

О. С. Панова
O. S. Panova

НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ

DIRECTIONS FOR IMPROVING THE PHYSICAL PERFORMANCE OF EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Аннотация. В рамках статьи рассматриваются компоненты, способствующие повышению работоспособности сотрудника полиции. Автором выделены особенности служебной деятельности сотрудника полиции МВД России, факторы, влияющие на работоспособность сотрудников полиции. Рассмотрены направления по проблеме повышения уровня работоспособности сотрудника полиции — составляющие и формирование здорового образа жизни, роль физической подготовки.

Summary. The article discusses the components that contribute to improving the efficiency of a police officer. The author highlights the features of the official activity of a police officer of the Ministry of Internal Affairs of Russia, highlights the factors affecting the efficiency of police officers. The directions on the problem of increasing the level of efficiency of a police officer are considered: components and formation of a healthy lifestyle, the role of physical training.

Ключевые слова: сотрудник полиции, работоспособность, здоровый образ жизни, физическая подготовка, физические качества, безопасность жизнедеятельности, физические упражнения, служебно-оперативные задачи, профессиональная деятельность.

Keywords: police officer, efficiency, healthy lifestyle, physical fitness, physical qualities, life safety, physical exercises, service and operational tasks, professional activity.

Развитие современного российского общества предъявляет серьезные требования к деятельности сотрудников полиции МВД России, на которых возложены обширные обязанности. Результативность и эффективность исполнения оперативно-служебных задач напрямую зависят не только от личностных качеств сотрудника, но и от его физической подготовленности и уровня работоспособности.

Работоспособность, с одной стороны, связана с биологической, генетической природой человека, а с другой стороны, является показателем его социальной сущности, демонстрирующей уровень овладения какой-либо деятельностью. Являясь непостоянной возможностью человека, работоспособность зависит от состояния и слаженности функционального состояния организма, от изменений, которые происходят в физиологических, психологических функциях.

Считаем необходимым выделить особенности служебной деятельности сотрудников полиции МВД России, к которым мы относим: сложность, жесткую регламентированность, властность, безапелляционность должностных

лиц, нестандартность, многогранность, чрезмерность предъявляемых требований, экстремальность, стрессовость, психологическую перенапряженность, высокий уровень концентрации организма, креативность, самостоятельность и ответственность, широкую коммуникативность, мобильность, конфликтность, эмоциональность, публичность, опасность и риск, виктимность и др.

Кроме внутривнутрипрофессиональных особенностей, на сотрудника полиции оказывают серьезное влияние и внешние факторы, такие как общественные, социальные, предъявляющие серьезные притязания к сотруднику, окружающая природная среда — климатические, экологические условия, температурный режим, влажность воздуха и др.

На работоспособность сотрудника полиции могут влиять разнообразные факторы: особенности нервно-мышечного аппарата организма, в частности скоростно-силовые возможности двигательной системы, способность скелетных мышц противостоять внешнему сопротивлению; особенности координации движений, характеризующиеся способностями быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); биоэнергетические возможности организма человека; мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности; техника выполнения профессионально значимых двигательных действий; тактика решения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности; психологическая подготовленность полицейского [1, с. 37–38].

Все указанные особенности служебной деятельности и факторы серьезно влияют как на личность сотрудника, его психофизическое состояние, так и на его работоспособность, которая выражается в двух видах — в умственном и физическом.

Важнейшим направлением повышения уровня работоспособности сотрудника полиции является формирование и развитие здорового образа жизни как системы разумного поведения, которая включает в себя рациональное и регулярное питание, двигательную активность, отказ от вредных привычек, соблюдение санитарно-гигиенических условий жизни и труда, здоровый и полноценный сон, активный и содержательный отдых и досуг, образ жизни, правильно спланированный режим и распорядок деятельности, занятия различными видами спорта, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья и др.

Здоровый образ жизни как система поведения создает условия для реализации личностных, духовных, интеллектуальных, физических качеств, направленных на формирование безопасности жизнедеятельности, которая проявляется в предотвращении потенциальной опасности, создании комфортных условий деятельности и защите от окружающей среды. Безопасность профессиональной деятельности направлена на сохранение жизни и здоровья сотрудника,

тем самым влияет на снижение травматизма и уровня заболеваемости. Только разумное поведение и привычки создадут условия не только для личностного, но и для профессионального благополучия, оптимально и положительно влияя на работоспособность и продуктивность сотрудника полиции.

Важнейшим компонентом, оказывающим влияние на работоспособность сотрудника полиции, является физическая подготовка, которая носит специфический характер, как часть профессионально-прикладной физической подготовки. Она направлена на создание условий для формирования и развития физической готовности полицейского к успешному исполнению профессиональных обязанностей и служебно-оперативных задач способности применять физическую силу, боевые приемы борьбы, а следовательно, на повышение уровня работоспособности в профессиональной деятельности.

Ряд авторов отмечают, что «физическая подготовка — это комплекс теоретических знаний, физических упражнений и практических умений, направленных на отработку двигательных качеств и навыков, в частности, при поиске и преследовании правонарушителя; пресечении противоправных действий; задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» [2, с. 64].

Состояние физической подготовленности сотрудников в разрезе качественно-количественных параметров определяется: содержанием профессионально-прикладных двигательных действий при решении профессионально-служебных задач; условиями, в которых протекает профессионально-служебная деятельность; направленностью и объемом физических нагрузок и психических напряжений, возникающих в процессе несения службы [3].

Успешная профессиональная деятельность и работоспособность сотрудника полиции напрямую зависят от наличия и уровня развития у него физических качеств (силы, скоростной выносливости, быстроты и ловкости). Физическая подготовка полицейских в образовательных организациях МВД России направлена на развитие общефизических и специальных качеств через сочетание регулярности занятий физическими упражнениями и формированием здорового образа жизни.

Регулярность выполнения физических упражнений приводит к укреплению опорно-двигательного аппарата (удлинение, утолщение, увеличение прочности костей, прочность и эластичность связок, изменение массы мышц), изменению веса и телосложения, увеличению объемов и подвижности грудной клетки, улучшению обменных процессов, положительным изменениям в системах и органах у человека, в т. ч. и сотрудников полиции, и, как следствие, повышению функциональных возможностей организма, создаются основы для повышения его устойчивости к противодействию неблагоприятным

условиям и факторам служебной деятельности, а значит, происходят изменения в повышении уровня работоспособности.

Физическая подготовка сотрудника является целенаправленным, управляемым, корректируемым процессом физического совершенствования сотрудников полиции, основанным на специфике их профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни, являясь психофизическим регулятором, способствует формированию и становлению здоровой, зрелой, развитой, социально-психологически и стрессоустойчивой, уравновешенной, уверенной в себе, высокоинтеллектуальной личности сотрудника полиции.

Роль физической подготовки в повышении работоспособности сотрудника полиции определяется ее способностью улучшать уровень физического развития и функционирования систем организма, обеспечить физическую подготовку сотрудника к экстремальным условиям выполнения служебно-прикладных задач, а также эффективностью в совершенствовании морально-психологической готовности сотрудника к профессиональной деятельности.

1. Кулиничев А. Н., Дыбов В. Е. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 36–39. [Вернуться к статье](#)

2. Андреев А. А., Росадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестн. Вост.-Сибир. ин-та МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71. [Вернуться к статье](#)

3. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Науч. вестн. Орлов. юрид. ин-та МВД России им. В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155–158. [Вернуться к статье](#)