

Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 60-63.

3. Козинец У.Д., Пахомов В.И. Влияние здорового образа жизни на сотрудника органов внутренних дел в условиях его служебной деятельности // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 130-135.

4. Тимочкин А.С., Утюганов А.А., Большакова В.М. Здоровьесбережение подчиненных как основа и цель управленческой деятельности командиров войск Национальной гвардии России (экспериментальное исследование) // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2023. Т. 15. № 6. С. 288-307.

5. Юркин Д.В. К вопросу об отношении сотрудников полиции к факторам здорового образа жизни // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 2 (41). С. 249-251.

*А.В. Иванова,
курсант Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)*

*В.А. Филиппович,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

Некоторые аспекты физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, имеющих особенности здоровья

Практические занятия по физической подготовке призваны формировать у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимые профессионально-прикладные умения и навыки, укреплять здоровье, совершенствовать физические качества. Чтобы выполнять физические нагрузки, нередко очень тяжелые, необходимо положительное заключение медицинского работника. Поэтому при поступлении в образовательные организации МВД России кандидат на обучение в обязательном порядке проходит медицинскую комиссию, на которой определяется готовность его организма к физическим нагрузкам.

К сожалению, специалисты отмечают, что более 30% курсантов и слушателей ограниченно соответствуют предъявляемым требованиям к здоровью и входят в группу риска: даже если на первом курсе здоровье относительно в норме, то на последующих курсах могут проявляться различные заболевания. На наш взгляд, толчком к ним служат неготовность выполнять интенсивные физические нагрузки, недосыпание, нерегулярное питание, высокий уровень эмоционального и умственного напряжения.

По статистике, за медицинской помощью обучающиеся чаще всего обращаются с заболеваниями органов дыхания – 57,1% (в основном это сезонные ОРЗ), с травмами – 17,6% и заболеваниями органов пищеварения – 6% [1].

Несмотря на то, что физические упражнения благотворно влияют на сопротивляемость организма к заболеваниям, преподавателям при распределении нагрузки необходимо учитывать состояние курсантов, имеющих проблемы со здоровьем, к которым относятся:

- острые респираторные заболевания (ОРЗ). При перенесенном ОРЗ организм задействует все ресурсы для сопротивления инфекции и, избавляясь от нее, испытывает истощение. Для восстановления потраченных ресурсов нужно время. Интенсивные нагрузки в период восстановления могут привести к осложнениям. Поэтому занятия должны включать тщательную разминку и заминку, обязательные дополнения в виде кардиоупражнений (бег, спортивная ходьба), дыхательной гимнастики. Нагрузка должна ощущаться чуть легче, чем обычная [3, с. 67];

- травмы. Они бывают тяжелыми, средними и легкими. От тяжести травмы зависит скорость восстановления. Курсанту, только вернувшемуся к занятиям физической подготовкой после травмы, необходимо снизить нагрузку на травмированную область. К примеру, если был перелом лучевой кости, то занятия должны быть направлены на укрепление связок в этом месте. Нужно исключить резкие движения, подвижные и спортивные игры, упражнения, вызывающие боль в поврежденной области. Возвращение к привычной амплитуде и интенсивность движений должно быть постепенным [4].

Если курсант получил черепно-мозговую травму, то первые занятия физической подготовкой после выздоровления должны исключать упражнения, повышающие внутричерепное давление: наклоны, кувырки, силовые упражнения и т.д. Полезным будет включить в занятия кардио, дыхательную гимнастику, растяжку мышц шеи (для улучшения кровообращения, профилактики спазма сосудов головы). При средних и тяжелых травмах рекомендуется сочетать лечение, назначенное врачом, с занятиями ЛФК в спецмедгруппах;

- заболевания органов пищеварения. В период восстановления после этих заболеваний желательно исключать физическую нагрузку, усиливающую внутрибрюшное давление (силовые упражнения, упражнения на пресс, скручивания, прыжки);

- переутомление, симптомами которого могут быть расстройства сна, повышенная тревожность или, напротив, безразличие ко всему, снижение физических показателей. И хотя это вряд ли можно отнести к заболеванию, тем не менее при отсутствии отдыха возможны более серьезные симптомы: изменения в сердечной мышце, ухудшение ее сократимости, появление болей в сердце [2, с. 119]. Поэтому при наличии у курсанта симптомов переутомления необходимо снизить силовую физическую нагрузку, упражнения

на скорость, выносливость. Следует уделить внимание общеукрепляющим упражнениям, суставной гимнастике, растяжке.

Во время занятий важно обращать внимание на то, не ухудшается ли состояние. Если занимающийся испытывает острую боль, тошноту и т.д., то выполнение упражнений нужно прекратить до улучшения состояния или прохождения дополнительного медосмотра. К сожалению, иногда бывает так, что здоровье не позволяет продолжать обучение в ведомственном вузе, где физическая подготовка является обязательным условием [5].

Соблюдение этих рекомендаций необходимо для того, чтобы курсант смог избежать осложнений и как можно скорее вернуться к физическим нагрузкам. Игнорирование этого может усугубить течение заболевания, замедлить период восстановления и привести к тому, что курсант не будет соответствовать требованиям образовательной организации МВД России.

Литература

1. Воронин Р.М. Особенности заболеваемости курсантов военных образовательных учреждений // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 5.
2. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14.
3. Клюкина Н.А., Щенкова И.П. Занятия физическими упражнениями после заболевания COVID-19 // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 12-1.
4. Никифорова Т.А., Гаврюшкин А.Н. К вопросу организации занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, осваивающих процесс восстановления после болезни // E-Scio. 2019. № 9 (36).
5. Леонтьев А.В., Носов С.А. Дистанционные образовательные технологии как ресурс выравнивания доступности дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей всероссийского круглого стола, Орел, 24 июня 2021 года / редкол.: С.Н. Баркалов [и др.]. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021.