

МВД России
Санкт-Петербургский университет

Е. М. Марченко, В. И. Дудчик, А. М. Оруджев

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

*Под общей редакцией
кандидата педагогических наук, доцента С. В. Науменко*

Санкт-Петербург
2024

УДК 796.011.3

ББК 75.1

М30

Марченко Е. М., Дудчик В. И., Оруджев А. М.

М30 Основы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / Е. М. Марченко, В. И. Дудчик, А. М. Оруджев; под общ. ред. С. В. Науменко. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2024. — 64 с.

ISBN 978-5-91837-828-1

EDN: EGDCMO

В учебно-методическом пособии рассматриваются социальные функции физической культуры и спорта; основные понятия физической культуры; повышение профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений; методологические основы организации физической подготовки в органах внутренних дел.

Предназначено для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России.

УДК 796.011.3

ББК 75.1

Рецензенты:

Дружинин А. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Уральский юридический институт МВД России);

Герасимов И. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова)

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2024

ISBN 978-5-91837-828-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	5
Глава 1. Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников полиции.....	7
1.1. Служебная подготовка.....	7
1.2. Физическая подготовка.....	9
1.2.1. Повышение профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений	10
1.2.2. Применение средств физической подготовки для повышения эффективности учебного процесса.....	12
1.2.3. Сущность специальной направленности физической подготовки	13
Глава 2. Физическая подготовка — эффективное средство повышения качества обучения сотрудников полиции	16
2.1. Педагогическая система физического воспитания в образовательных организациях МВД России	16
2.2. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры	19
2.3. Зависимость физического состояния сотрудников полиции от уровня физической подготовленности	23
Глава 3. Физическая подготовка как основа обучения и воспитания сотрудников полиции	26
3.1. Роль и значение физической подготовки для воспитания морально-волевых качеств у сотрудников полиции	26
3.2. Влияние физической подготовки на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов	27
3.3. Физические упражнения как средство профилактики неблагоприятного влияния некоторых видов и условий профессиональной деятельности.....	29
Глава 4. Методологические основы организации физической подготовки в органах внутренних дел	31
4.1. Взаимосвязь физической подготовки со звеньями педагогической системы физического воспитания.....	31

4.2. Цель и задачи физической подготовки	33
4.3. Физические упражнения по физической подготовке	35
4.4. Формы физической подготовки.....	39
Глава 5. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.....	41
5.1. Гигиена физической подготовки как фактор эффективного физического становления курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	41
5.2. Методологические основы гигиены физических упражнений	44
5.3. Гигиена физической подготовки как фактор эффективного физического становления курсантов и слушателей	57
Список рекомендуемой литературы.....	61

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы укрепления здоровья и продления жизнедеятельности населения постоянно интересовали человечество. Объясняется это тем, что здоровье всегда являлось основным условием успешной трудовой деятельности.

После перестройки в нашей стране произошли существенные изменения уклада и образа жизни. Глобальные перемены в общественном мировоззрении создали условия для неуважения к физической культуре. Анализ литературных источников подтверждает то, что молодежь в возрасте 18 лет и старше не желает заниматься физической культурой.

В настоящем учебно-методическом пособии рассматриваются социальные функции физической культуры и спорта; основные понятия физической культуры; повышение профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений; методологические основы организации физической подготовки в органах внутренних дел и др. В основе его лежат требования Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования¹ и приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Феде-

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр») (утв. приказом Минобрнауки России от 15 февраля 2010 г. № 121). Нормативно-правовые акты приведены в соответствии с данными официального интернет-портала правовой информации Pravo.gov.ru (дата обращения: 20.04.2024).

рации», где говорится, что профессиональной служебной и физической подготовке должно придаваться большое значение по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СЛУЖЕБНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

1.1. Служебная подготовка

В пятом разделе приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» говорится, что в процессе занятий по профессиональной служебной и физической подготовке у сотрудников должны совершенствоваться знания по борьбе с преступными элементами, формироваться огневая и физическая подготовка.

Учебный процесс по профессиональной служебной и физической подготовке должен осуществляться путем моделирования обстановки служебно-оперативной деятельности, инструкторско-методических занятий, а также применения методики дистанционного обучения.

Обучение в процессе профессиональной служебной и физической подготовки предусматривает систему мероприятий, направленных на закрепление и обновление в плановом порядке необходимых знаний, умений и навыков сотрудников в их повседневной служебной деятельности.

Таким образом, профессиональная *служебная и физическая подготовка* — это технологический процесс, направленный на овладение знаниями, формирование умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач в рамках нормативно-правовых и законодательных актов Российской Федерации.

В процессе занятий по служебной подготовке рассматриваются следующие вопросы:

— содержание нормативно-правовых и законодательных актов Российской Федерации, их реализация в ходе служебно-оперативной деятельности сотрудников полиции;

— использование опыта работы сотрудников по борьбе с терроризмом, преступностью для поддержания порядка, защиты жизни граждан, интересов государства от преступных и противоправных действий;

— соблюдение правовых основ в процессе применения боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия;

— соблюдение мер необходимой обороны и крайней необходимости в условиях применения специальных средств и огнестрельного оружия;

— умение работать со средствами массовой информации;

— использование средств и методов с целью эффективного осуществления служебной деятельности;

— планирование мобилизационной готовности, гражданской обороны при подготовке сотрудников для работы в условиях военного времени.

Действия сотрудников полиции в процессе выполнения служебно-оперативных задач:

— умелое задержание правонарушителей и досмотр транспортного средства, пресечение массовых беспорядков и др.;

— соблюдение мер личной безопасности в нестандартных ситуациях, при авариях, пожарах и прочих экстремальных условиях;

— применение методики быстрого доведения задач до подчиненных, а также задач проведения оперативно-технических учений;

— умения управлять силами и средствами органов внутренних дел с использованием специальной связи;

— оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

В условиях разгула преступности большое значение имеет профессиональная подготовка сотрудников полиции. В приказах МВД России указывается, что многим сотрудникам при выполнении служебных задач не хватает профессионализма. Исходя из этого, можно заключить, что действующие средства профессионального

обучения сотрудников не в полной мере способствуют выполнению задач служебно-оперативной деятельности; снижение уровня профессиональной подготовленности сотрудников требует подходов проведения учебных занятий, позволяющих в сложных условиях организовать учебный процесс на высоком методическом уровне.

Словарь С. И. Ожегова объясняет термин «профессиональный» следующим образом: «относящийся к какой-либо профессии, имеющий постоянную работу в какой-нибудь области»¹. Следовательно, для профессионального сотрудника служба в рядах органов внутренних дел становится основным родом деятельности, основной профессией. Исходя из этого, профессиональный сотрудник полиции — это лицо, в полной мере владеющее знаниями, сформировавшимися прикладными навыками, с высоким уровнем физической подготовленности, в совершенстве владеющее боевыми приёмами борьбы, оружием и специальными средствами, способное применять их в особых условиях.

На повышение уровня профессиональной подготовленности сотрудников направлен приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, в котором отмечено, что профессиональная служебная и физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях.

1.2. Физическая подготовка

На занятиях по *физической подготовке* осуществляется развитие и совершенствование физических качеств, двигательных уме-

¹ Ожегов С. И. Словарь русского языка. — М. : Гос. изд-во иностр. и нац. словарей, 1952. С. 574.

ний и навыков, необходимых для эффективного выполнения служебно-оперативных задач:

- развитие и совершенствование силы, быстроты и выносливости для преследования правонарушителей;
- формирование готовности у сотрудников к длительному ускоренному передвижению на местности;
- формирование навыков в умелом применении боевых приёмов борьбы в средствах индивидуальной бронезащиты.

Далее рассмотрим применение средств физической подготовки с целью повышения профессионального мастерства сотрудников полиции.

1.2.1. Повышение профессионального мастерства сотрудников полиции средствами физических упражнений

Высокие физические нагрузки и нервное перенапряжение, которые испытывают сотрудники полиции в ходе выполнения поставленных задач, значительно снижают их работоспособность. Особенно заметно это при выполнении упражнений учебных стрельб, боевых приёмов борьбы, при длительном преследовании преступников (порой основное значение имеет уровень физической подготовленности сотрудников полиции). Это подтверждают результаты учений, проведённых подразделениями ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Сотрудники с отличным уровнем физической подготовки выполняют профессиональные приёмы и действия на 20 % лучше, чем менее физически подготовленные. При преодолении препятствий по условию общего контрольного упражнения, как правило, оценочные показатели у них не снижаются либо незначительно ухудшаются.

В нормальных условиях при выполнении упражнений учебных стрельб как у отлично, так и у слабо подготовленных сотрудников различий при стрельбе не наблюдается. В то же время на фоне физических нагрузок эти различия проявляются. Качество прицельной стрельбы

у слабо физически подготовленных сотрудников значительно снижается, а у отлично подготовленных остается без изменений.

Это говорит о том, что методом повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции можно создать положительные условия для повышения результативности стрельбы из автомата, что послужит успешному выполнению служебно-боевых задач.

Умственная работоспособность находится в полной зависимости от уровня физической подготовленности сотрудников. Результаты учений показали, что через двое суток (после напряженных действий) такие показатели, как внимание, память, запоминание команд и качество подготовки данных у физически подготовленных сотрудников полностью восстанавливаются, тогда как у слабо подготовленных остаются без изменений.

Следовательно, отличная физическая подготовленность на фоне различных физических нагрузок может обеспечить нормальную умственную работоспособность. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что высокий уровень физической подготовленности сотрудников способствует повышению их профессионального мастерства. Это подтверждается следующими закономерностями:

- эффективное выполнение профессиональных приемов и действий находится в прямой зависимости от уровня развития у сотрудников таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость (это помогает быстро и качественно выполнять боевые приемы борьбы и специальные действия на фоне высоких физических нагрузок);

- зависимость уровня физической подготовленности сотрудников от уровня их профессиональной деятельности;

- характер зависимости развития физических качеств от уровня профессиональной деятельности различный; отмечается зависимость профессиональной деятельности от уровня развития определенных физических качеств для различных специальностей.

