

Никифорова Татьяна Александровна, курсант 4 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Россия, г. Иркутск

Гаврюшкин Артем Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации
Россия, г. Иркутск

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. СИСТЕМЫ МВД РОССИИ, ОСВАИВАЮЩИХ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Аннотация: В данной работе рассматриваются вопросы, касающиеся особенностей восстановления после болезни обучающихся образовательных организаций системы МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, причины заболеваний, восстановление, обучающийся.

Annotation: In this paper, questions are used to restore students of educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Key words: physical training, causes of diseases, recovery, student.

В настоящее время перед сотрудником полиции стоит множество задач, таких как: обеспечение законности, борьба с преступностью, обеспечение общественной безопасности и общественного порядка, а также защита жизни и здоровья граждан. Для решения данных функций сотруднику

правоохранительных органов необходимо поддерживать физическую форму и уровень образования.

Физическая подготовка сотрудника выступает наиболее важным элементом, составляющим профессионализм служителей правопорядка. Руководство МВД России уделяет физической подготовке немаловажное значение, воспитывая в курсантах и слушателях образовательных организаций навыки быстроты, выносливости, гибкости и силы [3]. Однако во время учебного процесса нередко перед преподавателями встаёт острый вопрос, который затрагивает проблему обучения курсантов, проходящих реабилитацию после болезни.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общефизического и служебно-прикладного характера [4]. По качеству выполнения данных упражнений курсанту и слушателю выставляется балл, который составляет его будущую оценку по дисциплине физическая подготовка. В настоящей системе оценивая курсант, пропустивший занятий и потративший время на восстановление после болезни, сдаёт предоставленные нормативы хуже своих однокурсников, что сказывается на его балле.

Причины заболеваний могут быть разные [4]:

- физическая и эмоциональная усталость, присущая сотрудникам правоохранительных органов, которая приводит к иммунной дисфункции. Данная проблема приобретает всё большую актуальность в связи с рабочей/учебной нагрузкой и сложным распорядком дня;

- окружающая среда, включая локальное экологическое загрязнение [2];

- характер питания;

- вредные привычки;

- нервно-психическое состояние. В последнее время многие сотрудники поддаются стрессу и депрессиям, связанным со служебной деятельностью;

- образ жизни;

- ослабленный иммунитет;

- наследственность;

- приобретённые заболевания и т.д.

Для понятия вреда занятия спортом при заболеваниях необходимо знать следующее: при возникновении инфекции организм человека активирует все доступные ресурсы, по-настоящему истощая иммунную систему. Занятие физической культурой во время болезни и после нее заставляет наш организм работать намного быстрее, расходуя энергию на борьбу с внутренней угрозой и на занятия физическими нагрузками., что приводит к полному истощению иммунной системы. Для достижения высоких результатов при выполнении нормативов курсанту или слушателю необходимо дать время организму на восстановления потраченных ресурсов. После болезни процесс восстановления проходит в течении десяти суток.

Однако не стоит забывать об индивидуальности каждого организма и тяжести болезни. Точные сроки необходимо определить совместно с врачом. Любые физические нагрузки могут осложнить состояние организма при заболевании или после него [1].

При возникновении болезни обучающийся часто не обращает внимание на физическое недомогание и пытается выполнить норматив на высокий балл, подвергая свой организм настоящему стрессу.

Но все же некоторые подводящие упражнения выполнять представляется возможным. Такие нагрузки должны включать в себя основательную разминку и заминку. В подобные упражнения обязаны входить легкие кардио-сессии (бег), однако нагрузка должна быть намного легче привычной.

Таким образом, можно сделать вывод, что заниматься спортом вовремя и после болезни, а тем более выполнять нормативы, сотруднику полиции противопоказано во избежание ухудшения состояния организма.

Для курсантов и слушателей, проходящих процесс восстановления после болезни необходимо создать условия, при которых они могли бы сдавать нормативы и выполнять упражнения, не теряя баллы и не получая неудовлетворительные оценки.

Библиографический список:

1. Гендлин Г.Е., Учаева Я.И., Мелехов А.В. Физические нагрузки и продолжительность жизни // Атмосфера. Новости кардиологии. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-i-prodolzhitelnost-zhizni> (дата обращения: 19.06.2019).

2. Калинин Л.А., Пономарева А. Г., Морозов В. Н., Чекирда И. Ф., Емельянов Б. Н., Миленина А. И. Спорт и окружающая среда // Вестник спортивной науки. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-okruzhayuschaya-sreda> (дата обращения: 19.06.2019).

3. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. №14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-podgotovki-v-professionalnoy-deyatelnosti-sovremennogo-politseyskogo> (дата обращения: 19.06.2019).

4. Хальзов В.И., Кропанов А.С. Физическое воспитание в общей системе профессиональной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-v-obschey-sisteme-professionalnoy-podgotovki-kursantov-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-mvd-rossii> (дата обращения: 19.06.2019).