

Щербакова Юлия Андреевна, курсант 2 курса факультета подготовки следователей и судебных экспертов,

Восточно - Сибирский институт МВД России, г. Иркутск

Галимова Алена Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки,

Восточно - Сибирский институт МВД России, г. Иркутск

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И МЕТОДЫ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ

Аннотация: в представленной статье рассматриваются вопросы работоспособности сотрудников органов внутренних дел, факторы, которые оказывают существенное влияние на неё, а также описаны методы, способствующие её повышению.

Ключевые слова: работоспособность, причины низкой работоспособности, сотрудник органов внутренних дел, здоровый образ жизни, физическая активность, физические упражнения.

Annotation: the article presents issues of efficiency of employees of internal affairs agencies, factors which have a significant influence on it, and also methods which contribute to its increase.

Keywords: efficiency, causes of low efficiency, employees of internal affairs agencies, healthy lifestyle, physical activity, physical exercise.

Работоспособность – определенная способность человека выполнять конкретную работу в ограниченный период времени, связанная с достижением наилучших и высоких результатов при минимальных физических и умственных затратах. По мнению ученых, данная человеческая возможность – величина

непостоянная, так как она зависит от различных изменений характера протекания физиологических и психических функций в организме человека. В связи с этим, необходимо выделить стадии изменения работоспособности в течение рабочего дня:

- 1) вработывание, нарастающая работоспособность;
- 2) устойчивость высокой работоспособности;
- 3) развитие утомления.

В течение первой стадии происходит преобразование физиологических функций организма, активизируется нервная, мышечная и интеллектуальная деятельность. Во время второй стадии наблюдается стабилизация психологических и физиологических процессов, поэтому на данном этапе достигаются наиболее высокие трудовые показатели человеческой деятельности из-за особой приспособленности организма к условиям жизнедеятельности. В течение стадии развития утомления возникает снижение работоспособности и появления низких показателей физиологической, физической, нервной и психической активности, в целом наблюдается ухудшение общего физиологического состояния человека [6].

Кроме того, существуют два вида работоспособности – физическая и умственная. Физическая работоспособность выражается в различных формах мышечной деятельности. Наряду с этим, умственная работоспособность проявляется в интеллектуальной сфере деятельности – способности человека получать, воспринимать и перерабатывать определенную информацию, принимать решения и действовать согласно этим решениям. Умственная работоспособность характеризуется такими параметрами как память, внимание, скорость передачи информации.

Многие исследователи отмечают, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависит от физической составляющей организма, что свидетельствует о неразрывной взаимосвязи между разновидностями работоспособности. Впервые значение двигательной активности отметил И.М.Сеченов. В его трудах отмечалось, что рука после сильного утомления

восстанавливает работоспособность быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную физическую работу [5]. Позже ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе. Мышечная деятельность организма оказывает большое значение, так как в процессе деятельности в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые регулируют различные формы интеллектуальной сферы. Переключение с умственной работы на физическую позволяет, во-первых, сохранить устойчивость и улучшить функционирование основных тканей и систем организма, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в осуществлении их деятельности. Так, например, в процессе тренировок и физической активности человеку приходится постоянно решать задачи различного уровня сложности, которые очень часто требуют немедленного реагирования, поэтому постоянно сталкиваясь с подобными ситуациями, человек развивает тактическое мышление, а также быстроту реакции на любое изменение ситуации. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что для повышения умственной работоспособности необходимо повышение физической.

Сотрудник органов внутренних дел каждый день сталкивается с различными ситуациями, которые нацелены на решение конкретных задач, и подвергаются значительным нагрузкам и затратой энергии, что влияет на сон, питание, состояние организма и работоспособность в целом. Такая трудоёмкая работа заставляет прибегать сотрудников к правильному и рациональному использованию времени и сил для преодоления усталости, увеличением продолжительности высокой работоспособности и выносливости организма (длительность выполнения работы без снижения темпа за счет прилагаемых усилий воли).