1.2.2. Применение средств физической подготовки для повышения эффективности учебного процесса

Из производственной практики известно, что различные виды труда требуют преимущественного проявления различных физических качеств: в одних случаях — силы, в других — быстроты, в третьих — ловкости и т. д. Слабое развитие координации движений при нормальном развитии физических качеств препятствует формированию навыка вождения автомобиля. Бывают случаи, когда хорошо поставленная координация препятствует подготовленным сотрудникам быстро овладеть специальностью профессионально подготовленного водителя. В других случаях доказано, что в некоторых видах спорта, где движения выполняются с большой циркумдукцией, сотрудники не могут овладеть выполнением тонких движений, характерных для деятельности водителей и операторов.

Другой пример. Преобладающее развитие силы может вызвать скованность, напряженность и препятствовать формированию тонких двигательных навыков. При занятии боксом сформированная привычка к быстрым ответным действиям, желание выполнить удар с максимальным усилием создают определенные препятствия к овладению профессиональной деятельностью. Такие виды спорта, как плавание, волейбол, баскетбол развивают координацию движений с высокой чувствительностью и способствуют совершенствованию у сотрудников профессиональных приемов и действий. Приведенные данные подтверждают, что целенаправленное применение нужных средств физической подготовки способствует выполнению актуальной задачи. Таким образом, специально направленную физическую подготовку необходимо рассматривать как основной вид подготовки сотрудников к овладению боевыми приемами борьбы, боевой техникой, специальными средствами и оружием.

1.2.3. Сущность специальной направленности физической подготовки

Специальная направленность физической подготовки заключается в совокупности ее составных частей, которые направлены на совершенствование профессионального мастерства сотрудников.

Использование физических упражнений обусловлено необходимостью совершенствования профессионального мастерства (ключевое значение имеет такое понятие, как перенос тренированности).

Перенос физических качеств является основным условием выполнения физических упражнений для повышения профессионального мастерства сотрудников. Он может быть как положительным, так и отрицательным. Если выполнение упражнений способствует повышению уровня физической подготовленности, то наблюдается положительный перенос, а если уровень физической подготовленности понижается, то имеет место отрицательный перенос. Необходимо выделить ведущий уровень, который определял бы достижение нужного результата в любой деятельности. Следовательно, в учебный процесс необходимо, в первую очередь, включать такие упражнения, которые способствовали бы повышению уровня как физической, так и профессиональной подготовленности.

Сущность теории переноса обоснована не полностью, нельзя говорить о том, что в теории и практике физической подготовки сложился научный подход по вопросу теории переноса.

Объясняя теорию переноса, В. Н. Кряж¹ использовал теорию функциональных систем П. К. Анохина². Обсуждая теорию поли-

¹ Кряж В. Н. Физическое упражнение как средство разносторонних педагогических воздействий в контексте представлений П. К. Анохина о функциональной системе. — Киев, 2010. С. 473.

² Принципы системной организации функций / отв. ред. П. К. Анохин. — М. : Наука, 1973. С. 315.

структурности и полифункциональности, он сделал вывод о том, что совокупность элементов различных систем является необходимым условием переноса, а адаптация этих элементов становится достаточным условием переноса. Что касается оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции, то применение теории переноса заключается, в первую очередь, в том, чтобы определить влияние физических упражнений различного типа на повышение профессионального мастерства сотрудников.

Служебно-прикладное многоборье (И. А. Брусничкин, В. А. Торопов) наглядно демонстрирует теорию переноса выполнения физических упражнений сотрудниками полиции на их профессиональную деятельность. В него входят:

- стрельба из пистолета по трем ростовым мишеням, одна из которых имитирует ведение огня;
- преодоление полосы препятствий в сочетании с гладким бегом;
- преодоление полосы препятствий в сочетании с гладким бегом 400 метров (рис. 1);
- демонстрация боевых приемов борьбы;
- фигурное вождение автомобиля (рис. 2).

Целесообразно подчеркнуть, что содержание этого многоборья характеризуется требованиями оперативно-служебной деятельности.

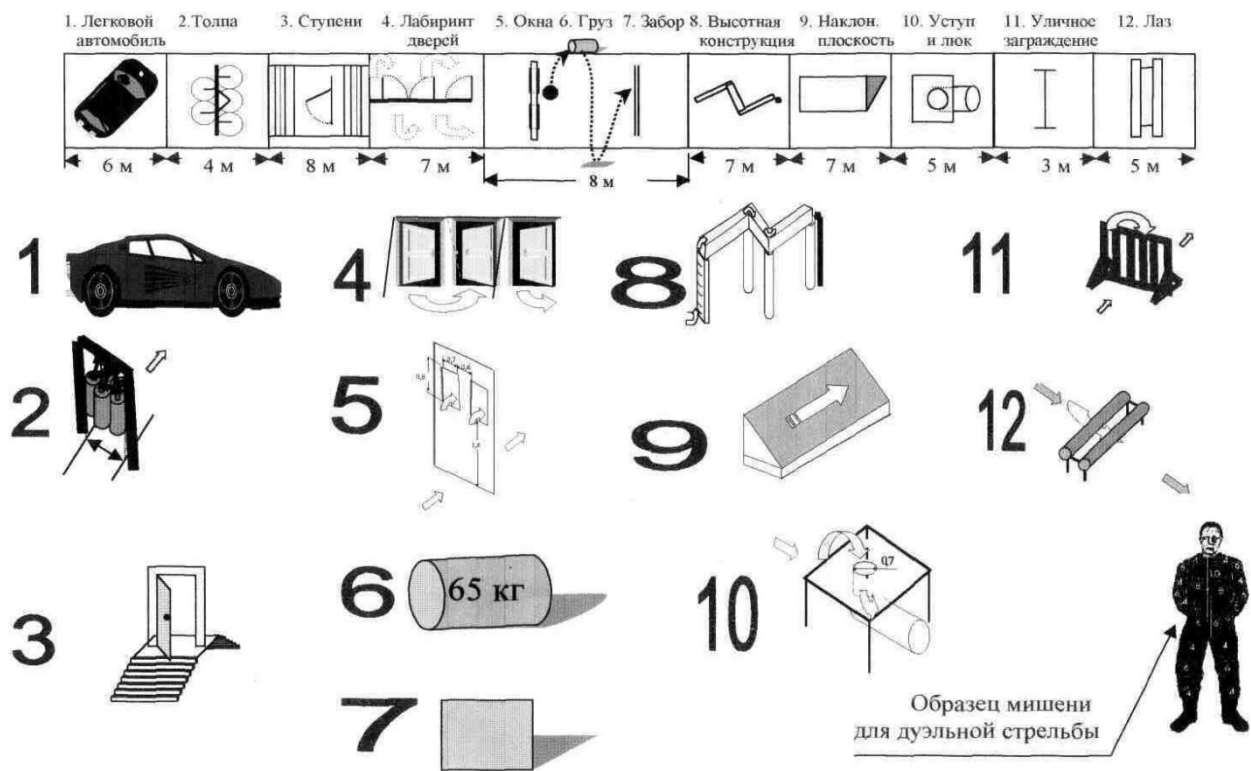


Рис 1. Схема городской полосы препятствий (общая длина 60 метров)

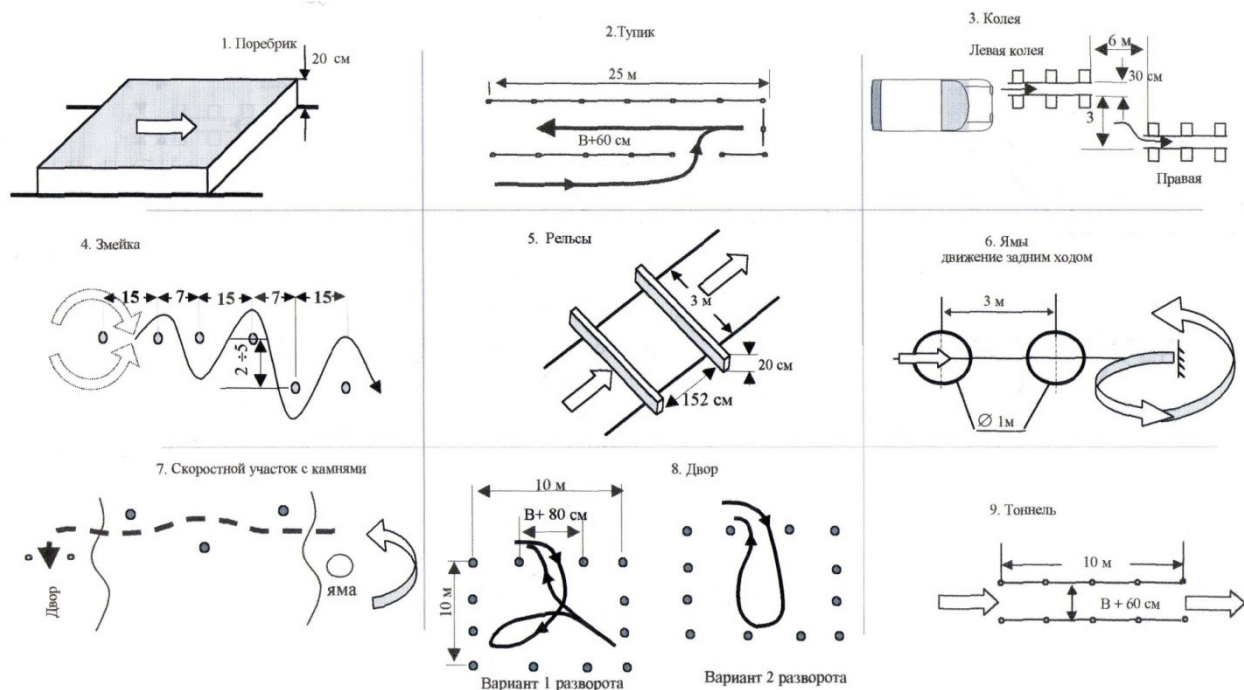


Рис 2. Схема фигурного вождения автомобиля

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

2.1. Педагогическая система физического воспитания в образовательных организациях МВД России

В результате исследований, проведенных специалистами в области физической подготовки (В. А. Торопов, С. В. Науменко, М. Л. Куликов, Р. Б. Хыбыртов и др.) была разработана педагогическая система физического воспитания курсантов и слушателей¹.

Под педагогической системой организации физического обучения курсантов и слушателей подразумевается совокупность компонентов, которые определяют содержание и функции учебного процесса, цели и задачи физического воспитания занимающихся. Последовательность педагогической системы представлена на рис. 3 (требования к этой системе характеризуют целевой, концептуальный, функциональный, содержательный, процессуальный и оценочно-аналитический компоненты).

