

*Зайцева А. О.,*

*Преподаватель кафедры физической подготовки;*

*Восточно-Сибирский институт МВД России*

*Россия г. Иркутск*

## **ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ МВД РОССИИ**

**Аннотация:** В данной статье представлен один из способов борьбы с постоянными интеллектуальными и физическими перегрузками, моральной усталостью сотрудников ОВД, связанную с их профессиональной деятельностью.

**Ключевые слова:** сотрудник ОВД, профессиональная деятельность, стресс, усталость, интеллектуальное, физическое, морально напряжение, риск, травмы, профессиональная деформация, йога, асаны.

**Annotation:** This article presents one of the ways to deal with constant intellectual and physical overload, moral fatigue of ATS employees associated with their professional activities.

**Keywords:** ATS officer, professional activity, stress, fatigue, intellectual, physical, moral stress, risk, injury, professional deformation, yoga, asanas.

«Каждый гражданин Российской Федерации, вступающий в ряды сотрудников органов внутренних дел, посвящает свою жизнь исполнению Долга беззаветного служения Отечеству и защиты благородных общественных идеалов: свободы, демократии, торжества законности и правопорядка.»[3] - так начинается четвертая статья второй главы Кодекса профессиональной этики сотрудников ОВД РФ, в которой отражается суть деятельности стражей

порядка, но данное положение не раскрывает все те трудности и нюансы, с которыми приходится сталкиваться им ежедневно. Так же об этом трактует положение первой статьи третьей главы Федерального закона «О полиции» №3-ФЗ «Полиция незамедлительно приходит на помощь каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств.» - но с каким риском приходится работать им обычные граждане даже и не понимают, а сотрудники встают своей грудью на защиту, не жалея собственной жизни [2].

Работа сотрудников ОВД принадлежит к разряду наиболее сложной и опасной профессиональной деятельности. К ним предъявляются очень высокие требования к здоровью, физическим и интеллектуальным показателям, развитию абстрактного и логического мышления, проверяется стрессоустойчивость, так как от принятых сотрудниками решений зависят судьбы многих людей. То есть, работа блюстителей закона сопряжена со множеством проблем: постоянным физическим, интеллектуальным, нравственным напряжением; правомерное применение физической силы; общение с особым контингентом граждан, преступивших закон РФ; постоянный риск... Сотрудники ОВД часто покидают наши ряды защищая граждан или своих коллег, часто рискуют своим здоровьем и жизнью, по окончанию выполнения служебного долга возвращаются с травмами, ранениями, но помимо физической боли, сотрудники полиции испытывает сильный стресс, который становится постоянным спутником, он вредит всему организму: нарушает психо-эмоциональный баланс, повышается уязвимость к эмоциональным всплескам, проявляется моральная неустойчивость и психическая не стабильность. Стоит отметить, что хранение, ношение и применение табельного огнестрельного оружия, тоже влияет на психику сотрудника полиции. Именно поэтому очень важно учиться управлять им и сохранять самообладание, иначе все напряжения и утомления скажутся негативно на эффективности профессиональной деятельности. Научными исследованиями [5] подтверждается тот факт, что сильнейшим стрессогенным

фактором является пребывание человека зонах повышенного риска. Вследствие этого в организме происходят социально-психологические нарушения, которые влияют на работоспособность и профессионально-личностную ориентацию.

По мимо самоотверженности среди сотрудников, на фоне стресса может возникнуть, так называемая, профессиональная деформация. По мнению психолога А.В. Буданова [1], профессиональная деформация начинается с того, что сотрудник ОВД «утрачивает истинное представление о нравственном смысле своей профессии». Опасность данного явления и в том, что оно распространяется в профессиональном коллективе в целом, и, наконец, являясь формой девиантного поведения; даже малая степень профессиональной деформации серьезно влияет на эффективность работоспособности, а также на человеческие качества, постепенно размывая сложившиеся устойчивые личностные позиции. Стоит отметить, что эта проблема имеет социальную обусловленность. Сотрудник, вставший на защиту закона и прав человека, находясь в экстремальных условиях деятельности и общения, провоцируется всей социальной ситуацией на правонарушение и даже преступление.