В целом на работоспособность сотрудника влияет большое множество внешних факторов, так например, состояние окружающей среды, например, экологическая обстановка в определенной местности; давление, температура и влажность воздуха, санитарно-гигиенические условия труда, психологическая и

физическая нагрузки. Кроме того, на состояние работоспособности влияет и ряд внутренних факторов: психологическая подготовленность, устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности, техника выполнения профессиональных действий, особенности координации движения, особенности нервно-мышечного аппарата. Таким образом, для того чтобы предотвратить риск снижения работоспособности, необходимо снизить влияние данных факторов на организм человека (в данном случае сотрудника) [4].

Для наименьшего влияния внешних факторов на состояние сотрудника необходимо привести рабочее место в соответствующий вид, так например, соблюдать в рабочее время как личную гигиену, так и общую и поддерживать данные условия в соответствующем виде.

Для преодоления внутренних факторов, то есть для развития организменных систем, необходимо создать определенную мотивацию, нацеленную на пропаганду здорового образа жизни, улучшающий физические и психологические характеристики организма и приводящий к получению общей удовлетворенности во время совершенствований каких-либо физических кондиций.

Следовательно, одним из главных методов повышения уровня работоспособности является формирование здорового образа жизни, который включает в себя отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание, скорректированный режим дня, состоящий из совокупности труда и отдыха (установление перерывов в работе на отдых и личные потребности), а также физическую активность [1; 3].

Физическая активность является одной из главных составляющих здорового образа жизни, а, следовательно, и методов повышения работоспособности, эффективности и выносливости. Рассматривая физические упражнения как одно из основных средств оптимизации двигательной активности, следует акцентировать внимание на утреннюю гимнастику, которая должна продолжаться от 15 до 20 минут в день, что в целом окажет большое влияние на преодоление утомляемости в середине рабочего дня.

Кроме того, на современном этапе созданы системы специально организованных форм мышечной деятельности, которые предусматривают повышение силовых, скоростных физических качеств и выносливости. Такие системы тренировок различаются по периодичности, мощности и объему и могут быть самостоятельными. Существуют три метода таких тренировок, для использования которых необходимо придерживаться базовых принципов физической работы:

- 1) умеренность темпа работы;
- 2) непрерывность упражнений;
- 3) продолжительность нагрузки;
- 4) контроль и самоконтроль за состоянием организма.

Для достижения результата и развития навыков и умений необходимо чередовать данные методы или использовать их комплексно.

Первый метод характеризуется преимущественным использованием упражнений циклического характера – ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, проводимых непрерывно в течение 30 и более минут.

Второй метод предполагает применение скоростных и силовых упражнений в комплексе, которые включают в себя бег в гору, спортивные игры, упражнения с сопротивлением, а также использование тренажеров. Деятельность такой работы предусматривает длительность от 15 секунд до 3 минут с числом повторений от трёх до пяти раз и включает в себя отдых между подходами [2].

Третий метод использует комплексный подход к применению физических упражнений, стимулирующих как аэробную, так и анаэробную производительность, совершенствующих двигательные качества – силовые и кардио-упражнения.

Таким образом, в результате проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что на современном этапе на работоспособность сотрудника влияет большое множество внутренних и внешних факторов. Для их преодоления, профилактики и в целом для повышения работоспособности как

умственной, так и физической, требуется устойчивый комплекс методов. Преимущественным из таких методов является поддержание здорового образа жизни, который включает в себя сохранение уже имеющихся определенных физических качеств сотрудника и их развитие, посредством конкретных физических упражнений и нагрузок, которые должны выполняться с использованием основных дидактических принципов.

Библиографический список:

1. Галимова А.Г. Физическая культура в основной период трудовой деятельности/ А.Г. Галимова, В.М. Коннов, В.Ф. Гайкович// Сборник «Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке», 2019. С. 717 – 719.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура.// «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

3. Крушельницкая Я. В. Мероприятия по повышению работоспособности работников// Физиология и психология труда.– М.: Финансы и статистика, 2003. – 367 с.

4. Кулиничев А.Н., Дыбов В.Е. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 36 – 39.

5. Сеченов И.М. Избранные труды / И.М. Сеченов. – Медгиз,1953. – 152 с.

6. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.