Целевой компонент направлен на развитие личности с выполнением физических упражнений для воспитания и совершенствования физических способностей и прикладных навыков.

Концептуальный компонент сводится к тому, чтобы содержание физических упражнений соответствовало практической деятельности сотрудников.

¹ Физическая подготовка : учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Торопов В. А., Науменко С. В., Куликов М. Л., Дудчик В. И. и др. — СПб. : ООО «Р-КОПИ», 2016. — 300 с.

Функциональный компонент имеет целью эффективное выполнение задач физической подготовки.

Содержательный компонент включает в себя все разделы физической подготовки. В теоретический раздел входят научные основы физической подготовки; практический раздел включает в себя все физические упражнения; воспитательный раздел подразумевает практическое, нравственное и физическое воспитание.

Процессуальный компонент направлен на развитие и совершенствование физических способностей, формирование двигательных и прикладных навыков.

Оценочно-аналитический компонент обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений и навыков, о состоянии динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовки каждого обучающегося.

Оценочно-аналитический компонент предполагает определение степени усвоения теоретических и методических знаний, формирования умений и навыков, состояния физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

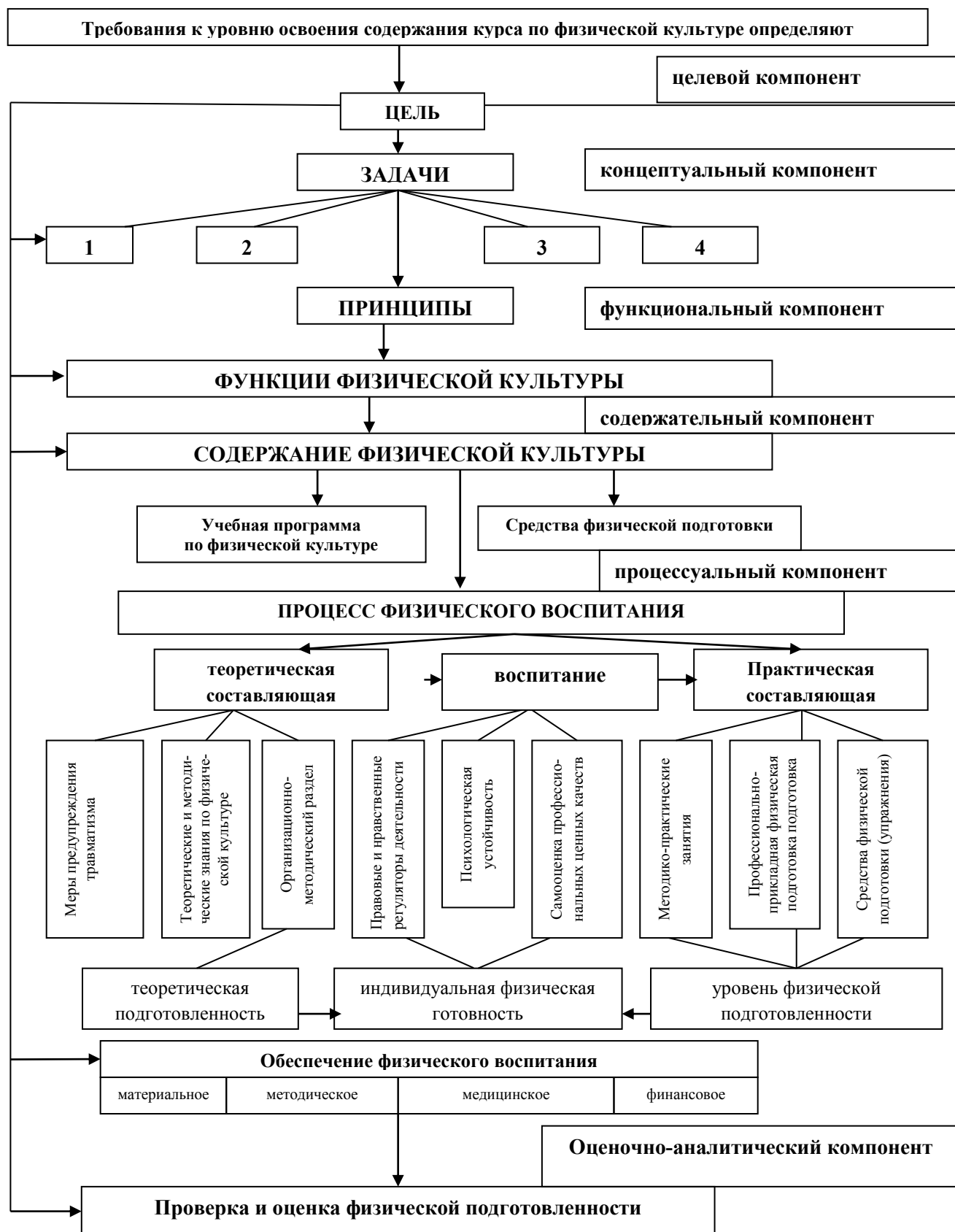


Рис. 3. Педагогическая система организации физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях

2.2. Социальные функции физической культуры и спорта.

Основные понятия физической культуры

Физическая культура и спорт стали значимой потребностью людей и общества в целом. Можно выделить такие **функции физической культуры**, как:

- подготовка населения к эффективному труду и надежной защите нашего Отечества;
- формирование гармонично развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду;
- поддержание здоровья людей и повышение продолжительности их жизни.

Эти функции в основном перекликаются с функциями физической подготовки сотрудников полиции (специальной направленности физической подготовки). Теоретически это заключается в следующем: содержание всех её разделов должно соответствовать практической деятельности сотрудников в процессе выполнения поставленных задач.

Рассмотрим **функции спорта**.

Прежде всего, спорт является средством отражения окружающей среды, следовательно, средством познания всего мира и самого себя. Через спорт в сознании человека преломляются жизненные ценности. Он находится во взаимосвязи с общественными системами и находит свое отражение в них.

Спорт и физическая культура — это неразрывно связанные социальные системы. Физическое воспитание, физическая культура без зрелищного спорта никогда бы не стали потребностью всего населения. Результаты, достигнутые Е. Плющенко, А. Алябьевым, Н. Валуховым, К. Цзю, Ф. Емельяненко, А. Карелиным, А. Овечкиным, А. Кержаковым, А. Аршавиным, М. Шараповой и другими спортсменами привлекают молодежь на стадионы, в спортивные залы, побуждают ее постоянно заниматься физическими упражнениями, чтобы показать высокие результаты на спортивном поприще. Это стремле-

ние понял основатель Олимпийских игр П. Кубертен. В своих мемуарах он отмечал: «Для того, чтобы сотня воспитывала свое тело, необходимо чтобы пятьдесят занимались спортом, а для того, чтобы пятьдесят занимались спортом, необходимо, чтобы двадцать специализировались; но для того, чтобы двадцать занимались специализацией, необходимо, чтобы пять были способны к наивысшим результатам»¹.

Спорт позволяет на высоком организационном уровне проводить свободное время.

Высокие спортивные результаты доказывают способности страны к выдающимся достижениям, пропагандируя и воплощая олимпийские девизы («Быстрее, выше, сильнее» и «В спорте должен победить сильнейший»).

Основные понятия физической культуры Термины и понятия играют важную роль в понимании теоретического раздела физической культуры. Незнание профессиональных терминов создает определенные трудности в ходе общения, препятствует качественному обучению физическим упражнениям. В обиходе в физической культуре применяется такая терминология, как «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физические упражнения» и др.

Физическая культура — основа социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, предназначенных для физического развития российского населения, укрепления его здоровья и совершенствования уровня физической подготовленности.

Физическая культура личности определяет качественное состояние человека, его образованность, уровень физической подготовленности и его совершенство в физкультурно-спортивной деятельности и в здоровом образе жизни.

¹ Кубертен П. Олимпийские мемуары. — М. : Рид Групп, 2011. С. 160.

Физическое воспитание — технологический процесс, направленный на воспитание личности в ходе вербального и практического воздействия на неё.

Физическое совершенствование — это процесс, имеющий целью улучшение физического состояния человека, воспитание у него знаний, формирование навыков, приемов и действий с помощью физических упражнений.

Система физического воспитания — это интегральный показатель научных и методических основ физического воспитания, а также наличие организаций, которые контролируют учебно-тренировочный процесс населения.

Спорт — высшее достижение физической культуры. Он является эффективным средством физического воспитания, в основе которого лежит соревновательная деятельность для оценивания и сравнения достигнутых спортсменами результатов. Спорт — эффективное средство физического совершенствования личности, подготовки ее к общественному труду. Характерной его особенностью является соревновательная деятельность, в процессе которой можно сравнивать результаты спортсменов, что является стимулятором учебно-тренировочного процесса.

Физкультурное движение является формой социального движения, ставящего своей целью способствовать повышению уровня физической культуры всего населения. В нем осуществляется деятельность государственных организаций и всего населения по развитию и совершенствованию уровня физической подготовленности обучающихся.

Физическая рекреация — это вид физической культуры, который имеет целью выполнение физических упражнений по упрощенным, более доступным правилам для переключения с одного вида деятельности на другой, а также для активного отдыха.

Двигательная реабилитация заключается в выполнении физических упражнений для восстановления организма спортсмена или лечения травм, полученных в ходе учебно-тренировочного процесса, а также в процессе соревнований.

Физкультурное образование — это процесс овладения знаниями, формирования умений и двигательных навыков, воспитания физических качеств. Его содержание определяется личными потребностями занимающихся.

Физическая подготовка — специальная совокупность физических упражнений, направленных на воспитание физических качеств, формирование умений и прикладных навыков у сотрудников.

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации — это процесс физического воспитания сотрудников полиции, проводимый с учетом их характерной специальной деятельностью.

Психофизическая подготовка — это воспитание физических качеств и психических свойств личности у сотрудников для выполнения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств, формирования умений и прикладных навыков для выполнения служебной деятельности. Наивысший уровень физической подготовленности сотрудников называется физической готовностью.

Физическое состояние — это интегральный показатель, определяющий функциональное состояние, физическое развитие и уровень физической подготовленности сотрудника полиции.

Физическое развитие — это показатель физического состояния, в основе которого лежат следующие характеристики: рост, вес, объем груди, развитие опорно-двигательного аппарата, а также тип телосложения.

Функциональное состояние организма определяется возможностями его жизнедеятельности, которыми являются артериальное давление, частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, особенности организма, способствующие его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

Физическое совершенство — результат физического воспитания сотрудника.

