

УДК 37.01
13.00.08 Теория и методика профессионального воспитания

Садеков Рустем Рафикович

ФГКОУ ДПО «Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России»
Россия, Москва¹

Кандидат педагогических наук, доцент

Полковник полиции

E-Mail: vipk10kafedra@yandex.ru

Сенаторова Ольга Юрьевна

ФГКОУ ДПО «Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России»
Россия, Москва

Кандидат педагогических наук, майор полиции

Доцент кафедры психолого-педагогического и медицинского
обеспечения деятельности сотрудников ОВД

E-Mail: vipk10kafedra@yandex.ru

Медико-психологические аспекты профилактики нервно-психического перенапряжения у сотрудников ОВД при занятиях физической подготовкой

Аннотация. В статье рассмотрены в основном актуальные вопросы, связанные с изучением медико-психологических аспектов профилактики нервно-психического перенапряжения у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Изучены педагогические, психологические и медицинские приемы в работе специалистов, занимающихся физической подготовкой личного состава в подразделениях. Отмечена важность учитывания в работе таких аспектов, как профилактика травматизма, врачебный контроль со стороны медицинского персонала подразделений, четкая организация физической подготовки личного состава в подразделениях МВД России, предупреждение возможного вредного влияния физической тренировки на организм и различных повреждений во время занятий по физической подготовке, влияние перетренировки и перенапряжения на организм человека. Уделено внимание работе медицинского персонала и руководителей подразделений, обеспечивающих качественную физическую подготовку по использованию и применению профессиональных педагогических методик и подходов для гармоничного и эффективного результата занятий спортом сотрудников правоохранительных органов. Отмечена важность использования в организационно-методическом плане специальных научных познаний из области спортивной медицины, выводов проведенных авторских запатентованных исследований на тему снижения нервно-психического перенапряжения у сотрудников ОВД при занятиях физической подготовкой, что в свою очередь положительно скажется на уровне и качестве физической подготовки личного состава органов внутренних дел России.

Ключевые слова: физическая подготовка; физические нагрузки; педагогический процесс; нервно-психическое перенапряжение; физиология; медицинский контроль; органы внутренних дел.

Идентификационный номер статьи в журнале 117PVN414

¹ 117535, г. Москва, ул.Дорожная, д.28, корп.2, кв.168

Современные физические нагрузки, предъявляющие чрезвычайно высокие требования к организму у сотрудников органов внутренних дел при занятиях физической подготовкой, приводят к необходимости применения различных лекарственных средств для профилактики. Применение лекарственных средств является в настоящее время одной из взаимосвязанных составляющих в подготовке сотрудников органов внутренних дел высокой квалификации. Значительные физические и психоэмоциональные нагрузки предъявляют повышенные требования к медицине и фармакологии в частности. При решении вопросов взаимодействия физической нагрузки необходимо учитывать влияние физических нагрузок у сотрудников органов внутренних дел при занятиях физической подготовкой. Физическая подготовка является одной из важных дисциплин, изучаемых и образовательных учреждениях МВД России в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Она позволяет успешно выполнять служебные обязанности сотрудникам органов внутренних дел и повышать уровень их физического развития. Оценка этого уровня проводится на предварительных и итоговых аттестациях при сдаче контрольных нормативов по общефизической подготовке.²

Одной из важных задач врачебного контроля является предупреждение возможного вредного влияния физической тренировки на организм и травматических повреждений во время занятий по физической подготовке.

Отрицательное влияние физической тренировки на состояние организма может проявляться в виде так называемой перетренировки и перенапряжения.

Перенапряжение (изнеможение) организма – это состояние чрезмерно острого утомления, возникающего после однократно выполненной непосильной, изнурительной работы³. Иногда такое состояние организма неправильно называют переутомлением, являющимся по сути дела хронической формой утомления. В качестве примера можно привести случай, когда сотрудник органов внутренних дел после напряженного бега оказывается в состоянии полного изнеможения, изнурения. В данном случае у сотрудника органов внутренних дел наступило не переутомление, а состояние очень сильного острого утомления.

Перенапряжение в большинстве случаев связано с несоответствием проделанной работы уровню тренированности. В практике подобного рода случаи имеют место, когда, например в кроссе, принимают участие лица, недостаточно тренированные к бегу.