Так как, переутомление, перенапряжение и риск, как физический, так и психологический, является неотъемлемой составляющими профессиональной деятельности сотрудника полиции, именно организация процесса овладения и постоянного совершенствования профессиональных психологических знаний, умений и навыков сотрудников ОВД, способствует успешному выполнению профессиональных задач. В этой связи стоит особо уделить внимание проведению специальных работ по уменьшению этого риска до минимального показателя. Ведь общество динамично развивается, и поэтому стоит рассматривать и вносить новые элементы в процессы реабилитации и подготовки сотрудников физически, духовно и интеллектуально их развивая. Во избежание всех выше названных негативных последствий на здоровье сотрудников ОВД, можно говорить о благотворном влиянии практик Йоги на их профессиональную деятельность.

Йога — это философия здорового образа жизни, комплекс упражнений (асан) с определенной последовательностью. О йоге говорят, как о науке гармонии и равновесии, которая развивает не только физические показатели, такие как выносливость и сила, но и еще моральные качества, нравственно воспитывает человека, повышает уровень внутренней концентрации и внимания, заостряет ум [7].

Данный вид физической активности прекрасно подходит для борьбы со стрессом [11]; научно доказана способность йоги улучшать самочувствие и снижать тревожность человека, а главное йога подходит для всех, даже во время болезни многие асаны помогают организму избавиться от вируса или телесных повреждений и различной формы и степени заболеваемости: сколиоз, межпозвоночная грыжа и др., т.е. с наиболее встречающимися диагнозами среди сотрудников ОВД, представленных в Приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 27.04.2012 № 417н «Об утверждении перечня профессиональных заболеваний» [4; 6], йога способна оказать ускоренное воздействие на лечение и реабилитацию сотрудника ОВД. Регулярные занятия йогой способствуют снижению веса на 20% за пару месяцев, без повторного его набора. Также йога отвечает за эмоции и мысли человека, воздействуя на физическое и тонкое тело, занятие йогой замедляет процессы старения тела, укрепляет сердечно-сосудистую системы, капилляры, суставы, кости и мышечный корсет, улучшает мозговую активность. Важно знать, что йога восстанавливает репродуктивную функцию женского организма и потенцию у мужчин. Из-за большого количества поступающего кислорода происходит вентиляция легких. Занятие йогой состоит из нескольких фаз, польза заключающей состоит в том, что в нее входит медитация, которая способствует укреплению иммунной системы и понижает уровень стресса. Во время занятий йогой болевые ощущения должны отсутствовать. Рекомендуется заниматься на голодный желудок и желателно утром, а еще лучше с восходом солнца в 5-6 утра, но учитывая ненормированный рабочий день у сотрудников ОВД, возможно занятие в любое свободное время.


Известны факты занятий йогой в армии США, она применялась вместо утренней зарядки. В России же элементы йоги применяются при профессиональной подготовке пловцов-подводников, спасателей, космонавтов, разведчиков, а также фридайверов, которые способны задержать дыхание на 3 минуты.

Таким образом, курсы йоги позволяют восстановить тело и дух, изнуренные постоянными нагрузками.

Большинство сотрудников ОВД проводят свой рабочий день в сидячем положении за компьютером и испытывают сильный дискомфорт в шейном отделе. Для облегчения в болях в шейном отделе, в спине и пояснице, в таблице 1 представлены следующие упражнения.

Во время занятия йогой важно включать балансовые асаны, польза состоит в том, что они несут осознанность. Балансируя в непривычном положении, мы учимся чувствовать пространство вокруг, контролировать своё тело, находиться мысленно здесь и сейчас. Балансы несут огромную пользу для ума, помогая ему стать более стабильным, улучшается кровоснабжение и тем самым, улучшается мозговая активность. Стоит отметить и укрепление мышц тела.