Физические упражнения — это действия, выполняемые для воспитания физических качеств, формирования умений и прикладных навыков у сотрудников полиции.

Двигательная активность — это организованное воспитание физических упражнений, направленных на качественное физическое развитие сотрудников полиции.

Здоровье — состояние сотрудника полиции, характеризующее его физическое и социальное положение, обеспечивающее качественное выполнение его функций.

2.3. Зависимость физического состояния сотрудников полиции от уровня физической подготовленности

Анализ литературных источников и научных разработок показал, что постоянное и целенаправленное выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности сотрудников. Под постоянным воздействием физических упражнений не только изменяются внешние черты, но также изменяются результаты сотрудника при выполнении физических упражнений.

Качественное выполнение физических упражнений способствует формированию опорно-двигательного аппарата сотрудника, укрепляет его мышцы и связки (это препятствует травматизму). Под воздействием физических нагрузок происходит общее укрепление организма: увеличивается объем грудной клетки, мышц всего тела,

уменьшается живот и толщина жира. Мышцы становятся рельефными после увеличения их массы, укрепляется выправка и стройней становится осанка.

Методом целенаправленного выполнения физических упражнений можно исправлять врождённые дефекты физического развития. Занятие различными видами спорта накладывают свой отпечаток на физическое состояние сотрудника.

Занятия гимнастикой в основном развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса, прыжки и бег — мышцы бедра и голени. Гармоническое физическое развитие способствует укреплению здоровья, воспитанию и совершенствованию физических качеств. Таким образом, здоровье сотрудника при постоянном выполнении физических упражнений постоянно укрепляется и совершенствуется.

Постоянные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению нервной системы. Регулируются процессы возбуждения и торможения, стабилизируется уровень нервных процессов. Постоянные занятия физическими упражнениями стимулируют работу сердечной мышцы. При физических нагрузках происходит экономизация органов кровообращения, увеличивается ударный объем сердца, уменьшается восстановительный период, повышается содержание эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина в крови.

Дыхательная система под воздействием физических упражнений работает экономно, в конце уменьшается частота дыхания, а его глубина увеличивается, поглощение кислорода возрастает, снижается легочная вентиляция. При высоких физических нагрузках увеличиваются частота и глубина дыхания, а также легочная вентиляция, что повышает снабжение организма кислородом.

Ускоряется процесс выделения недоокисленных продуктов распада (пировиноградная и молочная кислота). Улучшается активность головного мозга за счет поступления в него фосфорных соединений.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что физическая подготовка способствует укреплению здоровья, улучшает физическое развитие сотрудников и повышает уровень их физической подготовленности. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что физическая подготовка играет важную роль в повышении профессионального мастерства сотрудников и заключается в следующем:

- в формировании профессионального мастерства сотрудников полиции;
- в воспитании у сотрудников морально-волевых качеств;
- в формировании устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

3.1. Роль и значение физической подготовки для воспитания морально-волевых качеств у сотрудников полиции

На воспитание морально-волевых качеств у сотрудников направлены все силы и средства педагогической системы; это подтверждают приказы и руководящие документы, в которых говорится, что обучение и воспитание молодого поколения должно осуществляться в процессе становления у него нравственности и морали. Следовательно, физическая подготовка имеет целью не только развитие физических качеств, формирование умений и прикладных навыков, но и воспитание духовного богатства и моральной чистоты.

На занятиях по физической подготовке у сотрудников воспитываются чувства товарищеской взаимопомощи и коллективизма. В ходе спортивных соревнований сотрудники выступают как монолитный коллектив, где интересы каждого совпадают с интересами всего подразделения. Это можно наблюдать при совершении маршбросков, преодолении водных преград в составе подразделения. В таких групповых действиях товарищеская взаимопомощь помогает выдерживать большие нагрузки и физические перенапряжения, качественно выполнять оперативно-служебные задачи.

В своем выступлении командир отряда «Витязь» П. Маркин подчеркнул, что уровень физической подготовленности военнослужащих не совсем высокий, но побеждают они в ходе выполнения специальных операций за счет морального духа. Вот какую роль играет наличие высоких морально-волевых качеств у сотрудников.

Главной задачей психологической подготовки сотрудников полиции в ходе занятий по физической подготовке становится воспитание таких морально-волевых качеств, как смелость и решительность,

инициатива и находчивость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, целеустремленность.

На занятиях по физической подготовке можно развивать и совершенствовать зрительную и двигательную память, тонкие двигательные навыки, эмоциональную устойчивость (методом расслабления мышц и стабильного восстановления работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Из вышесказанного следует, что физическая подготовка играет главную и основную роль в воспитании и совершенствовании морально-волевых качеств, крайне необходимых при выполнении оперативно-служебных задач и для повышения профессионального мастерства сотрудников полиции.

3.2. Влияние физической подготовки на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов

Бронезащита человека является древним изобретением. С появлением пороха и огнестрельного оружия она надолго была забыта и только в середине двадцатого столетия с целью сохранения личного состава при увеличении плотности огня в боевых условиях повысился интерес к использованию средств индивидуальной защиты. Этому способствовало также появление высокопрочных синтетических материалов.

Использование противоосколочных бронежилетов в боевой практике показало следующие результаты: применение бронежилетов весом 4,5 кг, защищающего 25% тела вызывает нарушение теплоотдачи и снижает работоспособность сотрудников на 25 %, энергозатраты повышаются на 12 %; если вес бронежилета достигает 9 кг, то энерготраты увеличиваются на 20 %.

М. В. Тюрин в своем исследовании получил следующие результаты¹. При преодолении дистанции 10 км в противоосколочном бронежилете весом 4,5 кг в экспериментальной группе энерготраты возрастают на 21 % по сравнению с контрольной группой. Его исследования показали, что уровень изнуряющего воздействия в виде нарушения теплоотдачи и увеличения энерготрат, а также характера испарения пота находится в зависимости от площади бронежилета и его веса, от температуры среды, физической нагрузки и от уровня физической подготовленности.

Хорошая физическая подготовка способствует повышению устойчивости организма к кислородной недостаточности, укачиванию, высокой и низкой температуре окружающей среды и другим неблагоприятным факторам. Это подтверждают результаты исследований. Установлено, что на фоне высокой физической подготовленности устойчивость к кислородному голоданию повышается на 30 %, а также увеличивается устойчивость организма к охлаждению и перегреванию.

Боевые действия в ночное время, как правило, оказывают негативное влияние на боеспособность сотрудников. Это объясняется характером изменения физиологических и психологических процессов в ночное время, а также нарушением привычного режима деятельности, что выражается снижением быстроты и умелого выполнения боевых приёмов. Результаты исследований подтвердили следующую закономерность: чем лучше физическая подготовленность у сотрудников, тем успешнее они справляются с выполнением поставленных задач и наоборот — при слабой физической подготовленности ухудшаются результаты по сравнению с выполнением задач в дневное время.

¹ Тюрин М. В. Морфофункциональная характеристика тупой травмы грудной клетки, защищенной бронежилетом (экспериментальное исследование) : дис. ... канд. мед. наук. — Л., 1988. — 146 с.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что чем выше уровень физической подготовленности сотрудников, тем лучше устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и тем более они предрасположены к эффективному выполнению поставленных задач.

3.3. Физические упражнения как средство профилактики неблагоприятного влияния некоторых видов и условий профессиональной деятельности

Укрепление организма методом применения физических средств является основным условием его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Физические упражнения также являются защитным средством от негативного влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья.

Гиподинамия в служебной деятельности сотрудников приводит к снижению работоспособности. Это, в свою очередь, может повлиять на снижение эффективности их профессиональной деятельности, отрицательно сказаться на состоянии здоровья (и наоборот — высокий уровень физической подготовленности способствует поддержанию здоровья и профилактике простудных заболеваний).

Такие профессиональные действия, как освобождение заложников, обезвреживание бандформирований, разминирование взрывных устройств требуют больших нервных затрат. Важную роль в снятии нервного перенапряжения играют физические упражнения в виде активного отдыха. Спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах эффективно снижают возбуждение, психические нагрузки и создают благоприятные условия для активного отдыха. Под влиянием физических нагрузок у сотрудников воспитывается эмоциональная устойчивость и поддерживается умственная работоспособность. Систематическое использование физических упражнений способствует укреплению и сохранению профессионального долголетия сотрудников.

Из практики известно, что высокий уровень физической подготовленности является эффективным средством повышения профессионального мастерства сотрудников. Это подтверждают научные исследования, которые показали, что количественная и качественная характеристика физической подготовленности является основным фактором их боевой способности при выполнении оперативно-служебных задач. В мирное время физическая подготовка способствует снижению заболеваемости и продолжительности их службы, укреплению дисциплинированности, воспитанию физических и морально-волевых качеств.

ГЛАВА 4. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка является основой служебной подготовки. Как и другие направления, она имеет цель, задачи, средства, формы и методы, которые действуют в рамках Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел¹ и регламентируется приказом МВД России от 2 февраля 2024 № 44 и другими руководящими документами. Учебные занятия по физической подготовке проводятся специалистами по этой дисциплине. Задачи, выполняемые на этих занятиях, имеют тесную связь с задачами по служебной подготовке и воспитательной работе.

4.1. Взаимосвязь физической подготовки со звеньями педагогической системы физического воспитания

Педагогическая система физического воспитания является составной частью основной системы физической подготовки (следовательно, должна рассматриваться в единстве и во взаимосвязи с её звеньями). В ней задействованы все возрастные и профессиональные группы российского населения. Основными её звеньями являются физическое воспитание детей дошкольного возраста, физическое воспитание учащихся школ и средних учебных заведений, физическое воспитание студентов высших учебных заведений, физическая подготовка сотрудников полиции, физическая культура в быту и на производстве.

¹ Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

По данным М. П. Бандакова¹, снижение уровня физической подготовленности российской молодёжи оказывает отрицательное воздействие на развитие общества и безопасность государства. В настоящее время каждый второй призывник по состоянию здоровья освобождается от службы в армии, а 70 % получают ограничения по службе. В этих условиях нужен такой подход к организации физической подготовки молодого поколения, где все силы и средства должны быть направлены на эффективную методику обучающихся физическим упражнениям и на научную организацию их проведения.

