

УДК 796

DOI 10.24411/2409-3203-2019-12045

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СОТРУДНИКА ОВД НА ЕГО ФИЗИЧЕСКИЕ ГОТОВНОСТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ
СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГТО)**

Домрачёва Екатерина Юрьевна

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Иляхина Оксана Юрьевна

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Гусев Юрий Михайлович

полковник полиции, заместитель начальника кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация: в статье рассматриваются процессы влияния эмоционального состояния сотрудников органов внутренних дел на физическую готовность к выполнению различных задач. В рамках исследования по данной теме проведен опрос среди курсантов и слушателей БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, отражающий их отношение на эмоциональные потрясения перед осуществлением физической работы различного вида. Также предлагаются различные способы решения выделенных проблем, которые были описаны в статье.

Ключевые слова: физическая готовность, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость.

**SOME ASPECTS OF THE INFLUENCE OF THE EMOTIONAL STATUS OF THE ATS
EMPLOYEES ON ITS PHYSICAL READY FOR THE PERFORMANCE OF OFFICIAL
TASKS (INCLUDING WHEN PREPARING FOR THE TRP)**

Domracheva Ekaterina Yuryevna

senior police Lieutenant, teacher of fire training Department Belgorod Law Institute of the
Ministry of Internal Affairs of Russia
named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Ilyakhina Oksana Yuryevna

senior police Lieutenant, teacher of fire training Department Belgorod Law Institute of the
Ministry of Internal Affairs of Russia
named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Gusev Yuri Mikhailovich

police Colonel, Deputy head of fire training Department Belgorod Law Institute of the Ministry
of Internal Affairs of Russia
named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Abstract: the article discusses the processes of the influence of the emotional state of employees of internal affairs bodies on physical readiness to perform various tasks. As part of a study on this topic, a survey was conducted among cadets and students of the BelUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina, reflecting their attitude to emotional upheaval before the implementation of various types of physical work. Various methods for solving the identified problems that were described in the article are also offered.

Key words: physical readiness, emotional state, stress resistance.

На сегодняшний день деятельность сотрудников внутренних дел (далее – ОВД) обусловлена различными стрессогенными обстоятельствами, которые существенно влияют на эмоциональное состояние сотрудника, в том числе и на стрессоустойчивость. Современное общество, как и государство предъявляет высокие требования к личности сотрудника полиции, в связи с чем, функциональная готовность к выполнению различных задач – один из ключевых показателей качества деятельности ОВД. Именно поэтому, необходимо провести анализ влияния эмоционального состояния на физическую готовность сотрудника ОВД, а также предложить пути оптимизации и улучшения описанных ситуаций.

Эмоциональное состояние – это вид психического состояния человека, возникающее в процессе его жизнедеятельности, которое определяет как уровень его информационно-энергетического обмена, так и направленность поведения.[1] Эмоции в современном мире играют большую роль для каждого из нас, чем это кажется на первый взгляд. От эмоционального состояния зависит наше отношение на возникающие ситуации, на те обстоятельства, которые окружают нас каждый день. Подобная связь особо ярко проявляется при сопровождении физических нагрузок, именно поэтому роль эмоционального состояния в деятельности сотрудника ОВД огромно.

Рассматривая ретроспективу изучения эмоционального состояния человека нельзя не отметить её давность. Так, первые исследования эмоциям человека и их влиянию на поведение рассматривались Аристотелем, который в свою очередь рассуждал о базовых тенденциях связи эмоций и поведения. Однако, наиболее известные и прогрессивные исследования эмоций человека нашли в немецком кругу исследователей, где Г. Ланге в 1885 году публикует работу под названием «Эмоции», в которой указывает на связь производимых человеком действий и сопровождающих его эмоций. На сегодняшний день эмоциональному состоянию человека посвящено огромное количество исследований, благодаря чему человек имеет возможность контролировать как свои эмоции, так и эмоциональное состояние в целом.

В рамках проводимого исследования, был проведен опрос среди курсантов и слушателей, которым были заданы следующие вопросы:

- Влияет ли плохое настроение на вашу концентрацию и собранность во время физических нагрузок?