Поэтому при решении вопроса о допуске к физическим тренировкам врачу необходимо учитывать не только состояние здоровья участника, но и его общую физическую подготовленность и особенно специальную тренировку.

Никогда не следует забывать, что без достаточной тренированности и физической подготовленности сотрудник органов внутренних дел не может быть допущен к соревнованиям. В противном случае у него может наступить серьезное расстройство здоровья и будет скомпрометирована полезная роль физической подготовки.

Другим вредным последствием неправильно проводимой физической подготовки может быть так называемая перетренировка. Перетренировка – это состояние переутомления

² Румянцев Н.В. Физическая подготовка. Программа вступительных испытаний для поступающих в Московский университет МВД России/ Н.В.Румянцев, С.С. Жевлаович // Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя. - М., 2014. - С. 2.

³ Виленский М.Я. Влияние дифференцированных двигательных режимов учебных занятий по физическому воспитанию на умственную и физическую работоспособность студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Физкультура в научной организации труда студентов пед. института. - М., 2011. - С. 8-14.

организма, возникающее в связи с нарушением режима тренировки, как результат суммации явлений утомления от повторных тренировочных занятий или соревнований. Наступлению перетренировки способствуют ослабление организма в результате перенесенных заболеваний, а также однообразие и монотонность тренировочных занятий, их слабая насыщенность эмоциональными моментами.

С физиологической точки зрения, состояние перетренированности рассматривается как результат перенапряжения корковых процессов.

В развитии переутомления (перетренировки), как и в возникновении утомления, ведущую роль играет центральная нервная система. Очевиднее состояние перетренированности обуславливается перенапряжением возбудительного и тормозного процессов в коре больших полушарий. Следовательно, перетренировку можно рассматривать как особого рода невротическое состояние, то есть расстройство высшей нервной деятельности, нарушение правильных взаимоотношений между возбудительным и тормозным процессами в коре больших полушарий.

И. П. Павлов указывал, что образование динамического стереотипа и поддержание уже выработанного стереотипа представляет собой «нервный» труд различной интенсивности в зависимости от сложности системы раздражителей, а также от особенностей и состояния индивидуума⁴.

Очень сложные двигательные задачи и большие физические нагрузки при условии недостаточного отдыха могут привести к перенапряжению корковых процессов, то есть обусловить развитие явлений перетренировки.

Признаками перетренировки являются: нежелание заниматься, потеря того своеобразного чувства «мышечной радости», которым обычно сопровождаются занятия физическими упражнениями. Часто отмечается также общая вялость, быстрое наступление усталости при работе, ухудшение аппетита, повышенная раздражительность, сонливость днем, бессонница ночью и другие явления невротического характера, связанные с истощением центральной нервной системы.

Характерными признаками перетренировки являются также снижение веса тела, уменьшение жизненной емкости легких и мышечной силы. В выраженной стадии перетренировки отмечается учащение пульса и понижение кровяного давления, а также повышение возбудимости нервной системы. В данном случае сравнительно небольшая физическая нагрузка вызывает резкое учащение пульса и повышение кровяного давления, одышку и потоотделение. Могут наблюдаться разной степени нарушения координации движений. Восстановительный период после работы удлиняется. Все это свидетельствует о расстройстве нормальной координации функций центральной нервной системы⁵.

Перетренировка может проявляться различно в зависимости, от индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, характера тренировочных занятий. Одним из существенных признаков перетренировки является также снижение спортивных результатов вследствие уменьшения работоспособности.

В целях предупреждения явлений перетренировки рекомендуется строго индивидуально дозировать нагрузки при тренировочных занятиях, соблюдать рациональные

⁴ Вавилов Б.И. Новое понимание здоровья // Теория и практика физкультуры. - 2008. - С. 19.

⁵ Петров Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся / Н.Я. Петров, В.А. Соколов: Учеб. пособие. - Минск: Полымя, 2008. - С. 256.

временные интервалы между занятиями, обеспечивающие необходимый отдых и снятие утомления, связанного с тренировкой.

Кроме того, немаловажное значение для предупреждения перетренировки имеет строгое соблюдение рационального режима труда, отдыха и питания. Злоупотребление алкоголем, и курение несовместимы с занятием спортом и с летной деятельностью вообще.

