

**С. В. Паршин**

**S. V. Parshin**

*Сибирский юридический институт МВД России,  
старший преподаватель кафедры физической подготовки*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ  
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**THE USE OF NATURAL FACTORS  
IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CADETS  
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

*Аннотация.* В статье рассмотрены вопросы поддержания и укрепления здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

*Summary.* The article discusses the issues of maintaining and strengthening health, maintaining the productive level of general performance, increasing the body's resistance to the effects of unfavorable factors of performance.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, закаливание организма, физическое здоровье, психическое здоровье, физические упражнения, естественные силы природы, курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России.

**Keywords:** physical education, physical preparation, hardening of the body, physical health, mental health, physical exercises, natural forces of nature, cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел регламентирована законами и подзаконными актами. Так, например целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, в соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение в процессе служебной деятельности высокой работоспособности. Перед курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России стоят ответственные и важные задачи, такие как развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на должном уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач, формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также поддержание и укрепление здоро-

вья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1]. Преподаватель в свою очередь обязан подготовить всесторонне развитого, работоспособного и закаленного курсанта и слушателя для дальнейшей успешной службы в органах внутренних дел. Тем более, практическая служба большинства выпускников, как правило, будет связана с физическими перегрузками, молодые сотрудники будут вынуждены принимать решения в условиях многозадачности, что предъявляет повышенные требования к организму сотрудников.

Поэтому быстрое и глубокое усвоение необходимой двигательной культуры, так и здоровьесберегающих технологий для качественного и эффективно-го решения поставленных задач достигается путем прослушивания лекций и конкретных практических занятий, каждое из которых должно нести в себе определенный кумулятивный эффект. Как итог 5-летнего обучения в ведомственном образовательном учреждении, государство и общество получают высококвалифицированного выпускника с необходимым набором знаний, умений и навыков, в том числе в области физического воспитания.

Как известно, задачи физической подготовки состоят в развитии и совершенствовании физических, волевых и военно-прикладных навыков, а также в повышении устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов и укреплении здоровья в целом.

Путь решения данных задач видится нам в использовании оздоровительных сил природы, которые оказывают существенное влияние на занимающихся физической культурой и спортом. Изменения климатических условий вызывают определенные физиологические изменения функционального состояния организма, которые приводят к изменению показателей здоровья и работоспособности человека. По мнению М. В. Крысина и С. О. Цекунова, естественные силы природы в процессе физического воспитания используют по двум направлениям: как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания (занятия на свежем воздухе: в лесу, на берегу водоема и т. д), и как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма [2].

По сути, мы ставим вопрос о создании системы биопедагогического контроля за организмом курсантов и слушателей. Основой для подобной системы должно стать сознательное ведение обучающимися так называемого дневника здоровья, или, иными словами, дневника самоконтроля.

Закаливание организма будущих полицейских имеет особое значение в процессе физического воспитания, так как, несмотря на огромные успехи современной медицины, больше половины заболеваний населения носят простудный характер, то есть вызваны изменениями природных условий, чаще всего переохлаждением организма. А как известно, полицейский — одна из самых психологически и физически тяжелых, опасных и вместе с тем нужных и незаменимых профессий. Многодневные дежурства, длительная следственно-оперативная работа, выезд на места происшествий и поиск правонарушителей требуют от сотрудников полиции хорошего здоровья, крепких нервов и отлич-

ной физической подготовки. Условия сильной загруженности на службе, ограничение подвижности, резкое возрастание потока информации, обилие стрессовых ситуаций негативно отражаются на здоровье сотрудника полиции. Поэтому важно на этапе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России сформировать у курсантов и слушателей бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью. Надежными помощниками в сохранении и укреплении здоровья, по нашему мнению, являются оптимальная двигательная активность в режиме труда и отдыха, а также оздоровительное воздействие природных факторов.

Повышение устойчивости и сопротивляемости организма человека к влиянию на него разнообразных природно-климатических факторов: тепла, холода, атмосферного давления, солнечной радиации — принято называть закаливанием организма [3]. «Закалка» является одним из важнейших звеньев системы физического воспитания человека. Только сочетание оптимальной двигательной активности с различными формами закаливания организма дают ту истинную стойкость здоровья, которая делает человека более стабильным как к воздействиям неблагоприятных климатических факторов, так и к физическим и нервно-психическим перегрузкам.

Сочетание достаточной двигательной активности и использование мер закаливания развивают не только ловкость, работоспособность, быстроту, волю, но и такие черты характера, как решительность, храбрость, самообладание, отвага, также укрепляют силу духа, а это, на наш взгляд, просто необходимо в деятельности сотрудника органов внутренних дел.

На протяжении многих веков человечество занимала мысль, как обеспечить себе крепкое здоровье и долголетие. Уже в древности ученые понимали необходимость использования человеком природно-климатических закалывающих факторов для укрепления своего здоровья. Неслучайно храмы древнегреческого бога врачевания Эскулапа сооружались в живописных местах, имеющих поблизости целебные источники и живительный лесной и горный воздух.

