

УДК 796/799

## **ОБОСНОВАННОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**Н. Ю. Ковалев**

*УО «Могилевский институт Министерства внутренних дел  
Республики Беларусь»,  
преподаватель кафедры служебно-прикладной подготовки*

**В. С. Бельский**

*УО «Могилевский институт Министерства внутренних дел  
Республики Беларусь»,  
преподаватель кафедры служебно-прикладной подготовки*

Динамика развития современного общества порождает тенденцию постоянного и неуклонного ускорения и размножения внутрисоциальных процессов. Прогресс технологий, научные открытия влекут за собой появление новых видов деятельности, профессий, повышают качество жизни, делают более простой коммуникацию между людьми, при этом расстояния уже не являются ограничивающим фактором. Но это не должно создавать у общества иллюзий абсолютного блага, так как любые изменения всегда имеют и ряд негативных аспектов.

Повышение «скорости» жизни, работа в условиях постоянной нехватки времени неизбежно влечет перенапряжение физических и психических функций, повышение уровня отрицательных эмоций, переживаний, нервозность. Комплексное воздействие такого количества неблагоприятных факторов рано или поздно приводит человека в состояние стресса.

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье считал, что стресс (общий адаптационный синдром) — это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Рассматривая суть данного явления, можно сказать, что стресс — это система изменений, которые направлены на мобилизацию всех сил организма в случае опасности: повышение уровня адреналина в крови, давления, учащение пульса, расширение кровеносных сосудов, повышение интенсивности деятельности мозга и мышечного аппарата, а также около 1 400 других психофизиологических изменений. В этом смысле стресс существует как аппарат для выживания. В зависимости от выраженности

стресс может оказывать на деятельность как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации) [1].

Рассматривая стресс в разрезе деятельности сотрудников органов внутренних дел, мы вынуждены признать, что службу в правоохранительных органах необходимо рассматривать как один из видов профессиональной деятельности с высоким уровнем эмоциональных и психических нагрузок.

Особенности содержания повседневной деятельности сотрудников правоохранительных органов вынуждают их постоянно сталкиваться с психологическими нагрузками разного уровня. Проведя анализ причин и основных источников повышенных психологических нагрузок у сотрудников правоохранительных органов, можно выделить следующие группы факторов:

1. События, оказывающие травмирующее воздействие на психику: сотрудникам приходится разбираться в таких опасных для жизни и здоровья ситуациях, как нападения, преступления, а также сталкиваться с проявлениями крайней жестокости, бесчеловечности, цинизма и отсутствия моральных ориентиров, что не может не вызывать травмирующей психологической нагрузки.

2. Непосредственная опасность жизни и здоровью: представители правоохранительных органов в процессе повседневной деятельности рискуют столкнуться с направленным на них насилием, нападениями, а также рядом других ситуаций, которые могут оказать влияние на их физическое и психическое здоровье.

3. Степень ожиданий общества: сотрудники органов внутренних дел и иных структур, задействованных в системе охраны правопорядка и национальной безопасности, находятся под давлением высоких ожиданий общества, необходимости соответствовать стандартам профессионализма и эффективности, их деятельность гласная и всегда подвергается оценке как руководства, так и общества. Постоянная необходимость соответствовать высокому уровню ожиданий создает дополнительные предпосылки для тревожности и стресса.

4. Работа с субъектами преступной деятельности: в процессе служебной деятельности сотрудники ОВД сталкиваются с различными социальными и психическими проблемами у жертв преступлений и преступников. При определенном уровне эмпатии сотрудники могут проникаться ими, сопереживать, проецировать на себя, что зачастую создает эмоциональное и моральное давление.

5. Длительность и непредсказуемость служебного времени: нерегулярный график работы, длительные смены, наполненные разнообразными вызовами, возможность резкой смены оперативной обстановки могут негативно сказываться на физическом и эмоциональном состоянии сотрудников [2].

