

УДК 796.011.1

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

**ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
ON THE PSYCHOLOGICAL AND MENTAL STATE OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Department of «Physical Training»
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Глубокий Владимир Анатольевич

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия*

Glubokiy Vladimir Anatolyevich

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Department of «Physical Training»
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia*

Грушко Виталий Марьянович

*факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Grushko Vitaliy Maryanovich

*Faculty for the training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема в настоящее время, которая сложилась в органах внутренних дел. Она связана с уровнем физического, психологического и психически здоровья сотрудников правоохранительных органов, которая на сегодняшний день вызывает большие опасения в их тяжелой и экстремальной работе. Для решения этой проблемы авторы показали роль влияние физической культуры и спорта на отдельные системы органов человека, а также

затронули проблемы психоэмоционального состояния молодых сотрудников ОВД. В целях рекомендаций повышения эмоционального и физического здоровья предлагается ряд профилактических мероприятий способствующих адаптации к стрессовым ситуациям и воздействиям неблагоприятных факторов сотрудников в процессе служебной деятельности.

Abstract. *The article raises an actual problem at the present time, which has developed in the internal Affairs bodies. It is related to the level of physical, psychological and mental health of law enforcement officers, which today causes great concern in their hard and extreme work. To solve this problem, the authors showed the role of physical culture and sports on individual systems of human organs, and also touched upon the problems of the psycho-emotional state of young police officers. In order to recommend improving emotional and physical health, a number of preventive measures are proposed that help to adapt to stressful situations and the impact of adverse factors of employees in the course of their professional activities.*

Ключевые слова: *служебная деятельность, физическая культура и спорт, физическая подготовленность, психологическая устойчивость, сотрудник правоохранительных органов, стрессовые ситуации, адаптация организма.*

Keywords: *professional activity, physical culture and sport, physical fitness, psychological stability, law enforcement officer, stressful situations, adaptation of the body.*

Служебная деятельность в силовых ведомствах правоохранительных органов предъявляет к сотрудникам высокие требования к их физической подготовленности и всестороннему развитию, где уровень его физического здоровья должен находиться в гармонии с его психоэмоциональным состоянием. Однако на практике часто все происходит по другому сценарию, т.к. большой объем работы в интенсивном режиме и постоянно с экстремальной нагрузкой сказывается на общем состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов и значительно отстает от необходимых параметров. Поэтому, для сотрудников ОВД особенно актуально в целях улучшения работоспособности и повышения уровня здоровья, уделять особое внимание профилактическим мероприятиям которые положительно сказываются на организме, способствуя адаптации к стрессовым ситуациям и воздействиям неблагоприятных факторов в процессе служебной деятельности.

Для решения данной проблемы в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» была обозначена одна из задач, которая должна решать специальная физическая подготовка. Эта задача заключается в реализации направления по укреплению и поддержанию здоровья сотрудников, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности в целях повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1]. Этой задачей МВД России показывает свою заинтересованность к здоровью сотрудников правоохранительных органов, где основная роль отводится физической подготовке и самостоятельным регулярным занятиям физической культурой и спортом, которые положительно влияют на организм человека.

Основная роль физической подготовки сотрудников ОВД направлена на формирование физически и психологически подготовленных и психически устойчивых высококвалифицированных специалистов, владеющих необходимым объемом

профессиональных знаний, тактико-технических умений и навыков, высоким уровнем развития физических и психических качеств, которые позволяют им успешно решать оперативно-служебные задачи любой сложности. Для реализации другой половины задачи направленной укрепление здоровья сотрудников, а также противостоянию влиянию факторов профессиональной деформации и поддержанию здорового образа жизни большое значение уделяется популяризации и пропаганде сотрудников ОВД к регулярным занятиям физической культурой и спортом [2, с. 6]. В процессе регулярных занятий развивается опорно-двигательный аппарат человека, сердечно-сосудистая система, увеличивается общая выносливость, а физическая активность способствует стрессоустойчивости организма.

