

*Гусева Ю.И.,*

*студентка*

*3 курс, факультет «Юриспруденция»*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение*

*высшего образования «Елецкий государственный университет*

*им. И.А. Бунина»*

*Россия, г. Елец*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

***Аннотация:** Статья посвящена психологическим и физиологическим основам повышения эффективности профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.*

***Ключевые слова:** профессиональное здоровье, физическая культура, физическая подготовка, физическое воспитание, функциональное состояние.*

***Annotation:** The article is devoted to the psychological and physiological foundations of improving the effectiveness of professional training of law enforcement officers.*

***Key words:** professional health, physical culture, physical training, physical education, functional state.*

Физическая подготовка, как один из элементов системы подготовки, направлена на обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к охране общественного порядка, предупреждению преступности, сохранению жизни и здоровья граждан. Неотъемлемой частью физической подготовки является физическая подготовка. Физическая культура - это органическая часть человеческой культуры, ее особая самостоятельная деятельность. Это конкретный процесс и результат человеческой

деятельности, инструмент и способ физического воспитания человека. Это влияет на жизненно важные аспекты человека, полученные в виде задач, которые передаются генетически и развиваются на протяжении всей жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, играх, развлечениях и в некоторых формах личностного самовыражения посредством социально активных полезных действий [1]. Результатом деятельности в области физической культуры является физическая подготовленность и степень превосходства двигательных навыков и умений, высокий уровень жизненного развития, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическое воспитание является педагогическим процессом, направленным на развитие человека и совершенствование его двигательной деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями обеспечивают приобретение новых двигательных навыков и умений, а также развитие физических качеств - быстроты, силы, выносливости и ловкости. В организме при этом происходят морфологические, биохимические и функциональные изменения, способствующие повышению его работоспособности. Состояние высокой работоспособности называется тренированностью. Различают тренированность общую и специальную в данном виде спорта. Основой развития тренированности является совершенствование нервной деятельности. В процессе занятий физическими упражнениями формируются новые временные нервные связи, новые координации. Нервные процессы при этом становятся более концентрированными. В пространстве и во времени взаимоотношения между ними уточняются, подвижность их повышается. Все это облегчает возможность изменять характер движений по ходу двигательной деятельности [2].

Тренированный организм обладает более мощными энергетическими запасами. В процессе тренировки повышается способность к более быстрой и полной мобилизации резервов организма, которые у тренированного спортсмена при работе используются более экономично, чем у нетренированного. Кроме того, тренированный человек может продолжать мышечную деятельность при значительных изменениях гомеостаза (наличие большого кислородного долга, уменьшение концентрации глюкозы в крови и т.п.). Нетренированный человек в этих условиях обычно бывает вынужден прекратить работу [3,4].

Специфическое воздействие экстремальных факторов служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) обуславливает повышенные требования к их функциональному состоянию и профессиональной работоспособности. Профессиональная работоспособность и социальная активность сотрудника правоохранительных органов во многом зависят от уровня его физического здоровья, эквивалентом которого является физическое состояние. Физическое состояние человека характеризуется комплексом морфофункциональных показателей, уровнем развития отдельных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), определяющих его общую и специальную физическую работоспособность, подготовленность, функциональное состояние органов и систем. Среди основных направлений решения проблемы сохранения профессионального здоровья следует выделить сознательное отношение каждого сотрудника правоохранительных органов к своему здоровью, формирование психической адаптации, широкое использование специальных программ физической тренировки, реабилитационных и корригирующих мероприятий [5,6,7].

Профессионализм сотрудника ОВД характеризуется перспективой видения им решения в неожиданно возникших ситуациях, специальными знаниями и умениями, быстрым ориентированием в сложной постоянно

меняющейся обстановке, мгновенным выбором наиболее эффективного решения в неожиданно создавшейся ситуации, реализацией принятого решения своими решительными действиями, разумным проявлением властных полномочий и распорядительности. С точки зрения психологии он проявляется через язык образов, действий, эмоций и неразрывно связан с мотивационной системой, волей, когнитивной сферой индивидуума [8].

Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России - это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности, который включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий и др.), направленные на формирование и развитие умений и навыков, обеспечивающих возможности успешной работы в определенной сфере деятельности. Физическая подготовка, являясь одним из элементов системы профессиональной подготовки, направлена на обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к охране общественного порядка, борьбе с преступностью и защите законных интересов граждан, в том числе в экстремальных условиях. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность. Она отражает достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка). Высокий уровень физических качеств, знание боевых приемов борьбы, отличное владение табельным оружием является неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов. двигательный навык физический упражнение

Общими задачами физической подготовки являются: развитие и постоянное совершенствование физических качеств (быстроты, силы,

ловкости, выносливости); воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Специальными задачами физической подготовки курсантов являются: овладение и совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в т.ч. после значительных физических нагрузок; преодоление различных препятствий; развитие общей и специальной выносливости, ловкости, пространственной ориентации; воспитание смелости, решительности и находчивости при действиях в сложных ситуациях.

Исследованиями было показано, что профессиональная подготовка является фактором, в значительной мере обуславливающим физическое развитие, так как существенно изменяет параметры функционального состояния организма в плоскости повышения адаптационного потенциала, антропометрических и силовых характеристик, снижения «физиологической стоимости» различных видов профессиональной деятельности, роста положительных изменений в психоэмоциональной и потребностно-мотивационной сферах, что обуславливает хорошую адаптацию к условиям профессиональной деятельности [9].

Таким образом, профессиональная деятельность (учебно-служебная деятельность курсантов) является одной из важных сфер реализации адаптационного процесса и формирования профессионального здоровья. В процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую (физиологическую) основу личности, но и на биосоциальную адаптацию. Поэтому профессиональную деятельность в условиях обучения в образовательных учреждениях МВД России следует рассматривать как процесс формирования у курсантов определенного уровня физического развития, профессиональных двигательных стереотипов (навыков), воспитания морально-волевых качеств, а также - сохранение и укрепление здоровья. Критерием эффективности физической подготовки является выполнение обучающимися всех требований рабочей учебной программы и

контрольных нормативов по годам обучения, а целью - обеспечение психической и физической готовности для действий в обычных и экстремальных условиях службы.

#### **Использованные источники:**

1. Рабазанов, С.И. Воспитание морально-волевых качеств личности посредством физической культуры и спорта / С.И. Рабазанов, В.М. Флоча // Вестник Рязанского филиала Московского университета МВД России. 2012. № 6. С. 104-107.
2. Булатецкий, С.В. Психофизиология физической подготовки и спорта / С.В. Булатецкий. Рязань, 2008. 62 с.
3. Булатецкий, С.В. Психофизиология физического развития в спорте / С.В. Булатецкий, С.В. Иванников, С.И. Рабазанов, В.А. Трепалин, А.П. Вяткин, Н.О. Барабанов // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2. № 8 (25). С. 63-67.
4. Булатецкий, С.В. Физиологические изменения в организме при различных видах мышечной деятельности / С.В. Булатецкий, С.В. Иванников, С.И. Рабазанов, В.А. Трепалин, А.П. Вяткин, Н.О. Барабанов // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2. № 8 (25). С. 8-11.
5. Булатецкий, С.В. Физическая подготовка. Курс лекций / С.В. Булатецкий, А.П. Вяткин, Н.О. Барабанов, В.А. Трепалин, С.И. Рабазанов. Рязань, 2016. 198 с.
6. Бяловский, Ю.Ю. Неспецифические адаптационные механизмы в оптимизации тренирующих и реабилитационных мероприятий // Ю.Ю. Бяловский, С.В. Булатецкий, В.Н. Абросимов. Рязань, 2006. 384 с.
7. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е.А. Гаврилова. Москва, 2015. 168 с.

8. Рабазанов, С.И. Управление профессионально-личностным развитием студентов (на примере вузов МВД России) / С.И. Рабазанов, А.Ю. Белогуров. Москва, 2011. 115 с.
9. Родыгина, Ю.К. Психофизиологические маркеры профессиональной успешности сотрудников подразделений органов внутренних дел / Ю.К. Родыгина, Л.Е. Дерягина, А.Г. Соловьев // Экология человека. 2005. № 10. С. 33-38.