Таблица 1. Упражнения для снятия напряжения с мышц верхнего плечевого пояса

Название асаны	Методические указания	Наглядное изображение
Уттанасана	<p>Исходное положение: Руки находятся на опоре перед собой, необходимо прогнуться в верхней части спины.</p> <p>1. Стопы поставить параллельно друг другу, ноги прямые. Выполнить наклон вперед, сгибаясь только в тазобедренных суставах, до того момента пока спина не будет параллельно полу, а туловище и ноги образовали прямой угол.</p> <p>2. Руки на опоре выпрямлены. Надавливая руками на опору, развернуть плечи рук наружу, направлять трицепсы друг к другу, и прогибаться в верхней части спины. Отводить плечи от головы и соединить</p>	

	лопатки.	
Название асаны	Методические указания	Наглядное изображение
Парватасана	<p>Исходное положение: Сидя на стуле и выпрямить спину. Вытянуть руки перед собой и скрестить пальцы.</p> <p>1. Втянуть локти и на вдохе поднять руки вверх. На вдохе поднимать руки выше, не теряя вытяжения на выдохе. Разворачивать верхние части рук так, чтобы трицепсы двигались вперед, а бицепсы – назад. Удерживать пальцы и ладони в одной плоскости.</p> <p>2. На выдохе опустить руки вниз. Поменять переплетение пальцев и выполнить позу еще раз.</p>	
Бхарадванджасана	<p>Исходное положение: Сидя на стуле правым боком к спинке. Стопы находятся на ширине бедер и параллельны друг другу. Выпрямить спину и развернуться вправо, захватив спинку руками.</p> <p>1. На вдохе вытягиваться вверх, на выдохе скручивайтесь вправо. Отводить плечи назад, втягивать ребра левой части спины, подавайте область левой ключицы вперед. Тем самым выполняя скручивание, ягодицы не меняют своего положения. Для этого прижимайте стопы к полу, направляйте колени вперед.</p> <p>3. Задержитесь в асане на 1–2 минуты, а затем выполните ее в другую сторону</p>	

В заключении хотелось бы сказать, благодаря широкому арсеналу асан можно разнообразить привычную трудовую деятельность, повысить концентрацию ума и здоровье в целом; существуют асаны для снятия напряжения, развития физических качеств, для беременных, для

долговременной работы с компьютером, при постоянном пребывании в сидячем положении, для новичков и т.д. Данный вид нагрузки подойдет абсолютно всем независимо от возраста и пола. Регулярное занятие способствует максимальному повышению профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

### **Используемые источники:**

1. Теоретические и методологические основы исследования негативных эмоциональных состояний у сотрудников ОВД при действиях в опасных для жизни и здоровья ситуациях. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/negativnye-emotsionalnye-sostoyaniya-u-sotrudnikov-organov-vnutrennikh-del-v-opasnykh-situat>. (дата обращения 02.02.2019)

2. Сотрудник ОВД РФ как объект государственной защиты. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://ormvd.ru/pubs/102/15831>. (дата обращения 10.02.2019)

3. Действия сотрудников ОВД РФ по обеспечению личной психологической безопасности. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://ormvd.ru/pubs/102/the-actions-of-law-enforcement-officers-to-ensure-the-personal-psychological-security>. (дата обращения 15.02.2019)

4. Особенности профессиональной деятельности сотрудников ОВД РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=5664](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=5664). (дата обращения 16.02.2019)

5. Факты о йоге. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.muz1.tv/events/7123>. (дата обращения 19.02.2019)

6. Йога. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.oum.ru/>. (дата обращения 21.02.2019).

7. Спортивная энциклопедия. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.m.sportwiki.to>. (дата обращения 25.02.2019).