В настоящее время влияние здорового образа жизни в формировании психически и физически здорового человека сильно недооценивается. Однако, по мнению многих ученых, даже соблюдение простых правил здорового образа жизни может сыграть большую роль в укреплении и поддержании психологически здорового и социально активного человека [4, с. 80], т.к. он включает в себя не только физическую составляющую, но и психоэмоциональный фактор.

Указанные выше категории не являются тождественными понятиями. Так, спорт своей целью подразумевает достижение высоких спортивных результатов, регулярного тренировочного процесса, проведение большой и кропотливой работы над собой, которая постоянно выполняется на пределе физических и психических возможностей, впоследствии которой спортсмены получают иногда серьезные травмы. Физическая культура является обратной стороной спортивной деятельности, где все направлено на оздоровление организма человека. Здесь присутствуют умеренные физические нагрузки, направленные на совершенствование физических качеств, поддержание, сохранение и укрепление всех функций организма своего. Поэтому для сохранения своего здоровья и психологической устойчивости сотрудникам правоохранительных органов необходимо заниматься физической культурой в свободное от работы время.

В своей совокупности физическая культура и спорт играют большую роль в воспитательном процессе личности человека. Они способствуют его разностороннему и гармоническому развитию, но, чтобы оно произошло необходима личная мотивация индивида, но и планомерная и организованная работа коллектива, руководства предприятия, учреждения и общественных спортивно-массовых организаций [7, с. 158].

По статистике, сотрудники правоохранительных органов особенно сильно подвержены заболеваниям, связанных с нарушением сердечно-сосудистой системы, поэтому регулярные занятия циклическими видами спорта или на открытом воздухе могут снизить риск сердечных приступов и инфарктов. Беговые нагрузки хорошо снижает уровень холестерина в крови, являются хорошей профилактикой появления тромбов в кровеносных сосудах и улучшают обмен веществ в организме. Силовые, аэробные и анаэробные тренировки благотворно влияют на развитие морально-волевых качеств сотрудника, способствуют развитию силовой выносливости, способствуют повышению ответственности и дисциплинированности [5, с. 147]. Также при регулярных занятиях физической культурой и адекватной

физической нагрузке в организме человека вырабатываются эндорфины или иначе «гормоны радости», удовлетворенности за счет которых у него повышается самооценка и он чувствует себя спокойнее и уравновешеннее.

В зимний период времени хорошей альтернативой беговым нагрузкам может стать ходьба на лыжах. Этот вид циклических упражнений, также направлен на укрепление здоровья и расширяет возможности физической активности и разносторонней подготовки человека. Во время такой физической нагрузки активно работает практически вся мышечная система, поэтому в организм человека поступает большое количество кислорода. Эти занятия благоприятно сказываются на сердечно-сосудистую, выделительную, пищеварительную, нервную, дыхательную системы, а также на опорно-двигательный аппарат. Организм человека также получает положительные эмоции и психологическую уравновешенность, что отражается на его психическое состояние [8, с. 133].

Таким образом, физическая культура и спорт оказывают влияние на работоспособность всего организма, при этом воздействие осуществляется как непосредственно во время, так и после занятий. Но необходимо помнить, что одно занятие не сможет изменить самочувствие или физическую подготовленность человека, поэтому их необходимо проводить регулярно [3, с. 21]. Систематические занятия физической культурой и спортом позволяют формировать и совершенствовать умения и навыки двигательных действий, способствуют развитию физических качеств и всестороннему и гармоничному развитию личности. Во время выполнения физических нагрузок формируются морально-волевые качества, трудолюбие, эстетического восприятия красоты движений, чувства собственного достоинства, выдержки и самообладания. Но при постоянной физической нагрузке и выполнением одних и тех же упражнений организм человека адаптируется и привыкает к ним, что ведет к одностороннему развитию и мало способствует совершенствованию физической подготовленности [6, с. 60]. Поэтому необходимо чаще менять физическую нагрузку и упражнения, искать новые комплексы, методы и методики подготовки развивая этим различные группы мышц.

