

УДК 159.9:796.012.1

*Е. А. Ахрамович,  
курсант 1-го курса факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: Д. А. Ревин,  
старший преподаватель кафедры  
служебно-прикладной подготовки  
Могилевского института МВД*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ**

Служба сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) связана с пребыванием в особо сложных условиях или критических ситуациях. Им чаще других приходится действовать в необычной обстановке, которая для них является практически «штатной». Факт применения приемов самообороны, как правило, говорит о критической ситуации, которая характеризуется реальной и повышенной опасностью для интересов государства, для жизни сотрудника или других лиц [1].

Факторы опасности у психологически неподготовленных сотрудников вызывают особое психологическое состояние в виде страха, определяемого как осознанная оценка реальной угрожающей ситуации. Опасность (или ее ожидание) и страх, возникающий под ее влиянием, оказывают отрицательное воздействие на сотрудника ОВД, нарушают его психологическую устойчивость и дезорганизуют двигательную деятельность. Это подчеркивают ряд психологов, указывающих, что в сложных ситуациях, в обстановке реальной угрозы, страха, растерянности потеря контроля над действиями и другие негативные явления могут привести к беспорядочной активности или оцепенению [2, с. 138].

Для нивелирования так называемой психологической неустойчивости сотрудников выделяют несколько вариантов решения, одним из которых является развитие физических качеств, к которым относится быстрота (скоростные способности или скорость движения).

Скорость движения применима ко всем формам деятельности и развития человека. Скорость как результат приложения силы к массе подразумевает движение с постоянной интенсивностью. Тщательно анализируя факторы, влияющие на скорость, мы можем лучше понять этот аспект деятельности человека и, таким образом, иметь возможность улучшить это качество. Во время бега положительная сила, развиваемая мышцами, уравнивается отрицательными силами, включая гравитацию, изменения скорости и сопротивление воздуха.

Таким образом, скорость можно улучшить либо за счет увеличения положительной силы, либо за счет уменьшения отрицательных факторов.

Сила по отношению к массе определяет, насколько быстро сотрудник может ускориться, и это может показать его максимальную скорость. Однако существуют внутренние ограничения на ускорение производства силы. В зависимости от физических качеств человека способность сотрудника генерировать максимальную силу во время контакта с землей зависит от наличия и мощности мышечных волокон. Мышцы различаются по своей способности совершать быстрые движения из-за соотношения быстрых — так называемых FT и медленных — ST типов мышечных волокон. На скорость сокращения мышечных волокон влияют несколько факторов. Из них основные факторы, которые различают FT-волокна и ST-волокна по скорости сокращения, выделяют следующие:

1. Уровень активности. FT-волокна обладают большей активностью этого фермента и, следовательно, более эффективно высвобождают запасенную энергию.

2. ST-волокна имеют плохо развитый саркоплазматический ретикулум, что может влиять на скорость высвобождения кальция и сокращение мышц.

3. Между молекулами миозина, обнаруженными в FT-волокнах и ST-волокнах, могут быть небольшие различия.

4. Между FT-волокнами и ST-волокнами могут быть различия в способности кальция связываться с тропонином.

Основная концепция скорости, присущая всем спортсменам (в том числе и сотрудникам), — это спринт.

Линейная скорость во многом зависит от мышечной силы спортсмена, он может развивать скорость почти до  $1/3$  своей максимальной скорости. В этот момент — это самая большая сила ускорения. Биомеханические конструкции, лежащие в основе спринтерского бега на этапе ускорения, предусматривают наклон тела вперед, чтобы направить силы реакции опоры более горизонтально.

Кроме линейной, есть и разнонаправленная скорость, которая проявляется в спортивных мероприятиях, требующих разнообразных движений и навыков. Применительно к правоохранительной деятельности действия, выполняемые в стороны, назад и вперед, зависят от непредсказуемости противника или необходимости изменить положение для выполнения необходимой задачи. Так, спортивные ситуации в полевых видах спорта сложны и динамичны с точки зрения движения, а такие физические качества, как гибкость и ловкость, напрямую связаны со скоростью принятия решений сотрудником ОВД в той или иной ситуации.

Таким образом, всестороннее развитие физических качеств позволяет сотрудникам ОВД чувствовать себя психологически увереннее в особо сложных ситуациях, быстро принимать решения и правомерно применять приемы самообороны.

1. Василенко Е. В. Психологические особенности экстремальных ситуаций в деятельности полиции // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 6 (49). С. 227–229. [Вернуться к статье](#)

2. Крэтти Б. Д. Психология в современном спорте / пер. с англ. Ю. Л. Ханин. М. : Физ. и спорт, 1978. 222 с. [Вернуться к статье](#)