

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

**Рахмонбердиев Сарварбек Хикматиллаевич**

Ташкентский международный университет  
финансового бизнеса и технологий. Магистрант.

**Аннотация.** В данной статье раскрыты основные психологические аспекты физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Также статье приведены основные положения физической подготовки, раскрыты цели и задачи физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, психологическая подготовка, физическая культура и спорт, правоохранительные органы.

Физическая культура предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и со причастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражению, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. В данной работе мы хотим рассмотреть психологический подход к физической подготовке сотрудников правоохранительных органов.

Развитие физических качеств - это внешний результат физической культуры. Однако существует еще и не менее важный внутренний - психологический результат, существование которого в практике еще не полностью осознано. При подготовке сотрудников правоохранительных органов, а также в процессе их трудовой деятельности физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств их воспитания, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и

физическое совершенство. Поэтому влияние такой подготовки на становление личности не однозначно.

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Среди этих компонентов особо хотелось бы выделить культуру выполнения движений и овладения любым новым двигательным действием. Формирование и развитие психологических механизмов этого компонента должно составляет одну из главных психологических задач физического воспитания.

Психологические аспекты физической подготовки. Остановимся на двух психологических аспектах физической подготовки; первый отражает активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов человека, второй связан с формированием психологических основ двигательного развития. Рассмотрим подробнее первый психологический аспект физического воспитания. Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной

деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции, что важно в специфике профессиональной деятельности. В результате психологических обследований проводимых до и после занятий по физической подготовке установлено, что под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов, которая положительно сказывается на осуществлении умственной деятельности в целом.

Задачами физической подготовки сотрудников правоохранительных органов являются:

- формирование их физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;
- подготовка к преследованию правонарушителей к длительному ускоренному передвижению на местности;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие);
- формирование у них сознательной потребности на занятиях физическими упражнениями, всеми прикладными видами спорта;
- укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств;

- практическое участие их в работе спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий.

Подготовить отлично физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников правоохранительных органов, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной опасными и критическими ситуациями обстановке при задержании и обезвреживании вооруженных преступников — такова главная задача физической подготовки.

Занятия по физической подготовке с личным составом подразделений специального назначения проводятся прошедшими сборы инструкторами на табельной и специально оборудованной учебно-материальной базе. Основное содержание программы составляют упражнения, приемы и действия, отрабатываемые со всем личным составом. При этом, исходя из предназначения данных подразделений, главное внимание в обучении обращается на то, чтобы на базе разносторонней физической подготовленности воинов научить их мастерски владеть приемами рукопашного боя.

Важное значение имеет воспитание у сотрудников психологической устойчивости, способности противостоять опасности, успешно действовать при захвате вооруженных преступников, проявляя при этом самообладание и выдержку, смелость и решительность, мужество и отвагу. С этой целью следует вносить в процесс обучения элементы напряженности и внезапности, опасности и риска, свойственные реальной боевой обстановке, многократно тренировать личный состав в выполнении изученных приемов и действий. Это достигается:

- выполнением акробатических упражнений и упражнений на батуте, сложных соскоков со снарядов, упражнений на высоте и ограниченной опоре, на металлической прямоугольной конструкции и разновысокой балке, прыжков в глубину с высоты 4–5 метров, а также прыжков в воду;

- преодолением различных сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности, участков разрушений и заграждений, коллекторов, высоких горизонтальных тросов; препятствий, охваченных огнем или наполненных водой;

- обучением штурму здания и действиям на его верхних этажах и на крыше;

- отработкой приемов рукопашного боя на боевом оружии, проведением учебных схваток с одним и несколькими партнерами, в сложной и быстро меняющейся обстановке, после большого физического и нервного напряжения, на ограниченном пространстве (в подземных коммуникациях, узких проходах, на лестницах, в кузове автомобиля и т. д.);

- выполнением приемов и действий, требующих взаимопомощи и взаимовыручки;

- применением средств имитации, световых и звуковых раздражителей (взрывпакетов, дымовых шашек, холостых выстрелов, огневых преград и очагов пожара, вспышек света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т. д.);

- тренировкой в переползании под прикрытием огня стрелкового оружия;

- совершением кроссов и марш-бросков на сложной местности, длительных лыжных переходов в неблагоприятных метеорологических условиях;

- регулярным участием в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

Внедрение в учебную обстановку различного рода трудностей и опасных ситуаций должно осуществляться на определенном тактическом фоне применительно к конкретным условиям, которые могут возникнуть при захвате вооруженных преступников и наращиваться постепенно по мере приобретения военнослужащими опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха.

К выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации движений и связанных с риском и опасностью, необходимо приступать только после твердого овладения приемами страховки и

самастраховки, а также соответствующими подготовительными и подводящими упражнениями. При этом особое внимание должно уделяться подготовке организма обучаемых, разогреванию мышц и связок к выполнению интенсивной работы в основной части занятия. Нагрузки на занятиях и тренировках следует повышать постепенно с учетом уровня физического развития обучаемых. Запрещается форсировать физическую подготовку вновь прибывших в подразделение молодых солдат. За каждым из них рекомендуется закрепить одного из отлично подготовленных специалистов, прошедших полный курс обучения.

Активное внедрение в практику обучения элементов опасности и риска предполагает четкую организацию занятий, и точное соблюдение всеми бойцами установленных правил и мер безопасности. Вместе с тем, строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено не на отказ от опасных и рискованных ситуаций, а на предупреждение и исключение несчастных случаев и происшествий, связанных с увечьем и гибелью людей.

Для повышения уровня физической подготовленности, совершенствования прикладных навыков, специальных и психических качеств личный состав подразделений систематически привлекается к участию в состязаниях по упражнениям учебной программы и военно-прикладным видам спорта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, - это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности. Таким образом, физическая культура может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм как черту характера. Большинство принятых в системе физического воспитания

и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях профессиональной деятельности.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности.

Поиск путей повышения эффективности процесса физической подготовки в правоохранительных органах должен лежать в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. При этом необходимо особое внимание обратить на начальный этап профессионального становления и процедуру профессионального отбора, в том числе средствами физического воспитания. Уровень физической подготовленности кандидатов на учебу в специализированные образовательные учреждения и службу в правоохранительных органах должен рассматриваться с позиции физических способностей как вида общих способностей человека. Он должен выступать специфическим критерием профессионального отбора, имеющим свои особенности формирования и развития физических способностей.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 249 с.
2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1989. - 671 с.: илл.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 326 с.

4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т.: ЎзДЖТИ -2005.168 бет.