Рассматривая значения физической культуры и спорта в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органах, следует отметить, что они помогают справиться не только со стрессовыми ситуациями и воздействием неблагоприятных факторов в процессе служебной деятельности, но и с проявлением вредных привычек от последствий, которые негативно отражаются на их здоровье.

Подводя итог можно сказать, что физическая культура и спорт в нашем социальном обществе играет воспитательное, образовательное, оздоровительное, общекультурное значение не только для сотрудников силовых ведомств, но и для каждого человека, помогая сформировать себя разносторонне и гармонично развитой личностью.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения 30.05.2020).

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.

3. Панова О. С., Хрищатый А. Е. Физическая культура как важнейшая составляющая социализации личности курсантов образовательных организаций МВД России // Успехи современной науки. 2017. № 2. Т. 2. С. 19-22.

4. Плаксин А. А. Организация воспитательной деятельности личного состава органов внутренних дел // Человек и образование. 2011. № 3. С. 79-82.

5. Подрезов И. Н. Основные направления педагогических воздействий при формировании физической культуры личности у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России им. В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 146-148.

6. Рабазанов С. И., Иванчиков А. В., Булатецкий С. В. Некоторые аспекты влияния занятий спортом на развитие морально-волевых свойств личности // Центральный научный Вестник. 2017. Т. 2. № 3 (20). С. 60-61.

7. Славко А. Л. Особенности нравственного развития личности курсанта в процессе физической подготовки // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей Всероссийского круглого стола; под ред. С. Н. Баркалова (Орел, 25 июня 2015 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова. С. 156-159.

8. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

References

1. *Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii : prikaz MVD Rossii ot 01.07.2017 № 450* [About the approval of the Manual on the organization of physical training in internal Affairs bodies of the Russian Federation: order of the Ministry of internal Affairs of Russia of 01.07.2017 No. 450]. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (accessed 30.05.2020).

2. *Barkalov S. N. Osnovnye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti* [Main directions of interrelation of physical culture and professional activity]. // *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.

3. *Panova O. S., Khrishchatyy A. E. Fizicheskaya kul'tura kak vazhneyshaya sostavlyayushchaya sotsializatsii lichnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Physical culture as the most important component of socialization of the personality of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Uspekhi sovremennoy nauki - Advances in modern science*, 2017, no. 2, Vol. 2, pp. 19-22.

4. Plaksin A. A. *Organizatsiya vospitatel'noy deyatel'nosti lichnogo sostava organov vnutrennikh del [Organization of educational activities of personnel of internal Affairs bodies] // Chelovek i obrazovanie - Man and education, 2011, no. 3, pp. 79-82.*

5. Podrezov I. N. *Osnovnye napravleniya pedagogicheskikh vozdeystviy pri formirovani fizicheskoy kul'tury lichnosti u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [the Main directions of pedagogical influences in the formation of physical culture of the individual in cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii im. V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 146-148.*

6. Rabazanov S. I., Ivanchikov A. V., Bulatetsky S. V. *Nekotorye aspekty vliyaniya zanyatiy sportom na razvitie moral'no-volevykh svoystv lichnosti [Some aspects of the influence of sports on the development of moral and volitional properties of the personality]. Tsentral'nyy nauchnyy Vestnik - Central scientific Bulletin, 2017, vol. 2, no. 3 (20), pp. 60-61.*

7. Slavko A. L. *Osobennosti npravstvennogo razvitiya lichnosti kursanta v protsesse fizicheskoy podgotovki [Features of moral development of the cadet's personality in the process of physical training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport : sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2015 g.) [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sport: collection of articles of the all-Russian round table (Orel, June 25, 2015). Orel, Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ.,2015, pp. 156-159. (In Russia).*

8. Struganov S. M., Galtsev S. A., Gavrilov D. A., Yakushev E. V. *Znachenie reformirovaniya programmy po fizicheskoy kul'ture v obshcheobrazovatel'nykh shkolakh na fizicheskuyu podgotovlennost' kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [the Importance of reforming the program of physical culture in secondary schools on the physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2015, no. 4 (75), pp. 130-135.*