, что важно для успешного выполнения служебных обязанностей и обеспечения общественной безопасности.

Библиографический список

1. Ковалев С.М., Бордачев А.Ю. Тактико-специальная подготовка сотрудников полиции // Закон и власть. – 2022. – № 5. – С. 60-64.
2. Бордачев А.Ю. Формирование навыков в условиях риска у сотрудников полиции в повседневной служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. Материалы XXIII международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2020. – С. 35-36.

ON THE ISSUE OF INJURIES IN PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

A.Yu. Bordachev, Lecturer

**Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
(Russia, Krasnoyarsk)**

***Abstract.** This article presents some questions about physical training in the framework of professional training for cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Improving the physical qualities of a police officer for high efficiency and ensuring readiness for action in various situations. Physical education is an integral part of this process, contributing to physical development and successful work in office conditions. Prevention of injuries during classes within the framework of physical training of police officers. The result of the classes is the physical fitness of the cadets, which increases their effectiveness in actions.*

***Keywords:** police officer, injury, self-insurance, training, skills.*