- Используете ли вы методы саморегуляции (самовнушение, самоуспокоение) перед выполнением физической активности?

В результате опроса, количество людей подтверждающих негативное влияние низкого эмоционального состояния на физическую готовность существенное. (рис.1)

**ВЛИЯЕТ ЛИ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ НА ВАШУ КОНЦЕНТРАЦИЮ И
СОБРАННОСТЬ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК?**

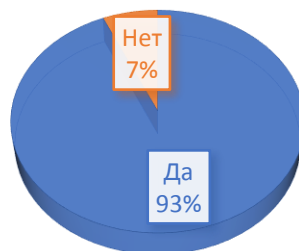


Рис.1

Подобную связь подтверждают и работы отечественных специалистов, которые занимались исследованием подобной темы.[2] Однако, несмотря на довольно частое столкновение с подобной проблемой, количество людей, принимающих попытки справиться с низким эмоциональным состоянием крайне низко. (рис.2) Такие результаты можно объяснить не знанием курсантов и слушателей со способами регуляции эмоционального состояния. Так, всего два из пятнадцати опрошенных знакомы с методами самовнушения и самоуспокоения.

Учитывая вышесказанное, следует отметить необходимость более широкого изучения и использования методов саморегуляции в процессе обучения курсантов и слушателей. Так, например, использование такого метода, как «самоуспокоение» позволит курсантам и слушателям стабилизировать и подготовить свое эмоциональное состояние перед выполнением физической нагрузки, тем самым повысить вероятность успешного выполнения поставленной задачи. Еще одним перспективным способом саморегуляции является «самовнушение». Применения данного способа видится наиболее уместным в процессе выполнения физической нагрузки. Так, курсант или слушатель в наиболее тяжелый момент физической нагрузки должен понять причины и мотивы выполнения данной физической нагрузки, а также возможные последствия в случае успешного выполнения поставленной цели.

**ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИ ВЫ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ
(САМОВНУШЕНИЕ, САМОУСПОКОЕНИЕ) ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?**

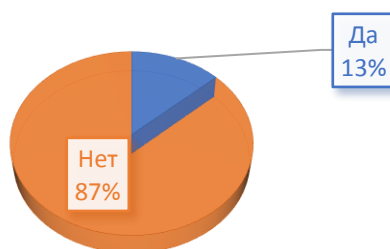


Рис.2

Таким образом, в ходе проведенного исследования определена роль эмоционального состояния сотрудника ОВД в служебной деятельности, в том числе влияние на физическую готовность к выполнению поставленных задач. По результатам проведенного опроса, было предложено более широкое изучение и применение методов саморегуляции, применение некоторых было подробно описано в статье.

Список использованной литературы:

1. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. -М., 1984. - с. 173.
2. Кузнецов Д.Ю. Негативные эмоциональные состояния у сотрудников органов внутренних дел в опасных ситуациях профессиональной деятельности и пути их психологической профилактики. -М., 2010. – с. 217.



УДК 796

DOI 10.24411/2409-3203-2019-12046

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Ермоленко Сергей Анатольевич

подполковник полиции, старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Гончаров Владимир Александрович

старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Дубровский Владислав Юрьевич

майор полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки Белгородский юридический
институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация: Спортивно – оздоровительный туризм является национальным видом туризма в нашей стране, основной задачей которого является спортивное совершенствование личности, которое достигается путем преодоления различных препятствий. В статье рассмотрено совершенствование физического характера личности которое влечет за собой важные последствия для различных сфер жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, рекреация, спорт.

PHYSICAL RECREATION AND SPORTS TOURISM

Ermolenko Sergey Anatolyevich

lieutenant Colonel of police, senior lecturer of the Department of fire training Belgorod Law
Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Goncharov Vladimir Alexandrovich

senior police Lieutenant, teacher of fire training Department Belgorod Law Institute of the
Ministry of Internal Affairs of Russia
named after I.D. Putilina
Russia, Belgorod

Dubrovsky Vladislav Yurievich