

Секция
ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Галимова А.Г.,

кандидат педагогических наук, доцент
Восточно-Сибирский институт МВД России (г. Иркутск)

Кудрявцев М.Д.,

доктор педагогических наук, профессор
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск),
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск),
Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

**Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения
работоспособности, применимые в условиях работы
в органах внутренних дел России**

Служба в органах внутренних дел Российской Федерации предполагает выполнение множества возложенных на сотрудника задач и обязанностей. Это деятельность, требующая использования умственных и физических ресурсов, следовательно, она влечет за собой большие затраты внутренней энергии.

Закон сохранения энергии применим не только в физике, но и в обыденной жизни. Он гласит, что энергия не возникает из ниоткуда и не исчезает бесследно, представляя собой замкнутую систему энергообмена. Из этого следует, что постоянное выполнение сложной работы неизбежно ведет к утомлению и снижению работоспособности.

Уровень работоспособности напрямую связан с физическим и эмоциональным состоянием организма, поскольку также является функциональной характеристикой человека. Труд, как и любой другой элемент жизнедеятельности, имеет наибольшую эффективность лишь в том случае, когда организм успешно адаптирован к условиям окружающей среды и все его функции оптимизированы.

Поддержание работоспособности на высоком уровне является одним из требований, предъявляемых к сотруднику

органов внутренних дел (ОВД)., так как работа в правоохранительных органах подразумевает не только бумажную работу, но и активную двигательную деятельность. Также необходимо учитывать умственную работоспособность и физическую¹.

Итак, под умственной работоспособностью подразумевается объем информации, который может воспринимать и перерабатывать мозг человека. В свою очередь, физическая работоспособность – максимальная величина двигательной активности человека. Важно понимать, что умственная работоспособность напрямую связана с физической подготовленностью организма. Двигательные упражнения улучшают циркуляцию крови, это обеспечивает поступление большего количества кислорода в клетки мозга, что крайне важно, ведь гипоксия (недостаток кислорода) является основной причиной замедления движения нейронов. Людям, занимающимся интеллектуальным трудом, рекомендуется сохранять баланс между сидячей работой и активными движениями.

Для того чтобы понимать, с чем нужно бороться, сначала нужно выявить причины снижения работоспособности:

¹ Абаева Е.В. Психологическая поддержка личности на начальном этапе профессионализации: на этапе вхождения в вузовское пространство : дис. ... канд. психол. наук. Краснодар: Кубан. гос. ун-т, 2003. 153 с.

утомление головного мозга. Продолжительная умственная работа затрачивает большое количество энергии. Переутомление ведет к замедлению движения нервных импульсов, а также к разрыву нейронных связей;

снижение двигательной активности. Импульсы, получаемые центральной нервной системой от мышц при движении, помогают оптимизировать работу организма¹;

стресс. Негативные эмоции сильно сказываются не только на эмоциональном состоянии организма, но и на физическом. Кортизол, или гормон стресса, препятствует питанию мозга за счет ухудшения кровообращения, что ведет к снижению общей работоспособности человека;

низкое качество жизни. Объемное понятие, включающее в себя неправильное питание, ненормированный режим сна и отдыха, пренебрежение физическими нагрузками или, напротив, чрезмерные нагрузки на организм.

В современном обществе состояние максимальной работоспособности получило название «состояние потока». Несмотря на то, что это чисто психологическое понятие и индивидуальность сознания подразумевает наличие индивидуального подхода, разработано множество общих методик и способов, помогающих «находиться в потоке».

Для профилактики и в целом для повышения работоспособности, как умственной, так и физической, требуется устойчивый комплекс методов. Преимущественным из таких методов является поддержание здорового образа жизни, которое включает в себя сохранение уже имеющихся определенных физических качеств сотрудника и их развитие, посредством конкретных физических упражнений и нагрузок, которые должны выполняться с использованием основных дидактических принципов².

Под улучшением качества жизни следует понимать не только материальную обеспеченность. Прежде всего, хороший уровень жизни – это здоровый сон, сбалансированное питание, соблюдение гигиены и систематические занятия спортом. Для работы в ОВД характерен ненормированный рабочий график, а отсюда вытекают недосыпание, дополнительные приемы пищи на рабочем месте вместо полноценного обеда, нарушение осанки и проблемы с суставами из-за постоянного нахождения за рабочим столом. Необходимо строго следить, чтобы служба не сказывалась отрицательно и на остальной жизни.

