

*Сулима Виктория Петровна, 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

К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА НА СЛУЖЕБНО – ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Аннотация: в представленной статье рассматривается влияние спортивного ориентирования как вида спорта на служебно-профессиональную деятельность сотрудника полиции.

Спортивное ориентирование является прикладным видом спорта для сотрудников полиции. Он связан с ориентированием на местности, развитием физических качеств, повышением уровня стрессоустойчивости, улучшением умственной работоспособности. Бег по пересеченной местности с картой достоверно улучшают показатели гемодинамики курсантов вузов МВД России, оказывают тренирующий и лечебный эффект на сердечно-сосудистую систему.

Ключевые слова: сотрудник полиции, физические качества, спортивное ориентирование, умственная работоспособность.

Annotation: the article deals with the influence of orienteering as a sport on the professional activity of a police officer.

Orienteering is an applied sport for police officers. It is associated with the orientation of the terrain, the development of physical qualities, increasing the level

of stress resistance, improving mental performance. Cross-country running with a map significantly improves the hemodynamic indicators of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia, has a training and therapeutic effect on the cardiovascular system.

Keywords: police officer, physical qualities, orienteering, mental performance.

Профессионально-служебная деятельность сотрудника полиции сопряжена с каждодневной опасностью для жизни и здоровья. Риск связан с деятельностью ОВД по пресечению, раскрытию, предупреждению и профилактикой преступлений. Выполняя служебные обязанности, сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с преступными элементами, которые знакомы с оперативной деятельностью, владеют холодным и огнестрельным оружием, приёмами борьбы, а также хорошей физической подготовкой.

Объективная реальность актуализирует тему обеспечения личной безопасности сотрудников МВД. К примеру, лишь в 2017 году на сотрудников полиции было совершено более 12 тыс. нападений, 10 тыс. из них на сотрудников полиции, исполняющих служебные обязанности [1].

Выполняя систематические тренировки, выстраивая обоснованный график физических нагрузок, сотрудник полиции заранее подготавливает себя к, неожиданно возникшей, экстремальной ситуации. Продолжая тему личной безопасности, необходимо акцентировать внимание на том, что она достигается совершенствованием физической подготовки, в совокупности с тактико-специальной и огневой подготовкой. Для поддержания физической формы сотрудникам полиции необходимо заниматься спортом.

Одним из прикладных видов спорта для сотрудников полиции является спортивное ориентирование. Данный вид спорта заключается в преодолении определённой дистанции, имеющей труднопроходимые участки местности, с топографической картой и компасом. Как и в любом соревновательном виде

спорта, есть победитель, тот участник, который прошел предоставленную дистанцию за максимально короткий промежуток времени [2]. Спортивное ориентирование оказывает положительное влияние на организм и формирует в личности сотрудника полиции следующие навыки:

- Чтение топографических карт. Во время преодоления дистанции участникам приходится ориентироваться на местности с помощью карты и компаса. Данный навык вырабатывает в спортсменах способность читать топографические карты, а также выбирать направление движения по компасу.

В деятельности ОВД особую роль играют мероприятия по обезвреживанию преступников, освобождению заложников, захвату удерживаемого здания, рассредоточению сил и средств ОВД и т.д. Особенность вышеуказанных тактических мероприятий заключается в том, что они планируются на картах разных масштабов в зависимости от местности. Опытному спортсмену не составит труда прочесть карту и объяснить тактические свойства местности, при этом грамотно рассредоточив силы и средства.

- Ориентирование на местности. Перед сотрудниками полиции нередко ставятся задачи по поиску лиц, пропавших без вести в лесной местности. В группу поиска целесообразно включать тех сотрудников, за плечами которых стоит опыт, полученный в рамках занятий по спортивному ориентированию. Данные лица обладают навыками, необходимыми в ориентировании в труднопроходимой местности. Они способны ориентироваться и выбирать наиболее подходящий маршрут для поиска лица, пропавшего без вести, в том случае, если устройства навигации отказали, их помощь окажется незаменимой.

- Развитие физических качеств. Как и любой вид спорта, спортивное ориентирование имеет ряд положительных факторов, которые совершенствуют физические данные. Во время систематических тренировок спортсмен преодолевает большие дистанции. О положительном влиянии бега составлено немало трудов.

Новейшими исследованиями ученых было установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы желудочка сердца, за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки, которая сопровождается ростом производительности работы сердца и способности миокарда, лучше усваивать кислород [3].

У молодых людей, занимающихся спортивным ориентированием масса тела приближена к идеальной, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у пассивных к спорту людей. Таким образом, положительный эффект нормализации массы тела обусловлен только дополнительным расходом энергии тренировок и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Регулярные тренировки в данном виде спорта положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата. Циклические тренировки, к которым относится бег по пересеченной местности, увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита.

- Поднятие уровня стрессоустойчивости. Деятельность сотрудника полиции сопряжена с эмоциональными нагрузками. Во время преодоления дистанций в рамках спортивного ориентирования спортсмен сталкивается с регулярными психическими нагрузками, заключающихся в выборе и определении маршрута движения, ориентиров местности и фактором нехватки времени, к тому же не стоит забывать о соперничестве [4]. Положительное влияние заключается в том, что правильное решение задач, возникающих во время нагрузок, способствуют улучшению эмоциональной устойчивости и повышению стрессоустойчивости.

- Улучшение умственных способностей. Успешные действия сотрудника, занимающегося спортивным ориентированием, зависят не только от его физических качеств, но и от умственных способностей, развитых им во время занятий данным видом спорта.

Ориентирование характеризуется сложной аналитико-синтетической работой мозга, что проявляется в восприятии, внимании, мышлении, в

извлечении информации и кодировании ее в кратковременную и долговременную память в стрессовых условиях спортивного соперничества и глубокой степени утомления [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивное ориентирование оказывает огромное влияние на работу организма, на психическое состояние личности, на его умственные способности, которые находят свое применение в профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Библиографический список:

1. Вихляев Ю.Н., Доценко Е.В. Обучение спортивному ориентированию как компонент интеллектуального развития и оздоровления подростков // Здоровье для всех. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-sportivnomu-orientirovaniyu-kak-komponent-intellektualnogo-razvitiya-i-ozdorovleniya-podrostkov>.

2. Зиновьев Н. А. Особенности организации занятий по спортивному ориентированию со студентами // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zanyatij-po-sportivnomu-orientirovaniyu-so-studentami>.

3. Миронов В.В., Мисоченко А.Н., Левин С.В. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 4 (146). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/orientirovanie-kak-sport>.

4. Турсунов Х.З., Хакимова Ф.Т., Холиева Н.Х. Спортивное сердце // Молодой учёный. 2017. № 15. С. 677-679

5. Официальный сайт МВД России. Статистика нападений на сотрудников МВД за 2017 год. [Электронный ресурс] URL: <https://мвд.пф/Dejatelnost/statistics>.

6. Galimova A.G. INCREASE IN POWER STRIKING CHARACTERISTICS VIA INTENSIVE FUNCTIONAL TRAINING IN CROSSFIT. A.G. Galimova, M.D. Kudryavtsev, G.Ya. Galimov, A.Yu. Osipov, N.V. Astafev, T.V. Zhavner, E.V. Panov, L.V. Zakharova, B.V. Dagbaev, A.V. Vapayeva, E. Zemba, P. Fedorova. Journal of Physical Education and Sport. 2018. T. 18. № 2. С. 585-591.