Для снижения негативного влияния этих факторов сотрудникам правоохранительных органов необходимо ощущать поддержку коллег, руководства, чувствовать одобрение и помощь родных и близких. В настоящее время на всех уровнях ведется работа по созданию условий для психологической поддержки, расширяются штаты психологических служб, для сотрудников проводятся тренинги по управлению стрессом и повышению уровня эмоциональной устойчивости. Однако следует признать, что эти усилия являются лишь частичным спасением, так как одной из форм адаптации к повседневной служебной деятельности является постепенное принятие стресса как постоянного фонового явления. Вместе с тем негативное влияние стресса не уменьшается в зависимости от степени его принятия. Не все руководители, как и сами сотрудники, до конца понимают уровень влияния стресса на эффективность деятельности, а также жизненную активность в целом. Постоянное психоэмоциональное напряжение, необходимость быстро принимать сложные решения параллельно с общей подавленностью организма из-за хронического характера воздействия этих факторов, в конечном счете, неумолимо приводят к развитию различных психологических и физических проблем у сотрудников.

Хронический стресс приводит к развитию у сотрудников органов внутренних дел следующих психологических и физиологических реакций:

- повышенная раздражительность и агрессивность;
- снижение концентрации внимания и памяти;
- проблемы со сном и хроническая усталость;
- снижение иммунитета и повышенный риск заболеваний;
- ухудшение физического состояния и эмоционального равновесия.

Не стоит упускать и то, что при длительном стрессовом воздействии в организме накапливается гормон стресса — кортизол, который, в свою очередь, оказывает угнетающее воздействие на когнитивные функции организма, что не может не отразиться на качестве исполнения служебных обязанностей и жизни в целом.

Такое положение дел не вызывает сомнений в том, что сотрудникам органов внутренних дел необходимо находить способы самостоятельно справляться со стрессом и поддерживать свое психоэмоциональное здоровье. Это может быть достигнуто путем регулярной физической активности, здорового питания, психологической поддержки, управления временем и релаксационных практик. Руководители также должны стремиться к созданию благоприятных условий труда, предоставлять социальные гарантии и государственную поддержку.

Если тщательно проанализировать биохимические изменения в организме в результате физической активности, то становится очевидной эффективность

использования силовых тренировок в качестве инструмента психологической разгрузки. Силовые тренировки — самый важный вид физической активности. Функциональные и структурные изменения, возникающие в ходе силовых тренировок, затрагивают весь организм человека: ускоряют кровообращение, снимают нагрузку с суставов и переносят ее на мышечное волокно, увеличивают мышцы и избавляют от лишнего жира, тренируют сердце — главный мышечный орган нашего тела.

Суть силовых тренировок заключается в преодолении внешней нагрузки за счет мышечных усилий. Нагрузка создается за счет собственного веса, тренажера или отягощений. В качестве отягощений могут использоваться штанги, гантели, медболы или гири. В силовую тренировку входят любые упражнения, подразумевающие под собой преодоление внешнего сопротивления за счет силы: махи, тяги, приседания, выпады, отжимания, жимы и многое другое.

Силовые тренировки делятся на следующие виды:

- круговые тренировки (кроссфит) — это вид тренировок, который включает в себя различные упражнения, выполняемые в круге или на станциях. Часто тренировки проводятся на высокой интенсивности и предполагают минимальные перерывы между упражнениями. Кроссфит соединяет в себе элементы функционального тренинга и силовых упражнений;
- гипертренировки — это интенсивная силовая тренировка. По данной технике подбирается комплекс упражнений, которыми прорабатывается определенная группа мышц, но с максимальной интенсивностью [3].

Обоснованность использования силовых тренировок в качестве средства борьбы с психоэмоциональными нагрузками, влекущими за собой развитие стресса, обуславливается выработкой в процессе выполнения физических упражнений гормонов-нейромедиаторов, которые вызывают ощущение морального подъема, улучшают настроение и самочувствие человека, тем самым приносят радость и удовлетворение. Из большой группы гормонов, участвующих в нейрогуморальной регуляции процессов жизнедеятельности, следует выделить дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин. Каждый из них особенный и имеет свою конкретную функцию.

Дофамин — гормон, который регулирует систему психоэмоционального «награждения», вызывает чувство удовольствия и служит своеобразной психологической наградой. Во многом именно благодаря дофамину у человека возникает желание заниматься той или иной деятельностью. Выработку дофамина может спровоцировать любая активность, будь то вид спорта или обычная пробежка. Можно сказать, что знаменитое «чувство выполненного долга» в биохимическом аспекте и есть ощущение от притока в организм дофамина.