Первобытное общество считало, что здоровым быть невозможно без регулярных занятий физическими упражнениями, а также закаливания естественными силами природы. Эти два фактора древнегреческий философ Платон называл целительной частью медицины, а историк и писатель Плутарх — «кладовыми жизни».

Водные процедуры издавна применялись у многих народов мира, религия древних предписывала обмывание и содержание тела в чистоте. В Египте люди поклонялись Нилу, ежедневно совершая омовения в нем, а индусы боготворили реку Ганг. В дальнейшем для данных целей стали сооружаться специальные постройки. Так, римляне построили в Каракаллах (215 г. до н. э.) огромные бани (термы) на 2 тыс. мест. Они отличались величиной и роскошью. Там они не только мылись, но и проводили различные мероприятия, театральные представления, публичные чтения стихов, спортивные соревнования и много другое. В термах даже заседал Римский сенат, решая важные государственные дела.

В конце первого тысячелетия нашей эры врач и философ Абу Али ибн Сина (Авиценна) в труде «Каноны врачебной науки» писал о необходимости использования свежего воздуха для лечения многих болезней, который оздоравливает тело так, как никакое другое лекарство.

В средние века во многих странах мораль запрещала обнажать тело, поэтому идеям использования целебных сил природы для оздоровления человека не уделялось должного внимания и со временем они были забыты.

Только в XVIII веке вновь стал проявляться интерес к использованию таких стихий, как воздух, вода и солнце, в целях укрепления здоровья и лечения.

Немецкий писатель и ученый-физик Лихтенберг указывал, что «купания» в воздушной среде отвечают природе человека, потому что, «как рыба», человек живет, окруженный другой «жидкостью» — воздухом. Купание в нем может быть более целесообразным, нежели холодные водяные ванны.

На Руси закаливанию начали уделять внимание, когда появились первые бани при монастырях, с IX века. Об этом подробно написано в манускрипте апостола Андрея, жившего в начале XII века. Широкою огласку получило закаливание холодом после предварительного разогрева в парной бане, закаливание осуществлялось обливанием холодной водой в летнее время или нырянием в прорубь и растиранием снегом в зимний период. В 1717 году во время своего пребывания в Париже Петр I приказал сделать для гренадер баню в доме на берегу Сены (в которой они после бани купались), сообщал журнал «Сын отечества». Это невиданное и, по мнению парижан, «смерть приключаящее действие» произвело огромное впечатление на многолюдную толпу зрителей.

Суть процедур, направленных на закаливание своего организма, заключается в неоднократном изменении температуры, воздействующей на организм, а также использовании солнечных лучей. Постепенно человек привыкает к резкой смене естественных внешних факторов, что позволяет ему легче переносить их воздействие на свой организм. В закаленном организме улучшается состояние органов, клеток, а также работа сердечно-сосудистой системы, укрепляется иммунитет [4].

Яркий пример этому закаливание известного полководца Александра Суворова. Его камердинер в своих записках-воспоминаниях писал, что Суворов, чтобы приучить себя к холоду, часто ходил обнаженным, обливался холодной водой, так он закалил свое тело. Ответственно подходя к своему здоровью, Александр Суворов наказывал за простудные заболевания офицеров, отвечающих за боевую и физическую готовность солдат, так и самих заболевших за ненадлежащее отношение к своему здоровью.

В настоящее время способы закаливания организма достаточно разнообразны. К ним можно отнести воздушные ванны, солнечные ванны, хождение босиком, зимние виды спорта, обливания холодной водой, контрастный душ, купание в морской воде, моржевание, закаливание снегом, посещение бани или сауны. Однако не каждый из этих способов может быть использован и найти свое применение в ежедневном физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Например, моржевание и купание в морской воде требует особых условий. Тогда как остальные

способы закаливания могут применяться непосредственно в процессе физической подготовки. Применение воздушных и солнечных ванн могут найти свое отражение в проведении утренних физических зарядок с курсантами, организации занятий по физической подготовке и спортивных игр на свежем воздухе. Закаливание водными процедурами и горячим воздухом (посещение бани или сауны) применимо после физических нагрузок. Процедура улучшает кровообращение, тонизирует, позволяет укрепить иммунитет.

Закаливание организма необходимо проводить систематически, с учетом здоровья курсантов и климатических условий местности. Следует стремиться к выработке привычки закаляться и это должно войти в распорядок дня курсантов и слушателей учебных организаций системы МВД России. Сформированная в «курсантские годы» привычка к закаливанию организма способствует повышению устойчивости к неблагоприятным изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями службы и выполнением служебных задач.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федер., 1 июля 2017 г., № 450 // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Крысин М. В., Цекунов С. О. Естественная среда как средство физического воспитания курсантов ВУЗов МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. 2016. С. 124–128. [Вернуться к статье](#)

3. Крамских В. Я. Воздух закаливает и лечит. 2-е изд., перераб. М. : Медицина, 1986. 48 с. [Вернуться к статье](#)

4. Лушников В. А., Куралева О. О. Закаливание организма и его основные принципы // Проблемы педагогики. 2019. С. 74–75. [Вернуться к статье](#)