Для профилактики перетренировки и перенапряжения вспомогательное значение для врачебного контроля имеет самоконтроль занимающихся физической подготовкой.

Самоконтроль – это наблюдение сотрудника органов внутренних дел за своим физическим состоянием в процессе тренировки путем учета самочувствия и применения простейших методов наблюдения (подсчет частоты пульса, определение веса тела и жизненной емкости легких). Данные самоконтроля регистрируются в специальных дневниках. Врач и начальник, отвечающий за физическую подготовку в подразделении должны регулярно просматривать эти дневники и в необходимых случаях принимать соответствующие профилактические меры.

Наличие травматических повреждений в процессе физической подготовки является показателем плохой организации и методики проведения занятий, неудовлетворительного материально-технического оснащения мест занятий, недостаточного контроля за физическим состоянием личного состава и т. п., в связи с чем, в процессе занятий физической подготовкой во Всероссийском институте повышения квалификации сотрудников МВД России это не допускается и четко контролируется.

Общими мероприятиями по профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке являются⁶:

- правильная организация и методика занятий (соблюдение последовательности обучения приемам и действиям, индивидуальный подход, соответствие трудности упражнения силам занимающихся и другие требования к организации и методике проведения занятий);
- хорошее обеспечение страховки и помощи при отработке упражнений, связанных с элементами риска (упражнения по акробатике, на гимнастических и специальных снарядах);
- высокая дисциплина на занятиях и исключение грубости при спортивных играх;
- недопущение чрезмерной перегрузки и переутомления у занимающихся (рациональный режим тренировки и соревнований, ограничение нагрузки лицам с ослабленным здоровьем и плохой физической подготовленностью);
- тщательная подготовка мест для занятий и необходимого оборудования (исправность снарядов, правильность их использования, соответствие снарядов принятым стандартам);
- обследование глубины и качества дна водоема перед занятиями по плаванию и прыжкам в воду;
- запрещение выполнять упражнения на гимнастических и специальных снарядах без руководителя, в том числе и в часы массовой спортивной работы;
- проведение разминки в начале занятий спортом.

⁶ Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 2008. - С. 223.

Одним из немаловажных аспектов, который эффективно влияет на физическую подготовленность сотрудников ОВД, участвующих в соревнованиях по различным видам спорта является проведение педагогических экспериментов в рамках утвержденных программ подготовки и обучения. В свою очередь это отражено в одной из наших работ, когда в результате педагогического эксперимента произошли положительные изменения по разработанным модельным характеристикам физической подготовленности спортсменов⁷.

При наличии травмы, повлекшей за собой утрату трудоспособности хотя бы на один день, заполняется карточка учета травматических повреждений, в которой определяются причины и обстоятельства травмы. Заполненная карточка немедленно направляется вышестоящему руководству.

Профилактика и предупреждение травматизма как с медицинской так и с психологической стороны является постоянной заботой руководителей подразделений МВД России, отвечающих за физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел при проведении соответствующих занятий.

⁷Садеков Р.Р. Исследование тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в зимнем служебном двоеборье//Вестник спортивной науки. -2008. -№ 3. -С. 65-68.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 2008. - С. 223.
2. Вавилов Б.И. Новое понимание здоровья // Теория и практика физкультуры. - 2008. - С. 19.
3. Виленский М.Я. Влияние дифференцированных двигательных режимов учебных занятий по физическому воспитанию на умственную и физическую работоспособность студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Физкультура в научной организации труда студентов пед. института. - М., 2011. - С. 8-14.
4. МВД России. Департамент государственной службы и кадров Министерства внутренних дел Российской Федерации//Официальный сайт МВД России. Интернет ресурс: <http://www.mvd.ru/mvd/structure/unit/kadrovie/>
5. Петров Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся / Н.Я. Петров, В.А. Соколов: Учеб. пособие. - Минск: Полымя, 2008. - С. 256.
6. Румянцев Н.В. Физическая подготовка. Программа вступительных испытаний для поступающих в Московский университет МВД России/ Н.В.Румянцев, С.С. Жевлаович // Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя. - М., 2014. - С. 2.
7. Садеков Р.Р. Исследование тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в зимнем служебном двоеборье//Вестник спортивной науки. -2008. -№ 3. -С. 65-68.
8. Садеков Р.Р., Требенюк А.И. Исследование модельных характеристик морфофункциональной подготовленности и физического развития спортсменов различной квалификации, специализирующихся в служебно-прикладных видах многоборья// Интернет-журнал Науковедение. 2013. № 6 (19). С. 197.
9. Спортивная организация МВД России «Динамо» 25//Официальный сайт организации «Динамо»25 МВД России. Интернет ресурс: <http://dinamo-mvd.ru>.
10. Требенюк А.И. Исследование многолетней соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных видах многоборий правоохранительных органов Российской федерации// Научное мнение. 2013. № 11. С. 256-260.

