

аспекта равносильно строительству дома на песке – рано или поздно он рухнет

под натиском внешних или внутренних угроз.

Филиппович В.А.,

кандидат педагогических наук, доцент

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Влияние употребления никотиносодержащих продуктов на показатели физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России

Проблема потребления табака и никотиносодержащей продукции в молодежной среде сохраняет актуальность, приобретая особую значимость в условиях закрытых социально-профессиональных групп, к числу которых относятся курсантские коллективы. Для курсантов образовательных организаций МВД России, чья будущая профессия связана с охраной общественного порядка, в том числе и на освобожденных территориях Донбасса, защитой Родины и другими обязанностями, хорошая физическая форма и устойчивые поведенческие установки на здоровый образ жизни являются не просто личным выбором, а профессиональной необходимостью¹.

Употребление никотиносодержащей продукции молодежью остается одной из важных проблем, поскольку оно наносит непоправимый вред здоровью, препятствует формированию адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост. В последние годы традиционное курение дополнила новая угроза – вейпинг, который ошибочно воспринимается многими как менее вредная альтернатива.

Никотин – это алкалоид, оказывающий мощное воздействие на центральную и периферическую нервную систему. При потреблении любым способом (курение, вейпинг, жевание) он быстро всасывается в кровь и вызывает комплекс реакций: кратковременное повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений, сужение периферических сосудов, выброс глюкозы в кровь². Однако за этой кратковременной стимуляцией следует фаза угнетения, что в конечном итоге приводит к нарушению регуляции сосудистого тонуса и увеличению нагрузки на сердце.

Ключевым моментом является то, что с точки зрения наркологии, человек, потребляющий никотин в любой форме, продолжает потреблять психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Электронные сигареты и вейпы, часто позиционируемые как «безопасная альтернатива», лишь замещают табак, но не избавляют от самой привычки и никотиновой зависимости. Более того, вейпинг довольно опасен, так как это все та же зависимость от никотина. Пар, производимый электронными сигаретами, при вдыхании вызывает защитный рефлекс –

1 Беликова М. Ш., Захарова М. А., Сартаков П. Г. Оценка риска, связанного с воздействием табакокурения и алкоголя, для здоровья курсантов военного института и методика профилактики // Анализ риска здоровью. 2015. № 2(10) С. 24-31.

2 Никотин: противен, приятен, опасен // Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики. URL: <https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-zavisimostey/profilaktika-kureniya/nikotin-vliyanie-na-organizm/> (дата обращения: 17.11.2025).

сужение бронхов, что негативно сказывается на функции дыхательной системы¹.

Физическая подготовка в условиях профессиональной деятельности сотрудников МВД России зависит от слаженной работы нескольких систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной².

Начнем анализ с сердечно-сосудистой системы. Никотин вызывает тахикардию и сужение сосудов, что повышает периферическое сопротивление и артериальное давление. Постоянная дополнительная нагрузка на миокард приводит к его гипертрофии и преждевременному износу. Во время физических нагрузок сердце курящего курсанта вынуждено работать в условиях повышенной интенсивности и недостатка кислорода, что резко снижает производительность и повышает риск возникновения патологических состояний.

Что касается дыхательной системы, то никотин и сопутствующие смолы (при курении) или ароматические добавки (при вейпинге) оказывают раздражающее действие на слизистую дыхательных путей, приводя к хроническому воспалению. Это вызывает сужение бронхов – защитный рефлекс организма на попадание чужеродных веществ. Следствием являются снижение жизненной емкости легких, ухудшение насыщения крови кислородом и как итог кислородное голодание мышц и тканей при физической нагрузке. Это напрямую ограничивает выносливость организма – ключевой компонент общей физической подготовленности.