Имеющиеся данные подтверждают проблему несоответствия уровня физической подготовленности молодых сотрудников требованиям, предъявляемым к их профессиональной деятельности. Следует отметить, что физическая подготовка оказывает влияние на другие звенья педагогического воспитания. В связи с этим она приобретает прикладную направленность.

Физической подготовке присущи такие качества, как научность, народность и специальная направленность, которые подчеркивают ее специфику.

Научность заключается в том, что задачи, средства, формы, методы и средства физической подготовки базируются на научных знаниях. Научные исследования физической подготовки сотрудников приобрели широкий размах. Особенностью научных исследований стал комплексный подход в изучении проблем физической подготовки и задач по служебной подготовке.

В процессе экспериментальных исследований удалось выявить взаимосвязь между физической подготовкой и служебно-профессиональной деятельностью; между обучением и устойчиво-

¹ Бандаков М. П. Физическая готовность как один из важнейших компонентов профессиональной деятельности // Научный альманах. 2014. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-gotovnost-kak-odin-iz-vazhneyshih-komponentov-professionalnoy-deyatelnosti/viewer> (дата обращения: 20.04.2024).

стью организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; уточнить эффективность форм, средств и методов физической подготовки; обосновать пути воспитания морально-волевых качеств. Полученные данные нашли свое применение в процессе подготовки руководящих документов по данной дисциплине, послужили научной основой для использования их в теории и практике физической подготовки сотрудников полиции.

Народность физической подготовки заключается в том, что сотрудники полиции защищают интересы всего населения страны, и эта защита носит общенародный характер; физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, закаливание сотрудников и способствует повышению уровня их физической подготовленности.

Специальная направленность физической подготовки имеет целью охарактеризовать и определить различные требования для разных специальностей сотрудников в зависимости от особенностей их служебной деятельности. Научные данные и практическая деятельность свидетельствуют о том, что на настоящем этапе развития и совершенствования служебной подготовки необходим рациональный подход для повышения уровня физической подготовленности сотрудников.

В процессе физической подготовки осуществляется **патриотическое воспитание**, направленное на формирование у сотрудников готовности в любой момент защитить интересы нашего государства (вплоть до того, что придется пожертвовать своей жизнью).

4.2. Цель и задачи физической подготовки

Цель физической подготовки заключается в развитии и совершенствовании физических качеств, формировании служебно-прикладных навыков для повышения профессионального мастерства сотрудников полиции, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Достижение цели определяется выполнением как общих, так и специальных задач физической подготовки.

Общие задачи физической подготовки реализуются путем выполнения общих требований и заключается в:

- развитию и совершенствовании физических качеств (сила, быстрота, выносливость и ловкость); в процессе служебной подготовки сотрудники с высоким уровнем развития физических качеств успешно справляются с выполнением поставленных задач; в условиях физических перегрузок и нервного напряжения они превосходят слабо подготовленных сотрудников;

- формировании служебно-прикладных навыков, таких, как плавание в обмундировании и с помощью подручных средств (изучение техники лыжных ходов и выполнение боевых приемов на лыжах являются основными элементами служебной подготовки сотрудников);

- воспитании морально-волевых качеств, таких, как чувство коллективизма, целеустремленность, упорство и настойчивость, товарищеская взаимопомощь; физические упражнения имеют большое значение в повышении эффективности выполнения сотрудниками поставленных задач служебно-оперативной деятельности;

- закаливании организма и укреплении здоровья, а также в повышении устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды для успешного выполнения задач служебной подготовки; большое количество неблагоприятных факторов, действующих на организм сотрудников в ходе учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, требует повышения устойчивости к их воздействию.

В зависимости от содержания и условий учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, необходимо выполнение общих и специальных задач этой дисциплины. При решении специальных задач необходимо выполнять специальные требования по физической подготовке сотрудников полиции, обращать

внимание на правильный подбор специальных задач. Это оказывает значительное влияние на содержание и направленность физической подготовки. На данный момент необходим научно обоснованный подход к требованиям по физической подготовке. Ценность этого подхода состоит в том, что сотрудники вникают в сущность воздействия специальных факторов на их профессиональную деятельность; дается оценка профессиональной деятельности сотрудников, их физического состояния.

Результаты научного исследования позволили уточнить специальные задачи по физической подготовке сотрудников, которые заключаются в:

- формировании, развитии и совершенствовании физических качеств;

- воспитании смелости и решительности в процессе экстремальных ситуаций.

4.3. Физические упражнения по физической подготовке

На занятиях по физической подготовке сотрудниками применяются следующие средства: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Применение этих средств в комплексе способствуют качественному решению как общих, так и специальных задач физической подготовки. Эффективным средством физической подготовки являются физические упражнения, а оздоровительные силы природы и гигиенические факторы являются дополнительным средством.

Физические упражнения относятся к движениям и действиям, которые используются с целью улучшения физического состояния сотрудников. Содержание физических упражнений, выполняемых на занятиях по физической подготовке, регламентируются учебной программой и Наставлением по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Специальные приемы и действия направлены на овладение техникой, оружием и специальными средствами, а также умелому их применению в процессе выполнения оперативно-служебных задач.

Выполнение специальных задач требует от сотрудников определенных затрат физических сил, поэтому они в процессе учебно-тренировочных занятий совершают длительные передвижения с попутным преодолением препятствий, выполняют действия с оружием, при этом совершенствуя свой уровень физической подготовленности. На занятиях по физической подготовке, в первую очередь, выполняются прикладные упражнения, затем упражнения, которые способствуют развитию и совершенствованию жизненно важных психологических и специальных качеств.

Содержание и форма физических упражнений. Сам процесс выполнения упражнений является основой содержания того или иного физического упражнения.

Процесс внутренних изменений, происходящих при выполнении физических упражнений, характеризует их влияние на организм человека. В результате их воздействия на организм развиваются и совершенствуются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье сотрудника.

Форма физического упражнения выражается в его внутренней и внешней структуре. В практике физической подготовки используются разнообразные по своей форме упражнения. В гимнастике, плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике, спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Техника физических упражнений. Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую

эффективность, называются техникой физических упражнений. Понятия «форма» и «техника» физических упражнений неодинаковы, так как форма не всегда отвечает требованиям эффективной техники.

В технике физические упражнения могут быть одинаковыми, а детали различаются в зависимости от индивидуальных особенностей сотрудника. Сочетание совершенного владения основами техники с объективно обусловленными деталями индивидуального характера является одним из условий достижения высокого уровня физической подготовленности и спортивного мастерства.

При обучении новому физическому упражнению занимающиеся, прежде всего, овладевают основами его техники. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Положение тела. В ходе выполнения упражнений тело принимает разные положения в пространстве (вертикальное и горизонтальное положения). Существуют также исходные положения и конечные положения. Основным при выполнении упражнения является исходное положение, так как оно позволяет сохранять крепкую опору, свободу движений и регулировать физическую нагрузку.

Траектория движения — это вектор, по которому движется та или иная часть тела. Она имеет следующие характеристики: амплитуду, скорость, направление и силу движения.

Направление движения. Перемещение обучающегося по отношению к другим предметам определяет направление движений.

Амплитуда движений — это величина отклонения отдельных частей тела друг от друга или от оси спортивного снаряда.

Скорость движений определяется отношением величины пройденного пути к единице времени. Нельзя отождествлять скорость движения со скоростью двигательных реакций. В процессе двигательной деятельности скорость движений может быть постоянной, а может и меняться

Сила движения характеризуется мерой воздействия тела человека на грунт и другие предметы. Следовательно, сила движения характеризуется взаимодействиями субъекта с окружающими предметами.

Темп движений — это частота выполнения одинаковых движений в ходе выполнения физического упражнения. Он подбирается в зависимости от уровня подготовленности обучающегося.

Ритм движений — это чередование усилий в процессе выполнения физических упражнений. Определенный ритм характерен для бега, передвижения на лыжах, плавания и т. д. Воспитание чувства ритма способствует правильной технике выполнения упражнений.

Классификация физических упражнений. Применяемые в физической подготовке сотрудников упражнения распределяются на различные группы, т. е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков. В зависимости от преимущественного значения для развития физических качеств упражнения разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость. Различают упражнения, направленные на развитие гибкости и способности к расслаблению. По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднятие тяжестей, прыжки или метания с места, боевые приемы борьбы) и смешанные (метания с разбега, прыжки с разбега в длину и высоту, передвижения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают *динамическими*, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, и *статическими*, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном со-

стоянии (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора). Кроме этого, физические упражнения различаются по их направленности на развитие отдельных мышц и мышечных групп (мышцы рук, ног, шеи, спины и др.).

4.4. Формы физической подготовки

В практике физической подготовки определились следующие её формы. К ним относятся:

- основная форма физической подготовки — учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- учебно-тренировочные занятия и соревнования по спорту;
- попутная физическая тренировка.

Учебные занятия по физической подготовке являются основной формой выполнения физических упражнений сотрудниками полиции. Методика проведения занятий постоянно совершенствуется.

Основными разделами учебных занятий являются:

- основы теоретической подготовки;
- приёмы рукопашного боя;
- общая физическая подготовка.

Содержание этих разделов соответствует их названию. Р Теоретический раздел включает 5 тем, рукопашный бой — 11 тем, общая физическая подготовка — 4 темы.

Утренняя физическая зарядка имеет целью «разбудить» организм после сна и подготовить его к предстоящей нагрузке в течение дня. На утренней физической зарядке выполняются различные физические упражнения по упрощённым правилам (гимнастические упражнения, ходьба и бег, приёмы рукопашного боя, преодоление препятствий).

Попутная физическая тренировка проводится в процессе следования на полигон, в учебный центр, на стрельбище. В её содержание включаются ходьба и бег, лыжная подготовка, преодоление

естественных и искусственных препятствий, выполнение таких команд, как «противник справа — к бою», «воздух» и т. д.

При систематическом выполнении попутная физическая тренировка оказывает влияние на повышение уровня физической подготовленности сотрудников.

Учебно-тренировочные занятия и состязания по спорту. Эта форма физической подготовки включает в себя следующие виды спорта: гимнастика, рукопашный бой, преодоление препятствий по условию общего контрольного упражнения, волейбол, баскетбол и кросс. Широкий охват курсантов и слушателей способствует их вовлечению в занятия соревновательного характера.

ГЛАВА 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

5.1. Гигиена физической подготовки как фактор эффективного физического становления курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы и их применение способствуют укреплению здоровья сотрудников полиции и улучшению физического состояния их организма.