Как уже было указано выше, сотрудник правоохранительных органов большую часть своего времени проводит на рабочем месте. Для того чтобы окружающая обстановка способствовала работе, необходимо правильно организовать пространство. Необходимо прежде всего позаботиться о качественном освещении. Темнота подсознательно воспринимается как сигнал ко сну, а значит, чтобы избежать сонливости и апатии, следует работать в светлом помещении. Необходимо также планировать режим работы и отдыха. Эффективным является метод интервальной деятельности, когда на активную деятельность отводится определенное количество времени и чередуется также с определенным свободным временем. Учеными установлено, что наиболее эффективно чередовать 25 минут работы и 10-15 минут отдыха. Важно понимать, что чем больше энергии требует работа, тем больше времени необходимо уделять отдыху³.

Для того чтобы избежать переутомления, важно чередовать рабочее время и отдых. А отдых – это смена рода деятельности. Следовательно, если работа сидячая, нужно чередовать ее с периодами активности. Если позволяет время, то это

¹ Крушельницкая Я.В. Мероприятия по повышению работоспособности работников // Физиология и психология труда. М.: Финансы и статистика, 2003. 367 с.

² Галимова А.Г., Коннов В.М., Гайкович В.Ф. Физическая культура в основной период трудовой деятельности // Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке. Красноярск, 2019. С. 717-719.

³ Кулиничев А.Н., Дыбов В.Е. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 36-39.

может быть пешая прогулка или проведение зарядки. Если такой возможности нет, то можно размять суставы или сделать гимнастику для глаз, спины, шеи¹.

Медитация – способ, которым наиболее часто пренебрегают. Связано это с тем, что в представлении большинства людей медитация – это длительное нахождение в позе лотоса, сопряженное с чтением мантр и выходом в астрал. На самом деле медитативные практики имеют множество вариаций, не требующих высокого духовного уровня. Помочь привести мысли в порядок и успокоиться могут дыхательные практики, аффирмации – пози-

тивные установки, действующие на уровне самовнушения. Прежде всего, необходимо помнить, для чего вообще нужно работать. Здесь помогает рефлексия – анализ действий, мыслей, целей².

Данный список методов и методик восстановления и повышения работоспособности, применимых в условиях работы в ОВД России, не является исчерпывающим. Выбор методики восстановления и повышения работоспособности зависит от индивидуальных особенностей человека, а также специфики его профессиональной деятельности.

Шинкевич В.Е.,

доктор социологических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Социально-философский взгляд на методологические основы формирования системы духовных ценностей в сознании обучающихся в условиях образовательных организаций правоохранительных органов

Развитие современной системы профессионального образования, отвечающего как требованиям демократизации и гуманизации общественной жизни в условиях современного общества, так и четко выраженному повышению напряженности в международных отношениях, эскалации этнических конфликтов, условиям экономического и политического противоборства, неразрывно связано с повышением значения гуманитарных и социально-экономических дисциплин в процессе профессиональной подготовки вообще и подготовки профессионалов правоохранительных органов в частности³. Профессионалов, которые не только хорошо знают основополагающие

в деятельности органов внутренних дел правовые акты, направленные на позитивное и негативное противодействие правонарушениям, но и умеют адекватно осознавать и отражать особенности протекания социальных процессов в обществе, учитывать состояние и остроту общественного мнения, соизмерять силу правового закона с общественной моралью и феноменом нравственности даже отдельной личности.

В настоящее время на фоне глобальных политических, экономических и социальных изменений, после практически утраты национальной идентичности обществом в первые годы постсоветского периода идет, хотя и не беспрепятственно,

¹ Галимова А.Г. Физическая культура в основной период трудовой деятельности // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке. Красноярск, 2019. С. 717-719.

² Алдошин А.В. Особенности управления физической работоспособностью сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. С. 67-71.

³ Кубышко В.Л. О состоянии работы с личным составом органов внутренних дел Российской Федерации и мерах по ее совершенствованию // Вестник МВД России (спецвыпуск). 2018. № 2; Шинкевич В.Е. Совершенствование процесса формирования профессиональной компетентности сотрудников органов внутренних дел : акмеологический аспект : монография. Красноярск, 2018.