Эндорфины — группа природных опиатов, которые вырабатываются в железах нервной секреции. Основной их функцией является снижение болевых ощущений. Свойства опиатов во многом объясняют желание изнурять себя физически тяжелыми упражнениями, ведь в ответ на перенесенную боль человек получает эйфорические ощущения на биохимическом уровне.

Адреналин — гормон, первоначальная задача которого стояла в мобилизации всех ресурсов организма перед лицом опасности, обеспечение выживания в условиях враждебной среды. Повышение уровня жизни, безопасная среда обитания повлекли возникновение ряда не самых безопасных занятий, а иногда даже откровенно опасных для жизни авантюр, на которые идут ради получения дозы адреналина: катаются на «американских горках», рискуют жизнью, занимаются экстремальными и соревновательными видами спорта. В дозированных количествах адреналин вреда не несет, а даже наоборот — полезен. Но если жизнь превращается в погоню за острыми ощущениями, это уже адреналиновая зависимость. С этим гормоном очень важно чувство меры.

Окситоцин — гормон, в просторечье называемый гормоном любви. Основным механизмом его выработки является общение и отношения с людьми. Стоит отметить, что для его выработки совсем не обязательны непосредственные контакты с любимыми людьми. Такой же эффект даст общение с товарищами по команде или знакомыми из тренажерного зала. Удовлетворение потребности в любви и принадлежности, ощущение того, что человек не одинок, что его ценят, интересуются его жизнью, разделяют интересы, как раз и провоцируют выработку этого гормона. Среди большого количества его положительных свойств можно выделить скорейшее восстановление мышц, снижение страхов и тревоги, противодействие стрессу и даже продление жизни [4].

Такой набор гормонов, получаемых одновременно, вызывает общий прилив моральных сил, запускает в организме изменения, направленные на подготовку его к будущим физическим и моральным нагрузкам. Регулярные тренировки помогают снизить уровень стресса, улучшают настроение и общее самочувствие. Кроме того, занятия спортом улучшают физическую форму сотрудников, повышают их выносливость и улучшают работоспособность. Регулярные тренировки способствуют формированию самодисциплины, повышают готовность противостоять неблагоприятным условиям внешней среды, улучшают когнитивные способности и концентрацию внимания. Воздействие веса отягощений воспринимается организмом как непосредственный источник опасности, что вызывает переключение ресурсов мозга на необходимость удовлетворения базовой потребности в безопасности, сохранении жизни. На этом фоне приходит осознание сиюминутности и несущественности многих переживаний, которые в условиях безопасности и благополучия видятся важными и

весомыми. Тяжелые физические усилия, противодействие внешнему давлению позволят переключить внимание, выведет на первый план тяжелую физическую работу, которую необходимо сделать здесь и сейчас, сотрет из памяти эмоциональные отпечатки, полученные в ходе выполнения служебных задач. Для сотрудников это самый оптимальный способ снять психоэмоциональное напряжение.

Подводя итог, можно с уверенностью заявить, что регулярные силовые тренировки являются универсальным средством борьбы со стрессом, которое характеризуется не только эффективностью, но и доступностью, простотой, отсутствием необходимости больших материальных затрат. В отличие от посещений психологов, различных тренингов, занятие силовыми тренировками не вызывает необходимости подстраиваться под какое-либо расписание, отрываться от служебной деятельности, позволяет индивидуально настраивать систему тренировок и их график. При этом важно учитывать индивидуальные особенности сотрудников при выборе вида физической активности и интенсивности тренировок. Рекомендуется проводить тренировки под руководством опытного тренера и не забывать про регулярность занятий.

1. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учеб.-метод. пособие. Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. 124 с. [Вернуться к статье](#)

2. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. М. : Наука. 1991. С. 144–156. [Вернуться к статье](#)

3. Силовые тренировки: что это такое и для чего нужны [Электронный ресурс]. URL: <https://www.nur.kz/health/healthy-lifestyle/1798818-silovye-trenirovki-eto-takoe-i-dla-sego-nuzny/> (дата обращения: 13.03.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Республиканский научно-практический центр спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://medsport.by/ne-mozhete-reshit-problemu-begite-uchenyy-o-tom-kak-trenirovki-vliyayut-na-nastroenie-i-samoocenku> (дата обращения: 14.03.2024). [Вернуться к статье](#)