Здоровье — наивысшее богатство каждого из нас. Современный ритм жизни человека настолько велик, что ему просто не хватает времени должным образом контролировать состояние своего организма. Большинство людей пренебрегают элементарным правилам здорового образа жизни, а при занятиях спортом недооценивают значимость гигиены физического воспитания.

Гигиена — это исторически сложившаяся система мер, предназначенная для сохранения здоровья и защиты от инфекционных заболеваний. Согласно мнению британского учёного Э. А. Паркса, основную роль в гигиене играет воссоздание условий, помогающих грамотному развитию организма человека, а также снижению скорости старения и продления жизни. В течение жизни на человека воздействуют различные факторы (как внутренние, так и внешние, как положительно воздействующие, так и негативно). Так же и с физическими нагрузками.

Физические нагрузки, равно как и различные факторы внешней среды, оказывают значительное влияние на функциональное состояние организма человека, его здоровье и работоспособность.

Внешняя среда — это многоступенчатый комплекс природных, социальных, бытовых и прочих факторов, в которых непосредственно проходит вся жизнь человека.

Окружающая среда может воздействовать на человека в различных формах.

Дальнейшее освещение понятия гигиены будет представлено в рассмотрении её непосредственных *задач*:

1. Влияние отдельных факторов внешней среды на организм человека. Данное воздействие может быть:

- 1) безразличным;
- 2) оптимальным;
- 3) неблагоприятным (негативным).

Важной является грамотная квалификация влияния факторов среды обитания. Если при взаимодействии организма человека с факторами окружающей среды наступают неблагоприятные последствия, то перед гигиеной встаёт следующая задача:

2. Разработка рекомендаций по уменьшению воздействия неблагоприятных факторов внешней среды на организм человека.

Необходимо принимать решительные меры по минимизации причинённого ущерба физиологическому состоянию человека в максимально короткие сроки. С этой целью нужно определить причинные факторы данных негативных последствий, а затем сформировать определённый план действий по их устранению.

В результате решения вышеупомянутой задачи формируется ряд санитарных требований, основополагающими из которых являются:

- 1) предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных загрязняющих внешнюю среду химических веществ и микроорганизмов;
- 2) предельно допустимые уровни (ПДУ) воздействия физических факторов внешней среды;
- 3) ориентировочные безопасные уровни воздействия (ОБУВ) неблагоприятных факторов;
- 4) предельно допустимые сбросы веществ в сточных водах и т. д.

Переходя к третьей задаче, стоит отметить, что организм каждого человека является уникальной единицей, из-за чего каждому ин-

дивиду свойственна своя особая реакция на те или иные факторы внешней среды.

Таким образом, задача заключается в следующем:

3. Повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Таким образом, основываясь на изученных воздействующих факторах, специалисты разрабатывают рекомендации по соблюдению определённых гигиенических норм. За счёт создания данных рекомендаций появляются условия для занятий спортом, повышаются показатели спортивных достижений обучающихся.

Целью физического воспитания обучающихся является создание хороших условий для подготовки, что в дальнейшем позволит качественно выполнять поставленные задачи, способствует развитию положительных моральных качеств, стабилизирует психологическое состояние.

Основополагающий момент данной цели — профилактика различных заболеваний, появляющихся в ходе большого объема нагрузок на организм, а также проведение оздоравливающих процедур при создании необходимых условий при организации и разработке плана занятий физической подготовкой.

Наука о гигиене изучает влияние различных видов спорта на организм человека и побочных эффектов результата спортивных нагрузок.

В ходе долгого наблюдения и проведения экспериментов, в процессе проведения тренировок и соревнований определяются факторы, которые непосредственно влияют на состояние здоровья и дальнейшую работоспособность обучающихся.

В последнее время всё чаще стали проводиться различные исследования, так как это позволяет определить, что мешает подготовке спортсменов, а также оценить выявленные факторы и степень их вли-

яния на учебный процесс, процесс восстановления организма после тренировок, психофизиологические функции человека.

Исследования в области гигиены активно проводятся в процессе тренировок и оздоровительных занятий, при этом учитываются особенности каждого вида спорта. Гигиена, как правило, исследуется в комплексе с физиологией, психологией, биометрией.

Таким образом, используя результаты исследований, ученые разрабатывают методические рекомендации, в которых раскрываются определённые правила и нормы в работе при тренировках, оздоровительных мероприятиях и физкультурно-массовых работах. Разработанные рекомендации отражаются в ряде документов, где прописываются санитарные нормы и правила для неукоснительного соблюдения (как правило, такими документами являются различные ГОСТы).

Гигиена в физической культуре и спорте выступает главным условием подготовки обучающихся; она является основополагающим критерием при создании «портрета» обучающегося. При физическом воспитании гигиена дает возможность получить теоретические знания и практический опыт для формирования здорового образа жизни; для этого используются специально разработанные методы, способы и средства в спорте, физкультурно-массовых мероприятиях и совершенствовании физических качеств.

5.2. Методологические основы гигиены физических упражнений

Рассматривая методологические принципы гигиены, стоит подчеркнуть ведущий принцип — единство организма и внешней среды, которые представляют неразрывную целостность, совокупность основных элементов единой системы, непосредственно взаимодействуя между собой.

Все гигиенические исследования проводятся с учетом определённых требований. Все методы исследований объединены общим поняти-

ем «гигиеническая диагностика», цель которой — выявление нарушений адаптационных механизмов человека и оценка их состояния.

Можно выделить следующие группы методов:

1. Методы, с помощью которых изучается гигиеническое состояние факторов внешней среды. Эти методы включают оценку и мониторинг различных параметров окружающей среды, таких, как воздух, вода, почва, шум, ионизирующее и неионизирующее излучения, химические вещества и другие факторы. Для этого проводятся измерения, сбор проб и анализ данных (например, для оценки качества воздуха могут применяться методы аэриобиологических, химических и физических исследований).

2. Методы, с помощью которых можно оценить реакцию организма на воздействие какого-либо фактора. Эти методы направлены на изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье и функционирование организма людей (клинические наблюдения, эпидемиологические исследования, эксперименты на животных и клеточных культурах, биохимические и физиологические методы анализа, а также психологические методы для изучения воздействия психосоциальных факторов).

Эти две группы методов взаимосвязаны и позволяют полноценно изучать влияние внешней среды на здоровье населения и разрабатывать соответствующие гигиенические меры и рекомендации.

Факторы и система обеспечения гигиены физического воспитания. Ключевыми задачами гигиенической направленности, как говорилось ранее, выступают оздоровление и изучение факторов внешней среды, которая непосредственно влияет на организм человека в процессе занятия спортом, а также разработка определённых гигиенических мероприятий, помогающих обучающимся сохранить своё здоровье, улучшить показатели работоспособности, повысить выносливость для успешного достижения высоких результатов в спорте.

К гигиеническим факторам относятся личная гигиена, закаливание, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями и рациональное питание.

1. Личная гигиена. Этот аспект здоровья и гигиены касается правил и привычек, связанных с уходом за собой и поддержанием чистоты тела; включает в себя такие аспекты, как ежедневное мытье, уход за кожей, уход за полостью рта, гигиена рук, соблюдение правил личной гигиены во время еды и др.

2. Закаливание связано с укреплением организма путем систематического воздействия на него различных физических факторов, таких, как вода, воздух, солнечное излучение и т. д. Закаливание имеет целью повысить устойчивость организма к воздействию внешних факторов и укрепление иммунной системы.

3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями. Этот аспект гигиены относится к обеспечению безопасности и санитарных условий для занятий спортом; включает в себя поддержание чистоты и гигиены в спортивных залах, тренажерных залах, бассейнах, спортивных площадках и других местах, где проводятся физические упражнения.

4. Рациональное питание. Соблюдение правильного и сбалансированного характера питания, которое обеспечивает организм необходимыми питательными веществами. Включает в себя выбор правильных продуктов питания, соблюдение режима приема пищи, ограничение употребления вредных продуктов и т. д.

Рассмотрим подробно такой аспект, как личная гигиена.

Личная гигиена является ключевым и основополагающим фактором, оказывающим значительное влияние на организм человека во время занятий физической подготовкой и спортом.

Личная гигиена — это раздел гигиены, который изучает вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья человека, соблюдением ряда правил в повседневной жизнедеятельности; ученые

разрабатывают и проводят мероприятия физического воспитания, пропаганды знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры.

В узком понимании личная гигиена — содержание в чистоте тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушая установленные требования в гигиене, обучающиеся подвергают себя и своё окружение опасности различного рода заболеваний.

Стоит отметить, что поддержание личной гигиены особенно актуально для обучающихся, так как при неукоснительном соблюдении установленных гигиенических правил укрепляется здоровье, повышается умственная и физическая работоспособность улучшаются результаты спортивных достижений.

Личная гигиена, в свою очередь, структурно состоит из следующих элементов:

- 1) гигиена спортивной одежды и обуви;
- 2) избегание вредных привычек;
- 3) профилактика наркомании и токсикомании;
- 4) рациональный суточный режим;
- 5) уход за телом и полостью рта;
- 6) здоровый образ жизни.

Гигиена спортивной одежды и обуви. Спортивная одежда должна соответствовать требованиям специфики занятий и правилам проведения различных соревнований. Одежда должна по возможности быть легкой не стеснять движения. При чрезмерном обтягивании тела одеждой на участках кожи может появиться раздражение, а при перетягивании может ухудшиться кровообращение, также возможен сдвиг тазовых органов (у женщин) и ребер (например, при использовании на тренировках корсетов возможно нарушение нормального функционирования кишечного тракта; нарушаются воздухо- и водообмен). Также стоит учитывать климатические условия (например, в жарком климате уместна одежда свободного кроя).

Помимо этого, одежда, предназначенная для физических нагрузок, обычно изготавливается из материалов имеющих ряд эластичных свойств; у нее хорошо отрегулирован воздухо- и водообмен (при высокой гигроскопичности во время занятий спортом влага быстро испаряется, при этом сохраняется тепло). Шерстяные ткани являются наиболее гигроскопичными из-за своих особых характеристик:

1. Паропроницаемость, т. е. способность ткани пропускать воду как изнутри, так и снаружи. Это свойство зависит от толщины ткани и направлено на сохранение вырабатываемого тепла.