Хроническая интоксикация никотином оказывает комплексное деструктивное влияние на функциональное

состояние нервно-мышечной системы. Ключевым звеном патогенеза выступает вызванное никотином нарушение периферического кровообращения, которое провоцирует стойкое ухудшение трофики и оксигенации скелетной мускулатуры. Данные патофизиологические сдвиги формируют прямой детерминизм с выраженным снижением физической работоспособности индивида³. Это находит свое клиническое и функциональное проявление в виде прогрессирующего снижения силовых показателей, значительного замедления процессов постнагрузочного восстановления и, как следствие, в устойчивом ограничении способности к продолжительной интенсивной работе. Таким образом, никотин выступает не просто стимулятором, но фактором, системно подрывающим базовые физиологические основы мышечной деятельности и общей физической кондиции.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась. Установлено, что систематическое употребление никотиносодержащих продуктов оказывает статистически значимое негативное влияние на ключевые показатели физической подготовленности курсантов, в наибольшей степени угнетая аэробную выносливость и функцию внешнего дыхания;
- потребление никотина коррелирует с деформацией ценностно-мотивационной сферы. Для потребляющих никотин курсантов характерны недооценка ценности здоровья, неадекватные поведенческие установки и использование механизмов психологической защиты для оправдания своей привычки,

1 Хамирзоев Т.Р., Даудов Д.Р. Электронные сигареты и «болезнь вейперов» // Молодой ученый. 2023. № 7 (454). С. 96-97.

2 Войтова, А.В., Балашов, А.В. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России во время учебного процесса // E-Scio. 2019. № 8(35) С. 1-5.

3 Новикова Н.В., Кодочигова А.И. Патофизиологические механизмы воздействия табакокурения на сердечно-сосудистую систему (обзор литературы) // Саратовский научно-медицинский журнал. 2007. № 3 С. 49-53.

что в совокупности препятствует формированию адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни и замедляет личностный и нравственный рост.

Важно, чтоб все курсанты понимали, что электронные сигареты и вейпы не являются решением проблемы, а представляют собой новую ее форму, маскирующую никотиновую зависимость под «безопасный пар».

На основе результатов исследования сформулирован комплекс рекомендаций для системы курсантского образования:

– необходимо проводить не разовую, а постоянную профилактическую работу, направленную на развенчание мифов о безопасности вейпинга и формирование осознанного неприятия любой никотиносодержащей продукции. Профилактические беседы должны быть системными;

– следует рассмотреть возможность принятия внутренних нормативных актов, прямо ограничивающих потребление никотиносодержащей продукции не только в стенах образовательных организаций МВД России, но и за их пределами;

– для работы с курсантами, уже имеющими никотиновую зависимость, необходимо привлекать психологов и наркологов для оказания консультационной и терапевтической помощи.

Перспективой дальнейших исследований может стать изучение эффективности конкретных профилактических программ и мотивационных схем, внедряемых в курсантской среде, а также исследование динамики физической подготовленности курсантов после отказа от потребления никотина.

Паршин С.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Физическая подготовка как один из важнейших элементов профессиональной готовности обучающихся образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляет собой регулярный процесс тренировок, направленный на обеспечение готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению своих служебных обязанностей. Данный процесс направлен на поддержание высокой работоспособности и включает как общефизические упражнения (развивающие выносливость, скорость, и силу), так и служебно-прикладные навыки (например, боевые приемы и преодоление препятствий). Цель таких тренировок – формирование и совершенствование навыков, необходимых для успешного выполнения стоящих перед сотрудни-

ком оперативно служебных задач. Качественно организованная физическая подготовка значительно улучшает профессиональные умения обучающихся, учитывая будущие требования к их деятельности.

В этой статье мы рассмотрим, почему физическая подготовка играет такую важную роль в профессии полицейского, и как она интегрируется в образовательный процесс будущих сотрудников МВД России. Эта тема является актуальной, так как физическая подготовка напрямую связана с профессиональной эффективностью сотрудника полиции. Исследования в этой области могут помочь оптимизировать программы под-