Rustem Sadekov

Russian Institute for Advanced Police Academy Russia
Russia, Moscow
E-Mail: vipk10kafedra@yandex.ru

Olga Senatorova

Russian Institute for Advanced Police Academy Russia
Russia, Moscow
E-Mail: vipk10kafedra@yandex.ru

Medical and psychological aspects of the prevention of mental surge in enforcement officers when doing physical training

Abstract. The article discusses mainly topical issues related to the study of medical and psychological aspects of the prevention of mental surge in police officers of the Russian Federation. Studied pedagogical, psychological and medical techniques in the work of professionals involved in physical training of personnel in the units. Stressed the importance of Incorporation in the aspects such as injury prevention, medical supervision by medical personnel departments, the precise organization of the physical training of personnel in the Interior Ministry of Russia, warning of possible harmful effects of physical exercise on the body and various injuries during training in physical training, the impact of overtraining and over-voltage on the human body. Attention is paid to the work of the medical staff and department heads to ensure the quality of physical training in the use and application of professional teaching methods and approaches for the harmonious and effective results sports law enforcement officers. Noted the importance of using organizational and methodical plan of special scientific knowledge from the field of sports medicine, the findings held copyright proprietary research on reduction of mental surge in enforcement officers when doing physical training, which in turn have a positive impact on the level and quality of physical training of personnel enforcement bodies of Russia.

Keywords: physical training; exercise; teaching process; neuro-mental strain; physiology; medical monitoring; internal affairs bodies.

Identification number of article 117PVN414

REFERENCES

1. Ashmarin BA Theory and methods of educational research in physical education. - M., 2008 - S. 223.
2. Vavilov BI A new understanding of health // Theory and Practice of Physical Education. - 2008 - S. 19.
3. MY Vilensky Effect of differentiated motor regimes training physical education classes on mental and physical performance of students / MJ Vilensky, VP Rusanov // Physical Education in the scientific organization of labor students ped. Institute. - M., 2011 - P. 8-14.
4. Ministry of Internal Affairs of Russia. Department of Civil Service and Personnel of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation // official website Russian Interior Ministry. Internet resource: <http://www.mvd.ru/mvd/structure/unit/kadrovie/>
5. N. Petrov Physical education students and students / N. Petrov, VA Sokolov: Proc. allowance. - Minsk: Polymya, 2008 - S. 256.
6. Rumyantsev NV Physical training. Program entrance examinations for entering the University of Moscow Russian Interior Ministry / N.V.Rumyantsev, SS Zhevlaovich // University of Moscow Russian Interior Ministry them. VY Kikot. - M., 2014 - P. 2.
7. Sadekov RR The study of the training process of athletes specializing in winter the service Combined // Journal of Sports Science. -2008. -№ 3.-With. 65-68.
8. Sadekov RR, Trebenok AI Study of the morphological and functional characteristics of the model fitness and physical development of athletes of varying skill, specializing in service and the applications of all-round // Internet magazine Naukovedenie. 2013. № 6 (19). S. 197.
9. Sports Organization Interior Ministry of Russia "Dynamo" 25 // Official site of the organization "Dinamo" 25 Russian Interior Ministry. Internet resource: <http://dinamo-mvd.ru>.
10. Trebenok AI The study of long-term competitive activities of athletes specializing in the service and the applications of Combined Events law enforcement agencies of the Russian Federation // Scientific opinion. 2013. № 11. S. 256-260.