2. Испаряемость определяет способность ткани выводить влагу путем ее испарения. Тонкие ткани сохнут быстрее, в то время как шерсть выводит влагу гораздо медленнее, что позволяет сохранять тепло по сравнению с хлопчатобумажными тканями.

3. Гидрофобность, т. е. способность удерживать влагу при намокании.

Требования к спортивной обуви заключаются в следующем. Она должна быть эластичной, легкой и хорошо вентилируемой. Также следует обратить внимание на водостойкие и теплозащитные свойства обуви, соответствующие природным условиям и погоде (все вышеупомянутые требования взаимосвязаны, поэтому могут быть представлены как единое требование: при изготовлении обуви учитываются материалы и сама конструкция, так как благодаря им обеспечивается микроклимат вокруг стоп).

Основываясь на мнении советского гигиениста академика АМН СССР А. А. Минха¹, можно сделать вывод, высокой уровень требований гигиены к спортивной одежде обусловлен важностью обеспечения благоприятных условий для качественной работы внутренних органов, физиологических систем при высоких физических нагрузках в разных погодных условиях.

¹ Методы гигиенических исследований. — М. : Медицина, 1971. С. 584.

Вредные привычки — это элемент определённого образа жизни, при котором сам человек наносит непоправимый вред своему здоровью, выполняя ряд действий, от которых он получает удовольствие, но при этом ухудшает свое состояние. В настоящее время профилактика вредных привычек приобрела необычайную популярность.

На данный момент науке известен большой перечень вредных привычек, но этот список постепенно растет. Ряд привычек существует уже не одну сотню лет, какие-то привычки появились относительно недавно.

Наибольшее распространение имеет потребление табака, алкоголя, наркотиков и токсических веществ.

Табакокурение — это часто встречающаяся форма вредных привычек. Люди потребляют табачную продукцию в различных видах и разными способами (это может быть табак в твёрдом, жидком и газообразном состоянии). Табак содержит вещества (угарный газ, ацетон, никотин, аммиак, цианистый водород, синильная кислота), которые способны вызывать ряд злокачественных опухолей (как правило, лёгких). Самое смертоносное вещество из перечисленных — никотин. Организм человека быстро к нему привыкает, в результате чего появляется зависимость. Признаки нахождения в организме большого количества никотина: головокружение, тошнота, кашель, горечь во рту; при переизбытке возникает общее недомогание. Угарный газ снижает количество кислорода в крови, от чего, в первую очередь, страдают сердце и головной мозг.

Из-за быстрого привыкания к курению табака необходимо проводить профилактические беседы с родителями и детьми, при этом необходимо объяснить, в первую очередь, опасность данного «увлечения» и продемонстрировать фотографии легких курящего человека.

Алкоголизм — это заболевание, при котором происходит неконтролируемое употребление алкогольной продукции, а в дальнейшем

развивается зависимость от них. Основную опасность данного явления составляет незаметность того, как человек привязывается к алкоголю.

Наркомания и токсикомания — это заболевания, возникающие при систематическом употреблении наркотических, токсических и психотропных веществ. Употребляя данные вещества, человек получает кратковременное удовольствие, после которого ему становится очень плохо, так как организм требует повторной дозы. В первую очередь, страдает нервная система, человек перестает быть той личностью, которой являлся изначально.

Рациональный суточный режим создает ряд условий для учебной, научной работы, спортивной деятельности и процесса восстановления организма. В его основе лежит рациональное использование времени и его разделение на время работы и время отдыха и иных занятий.

При грамотно составленном и соблюдаемом графике у организма появляется определённый ритм, который запоминается даже на мышечном уровне, в результате чего у обучающихся повышается продуктивность и работоспособность. При этом необходимо соблюдать основные правила организации суточного режима (в том числе для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России):

- 1) подъем в одно и то же время;
- 2) выполнение утренней физической зарядки с одновременным проветриванием помещения;
- 3) водные и закаливающие процедуры (обливание (обтирание) холодной водой, мытьё ног, чистка зубов);
- 4) преодоление маршрута до учебного заведения (часть маршрута преодолеть в пешем порядке);
- 5) соблюдение мер общественной гигиены во время следования в общественном транспорте;
- 6) прием пищи в одно и то же время (с обязательным мытьём рук);

7) после приёма пищи выполнение физических упражнений разрешается не раньше, чем через 2 часа;

8) проведение учебных занятий по дисциплинам в одно и то же время;

9) в перерывах между занятиями проведение на протяжении 5–10 минут простейших физических упражнений (для мышц шеи, рук, туловища и ног);

10) в выходные дни преимущественное использование активного отдыха (длительные прогулки на свежем воздухе, загородные поездки, посещение озёр, рек и т. д.).

Уход за телом и полостью рта. Гигиена тела — это первоочередный элемент, благодаря которому поддерживается правильная работа внутренних органов, развиваются физические качества, улучшается пищеварение, кровообращение, дыхание и обмен веществ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это определённый логически выстроенный распорядок, которому следует человек для поддержания здоровья. Данная система способствует прививанию полезных привычек; укрепляется общефизическое состояние; улучшаются мыслительные процессы; стабилизируется обмен веществ; повышается продолжительность жизни.

Как правило, данный образ жизни формируется обществом, которое задаёт определённые тенденции, правила.

Здоровый образ жизни охватывает широкий спектр аспектов, которые существенно влияют на общее состояние здоровья человека. Рассмотрим несколько основных составляющих здорового образа жизни:

Физическая активность. Регулярные физические упражнения и активность способствуют поддержанию физической формы, укреплению сердечно-сосудистой и иммунной систем, улучшению общего самочувствия и настроения.

Правильное питание. Питание, богатое питательными веществами, витаминами и минералами, способствует нормализации об-

менных процессов в организме, поддержанию нормального веса, предотвращению развития различных заболеваний (ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и др.).

Избегание вредных привычек. Отказ от курения, умеренное потребление алкоголя и избегание употребления наркотиков существенно снижают риск развития множества заболеваний, включая рак, заболевания сердца и легких.

Правильный режим сна и отдыха. Нормализация сна и обеспечение достаточного отдыха помогают поддерживать энергетический баланс организма, укреплять иммунитет, снижать стресс и повышать работоспособность.

Соблюдение гигиенических норм. Регулярное мытье рук, личная гигиена, соблюдение правил безопасности и гигиены способствуют предотвращению инфекционных заболеваний и сохранению общего состояния здоровья.

Управление стрессом. Применение методов релаксации, медитации, занятие хобби, общение с близкими людьми помогают справляться со стрессом и поддерживать психическое здоровье.

Закаливание — ещё один немаловажный фактор обеспечения гигиены физического воспитания.

Закаливание — это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система мероприятий в режиме дня, которые предполагают намеренное применение специально созданных температурных воздействий, при котором происходит тренировка всех функций организма, а также развитие различных качеств терморегуляции на физиологическом уровне.

При закаливании учитываются различные факторы, такие, как вода, солнце и воздух. Закаливание может происходить как в состоянии покоя, так и при активных физических нагрузках.

При любом виде закаливания важно соблюдать основные физиологические принципы, включающие:

1. Постепенность. Уровень воздействия каждого фактора должен быть усилен постепенно и поэтапно. Например, при проведении водных процедур организм постепенно привыкает к чуть прохладной воде; затем постепенно ее делают холодной.

При проведении групповых занятий необходимо учитывать разный уровень подготовленности участников. Это позволяет адаптировать интенсивность и длительность физической нагрузки, чтобы каждый человек мог справиться с требуемыми заданиями в соответствии с его возможностями.

2. Систематичность. Занятия должны быть грамотно выстроены; между занятиями не должно быть большого промежутка времени, так как может утратиться уже приобретённый навык и всё придётся повторять заново. Если появляются вынужденные перерывы в занятиях, то занятия возобновляются с более «слабых» упражнений, нежели тех, которые использовались в последний раз.

3. Правильная дозировка. Дозировка должна увеличиваться постепенно, иначе не будет желаемого результата, ситуация только усугубится серьёзным заболеванием обучающегося. Также стоит постепенно увеличивать количество и продолжительность сеансов.

Следует разделить спортивные сооружения для занятий физическими упражнениями на две группы:

- 1) крытые спортивные сооружения;
- 2) открытые спортивные сооружения.

Рассмотрим гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Первостепенную роль играет внутренняя отделка помещений. Поверхность стен должна быть ровной, устойчивой к механическим воздействиям; они должны быть удобными в уборке. Радиаторы отопления необходимо либо «утопить» в стене, либо закрывать противоударными панелями. У дверных проёмов должны отсутствовать выступающие наличники. Окраска стен не должна быть раздражающей; помещение должно быть светлым. Покрытие пола в трени-

ровочных залах должно быть ровным, без выступов и скользким для обеспечения безопасности и комфорта. Также важно, чтобы пол был удобным в уборке.

Особое гигиеническое значение имеет создание оптимальных микроклиматических условий в тренировочных залах. Это означает, что необходимо обеспечить правильную вентиляцию, поддерживать оптимальную температуру и влажность в помещении. Хорошая вентиляция помогает удалить избыточную влагу, улучшает циркуляцию воздуха и предотвращает образование запахов. Поддержание комфортного микроклимата в тренировочных залах способствует общему благополучию и здоровью занимающихся, а также помогает предотвратить риск развития болезней и инфекций.

Медицинский пункт стоит расположить максимально близко к спортивному залу в случае необходимости оказания неотложной помощи, а также разместить указатели его месторасположения.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны соответствовать всем установленным требованиям безопасности.

Все эти меры и требования способствуют созданию безопасной, комфортной и гигиенически правильной среды для проведения спортивных занятий и соревнований.

Открытые спортивные сооружения, расположенные на открытом воздухе, также должны соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Плоскостные спортивные площадки должны иметь специальное покрытие, которое обеспечивает ровную и нескользящую поверхность. Покрытие не должно пылиться в сухое время года и не должно содержать механических включений, которые могут привести к травмам. Травяное покрытие должно быть низким, густым, морозостойким и способным выдерживать частую стрижку, а также изменения влажности. Поверхность должна иметь уклоны для отвода воды.

При проектировании системы искусственного освещения на спортивных площадках, особенно для спортивных игр, необходимо обеспечить оптимальную освещенность. Это включает как горизонтальную освещенность поверхности самой площадки, так и вертикальную освещенность в пространстве полета мяча. Освещение должно быть равномерным, чтобы предотвратить тени и обеспечить хорошую видимость для игроков.

Все эти меры и требования способствуют созданию безопасной, комфортной и гигиенически правильной среды для проведения спортивных занятий и соревнований.

Важную роль в гигиене физического воспитания и спорта играет рациональное питание.

Питание спортсменов — ключевой момент для сохранения здоровья, улучшения спортивных результатов и повышения работоспособности.

Рациональное питание строится на разработанных наукой методах, благодаря которым формируется организм, сохраняется здоровье, увеличивается продолжительность жизни, повышается умственная работоспособность. Людям, занимающимся спортом, данный фактор помогает быстрее восстанавливаться после утомительных тренировок и достигать высоких спортивных результатов.

Рассмотрим гигиенические требования к пище. Пища является своеобразным комбинированным набором продуктов, включающих в себя полезные элементы (жиры; белки; углеводы; минеральные соли; витамины).

При питании необходимо соблюдать основные гигиенические требования, которые гарантируют правильное питание организма:

1. Оптимальное количество пищи, соответствующее энергетическим потребностям организма в процессе жизнедеятельности.
2. Полноценное качество пищи (она должна содержать все необходимые питательные вещества в оптимальных пропорциях).

3. Разнообразие и наличие продуктов как животного, так и растительного происхождения (чтобы обеспечить полный спектр питательных веществ).

4. Хорошая усвояемость пищи, приятный вкус, запах и внешний вид, а также безопасность и доброкачественность продуктов.

Расчет энергетической ценности пищи проводится в килокалориях (ккал), которые соответствуют энергозатратам организма. При выполнении физических нагрузок, особенно мышечных, увеличивается скорость обмена веществ и энергии, что влияет на общий расход энергии организма. Чем выше физическая активность, тем больше энергии требуется.

Витамины также являются важными компонентами рациона спортсменов и физкультурников. При выполнении интенсивной физической работы повышается потребность в витаминах из-за увеличения обмена веществ. Рекомендуется удовлетворять потребность в витаминах, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов, но при их недостатке могут быть использованы витаминные концентраты.

В рацион спортсменов могут быть также включены питательные смеси и продукты повышенной биологической ценности для удовлетворения потребностей организма в необходимых питательных веществах.

Таким образом, можно сказать, что вышеуказанные элементы гигиены физического воспитания и спорта должны всегда находиться в плотном взаимодействии. К должному результату может привести только непрерывное и неукоснительное соблюдение всех правил и требований, рассмотренных в данном параграфе.

5.3. Гигиена физической подготовки как фактор эффективного физического становления курсантов и слушателей

В процессе физической подготовки происходят изменения функционального состояния органов кровообращения, дыхания, эндокринных функций и др. Во время тренировок увеличиваются кровотоки и показатели кровообращения, а также изменяется состояние сердца. Работа дыхательной системы усиливается в соответствии с ростом газообмена. Физические упражнения приводят к увеличению вентиляции легких и использования воздуха.

Систематические тренировки способствуют повышению функционального уровня внешнего дыхания и улучшению других показателей физической подготовки.

Физические упражнения также влияют на терморегуляцию организма, усиливая энергозатраты и обмен веществ. Потребление кислорода и энергии возрастает при тяжелой мышечной работе. Обмен веществ повышается преимущественно в скелетных мышцах, сердце и мозге. Физические упражнения способны улучшить показатели двигательных качеств и функциональные возможности организма.

Гигиена физического воспитания играет важную роль в развитии и становлении курсантов и слушателей. Воздушная среда является ключевым элементом гигиены физической подготовки. Воздух обеспечивает жизнедеятельность организма, участвуя в теплообмене. Оценка качества воздушной среды включает физические свойства воздуха, уровень радиации, отсутствие химических и механических загрязнителей, а также уровень бактериального загрязнения.

Каждый из этих показателей воздушной среды имеет значение для оценки ее качества и влияния на организм курсантов и слушателей.

Температура воздуха является постоянно действующим фактором окружающей среды. Ее гигиеническое значение заключается

в том, что высокая температура затрудняет отдачу тепла, а низкая температура, наоборот, повышает ее.

Длительное пребывание в условиях высокой температуры воздуха может вызвать негативные последствия для курсанта или слушателя (такие, как повышение температуры тела).

Выполнение физических упражнений при высоких температурах и неблагоприятных метеорологических условиях может привести к перегреванию организма.

В качестве оптимальной температуры в жилых помещениях при нормальной влажности воздуха рекомендуется температура 18 °С. Если температура превышает 24–25 °С или опускается ниже 14–15 °С, это может быть неблагоприятно для комфорта (может нарушиться тепловой баланс, поэтому такая температура считается гигиенически неблагоприятной).

Влажность воздуха играет важную роль в теплообмене организма с окружающей средой. При низкой относительной влажности воздуха испарение пота с поверхности тела происходит быстрее, что усиливает процесс теплоотдачи. При высокой температуре воздуха, особенно при выполнении физических упражнений, которые повышают теплообразование, такое усиление теплоотдачи через испарение может быть неблагоприятным для комфорта и работоспособности.

Вода также имеет большое значение для организма человека. Она составляет значительную часть нашего тела и участвует во множестве биохимических реакций.

Достаточная обеспеченность курсантов или слушателей водой важна для поддержания необходимых санитарных условий и предотвращения возникновения различных заболеваний (как инфекционных, так и неинфекционных). Важно обеспечить курсантам и слушателям доступ к качественной питьевой воде, а также соблюдать рекомендации по режиму употребления воды для поддержания оптимального водно-солевого баланса и общего благополучия организма.

Питьевой режим для обучающихся разрабатывается с учетом конкретных условий занятий, включая метеорологические условия, длительность и интенсивность работы. Нет универсальной схемы питьевого режима, поэтому важно адаптировать его под конкретные обстоятельства.

Эффективным методом физического воспитания и подготовки является закаливание. Цель закаливания — повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным климатическим факторам (таким, как холод, тепло и солнечная радиация). Закаливание осуществляется с профессиональной целью, для общего укрепления здоровья, повышения работоспособности и устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно включает систематические мероприятия, направленные на тренировку терморегуляторного аппарата и развитие адаптивных приспособительных реакций организма.

Закаливание проводится с использованием строго дозированного воздействия раздражающих факторов, что приводит к снижению чувствительности организма к ним и улучшению его устойчивости. Центральная нервная система играет важную роль в регуляции этих адаптивных процессов.

Организмы способны реагировать на изменения метеорологических условий, такие, как колебания температуры воздуха, и поддерживать тепловой баланс с помощью сложных терморегуляторных процессов. Один из ключевых механизмов — это регуляция теплопродукции и теплоотдачи организма.

Закаливание, т. е. систематическое применение процедур, направленных на адаптацию организма к неблагоприятным условиям, может значительно расширить функциональные возможности механизмов терморегуляции. Повторные температурные раздражения приводят к утолщению эпидермиса, изменению содержания воды

в коже и других изменениям в тканях организма, усиливающим его стойкость к неблагоприятным метеорологическим факторам.

Закаливание также активизирует энергетические процессы в организме, нормализует обмен веществ и оказывает положительное влияние на иммунные механизмы. Оно может способствовать укреплению иммунитета, повышению устойчивости к инфекциям и злокачественным клеткам, а также предотвращению развития некоторых заболеваний, таких, как атеросклероз, гипертония, диабет и ожирение.

Таким образом, закаливание имеет множество положительных эффектов, включая улучшение терморегуляции, адаптацию к холоду и другим неблагоприятным условиям, а также укрепление иммунной системы.

Одним из способов укрепления здоровья и повышения адаптационных способностей организма является закаливание холодом. Закаливание может быть проведено различными факторами (воздух, вода, солнце) и включает такие процедуры, как обтирание, купание, душ, плавание.

Важно соблюдать некоторые принципы закаливания, такие, как комплексность, систематичность, постепенность и оптимальное дозирование процедур. Применение закаливающих процедур должно быть регулярным и должно постепенно усиливаться, чтобы организм мог адаптироваться и получить максимальный оздоровительный эффект. Также необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого человека при выборе и проведении процедур закаливания.

Нерациональное или чрезмерное закаливание может привести к острым и хроническим заболеваниям дыхательных путей, почек, суставов, поэтому важно соблюдать соответствие силы раздражителя возможностям организма и принципам гигиены при закаливании.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр») (утв. приказом Минобрнауки России от 15 февраля 2010 г. № 121).

Литература

1. Вязовик С. Н. Методика обучения приемам страховки и само страховки на занятиях по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел : учебно-методическое пособие. — Домодедово : ВИПК МВД России, 2023. — 101 с.

2. Вяткин А. А., Цыганок А. О., Арсеньев В. А., Мясников Ю. М. Легкая атлетика и ускоренное передвижение в системе физической подготовки в образовательных организациях МВД России : учебно-методическое пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2023. — 112 с.

3. Горелов А. А., Румба О. Г., Кундаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 194 с.

4. Лыжная подготовка и лыжный спорт : учебник для курсантов военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2008. — 327 с.

5. Марищук В. Л., Блудов Ю. Н., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте : учебное пособие для вузов. — Москва : Просвещение, 2005. — 349 с.
6. Науменко С. В., Дудчик В. И., Куликов М. Л. и др. Общефизическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2022. — 80 с.
7. Новосельцев О. В. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2005. — 584 с.
8. Преодоление препятствий : учебник для курсантов военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2007. — 292 с.
9. Рукопашный бой и спортивные единоборства : учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2005. — 431 с.
10. Служебно-прикладная физическая подготовка образовательных организаций МВД России : учебное пособие. — Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2022. — 72 с.
11. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов военного института физической культуры. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2006. — 594 с.
12. Торопов В. А. Физическая подготовка : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311 с.
13. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовке : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2010. — 50 с.
14. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И., Науменко С. В. Физическая подготовка : курс лекций. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2010. — 112 с.

Для заметок

Учебное издание

Марченко Елена Михайловна,
кандидат педагогических наук;
Дудчик Виталий Иванович;
Оруджев Агадаш Мухьеддин

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Корректор *Корчуганова И. А.*
Компьютерная вёрстка *Душкова А. Ю.*
Дизайн обложки *Шеряй А. Н.*

ISBN 978-5-91837-828-1



EDN: EGDCMO



Подписано в печать 17.05.2024. Формат 60х84 ¹/₈
Печать цифровая. Объем 4,0 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 90/24

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1