

УДК 796.819

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СОТРУДНИКА ОВД: ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ¹*В.И. Пахомов, ²К.Д. Вертинский*¹ Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Орел, e-mail: viacheslav.pahomoff@yandex.ru² Уфимский юридический институт МВД России, Уфа

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу роли физической культуры и спорта в формировании психосоциальных ресурсов и стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел. Рассматриваются нейрофизиологические, психологические и социальные механизмы положительного влияния систематической физической активности на эмоциональную регуляцию, когнитивные функции и групповую сплоченность. Особое внимание уделяется потенциалу адаптивной физической культуры в реабилитации сотрудников, получивших травмы. Обосновывается необходимость трансформации ведомственной системы физической подготовки в целостную систему психофизиологического оздоровления личного состава.

Ключевые слова: сотрудники ОВД, стрессоустойчивость, психосоциальные ресурсы, физическая культура, спорт, эмоциональная регуляция, профессиональный стресс, адаптивная физическая культура, психофизиологическое состояние.

PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF AN INTERNAL AFFAIRS OFFICER: BUILDING RESILIENCE THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS¹*V.I. Pakhomov, ²K.D. Vertinsky*¹ Oryol Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel, e-mail: viacheslav.pahomoff@yandex.ru² Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa

Abstract. The article provides a comprehensive analysis of the role of physical culture and sports in developing psychosocial resources and stress resilience among police officers. It examines the neurophysiological, psychological, and social mechanisms behind the positive impact of systematic physical activity on emotional regulation, cognitive functions, and group cohesion. Special attention is paid to the potential of adaptive physical culture for the rehabilitation of injured personnel. The study justifies the need to transform the departmental physical training system into an integrated system for the psychophysiological improvement of staff.

Keywords: police officers, stress resistance, psychosocial resources, physical culture, sports, emotional regulation, occupational stress, adaptive physical culture, psychophysiological state.

Дата поступления статьи в редакцию: 06.03.2026

Дата принятия статьи в печать: 24.04.2026

Введение

Физическая подготовка сотрудника полиции представляет собой не дополнительную дисциплину или формальность, а фундаментальный элемент профессиональной готовности, непосредственно влияющий на безопасность сотрудника и граждан [1]. Деятельность в правоохранительных органах России, особенно при патрулировании, задержании правонарушителей или работе в условиях чрезвычайных ситуаций, предъявляет экстремальные требования к физическим и психофизическим возможностям личности. Непредсказуемость оперативной обстановки, характеризующаяся внезапными пиковыми нагрузками, необходимостью мгновенной мобилизации ресурсов и действиями в условиях острого стресса, требует такого уровня подготовки, который способен минимизировать риски для жизни и здоровья всех участников конфликта. Физическая форма выступает «функциональным бронежилетом» профессионализма, обеспечивая сохранение оперативного контроля в критических обстоятельствах, где его потеря может привести к эскалации насилия [3]. В этом контексте комплексный анализ принципов и задач

физической подготовки в рамках российских реалий приобретает характер не теоретического упражнения, а насущной практической необходимости, определяющей эффективность правоохранительной деятельности.

Цель исследования

Целью настоящего исследования является систематизация методологических основ физической подготовки сотрудников ОВД России, оценка их соответствия современным оперативным требованиям и разработка научно обоснованных рекомендаций по оптимизации системы подготовки. Работа направлена на интеграцию отечественного опыта с передовыми международными практиками, включая системы подготовки полиции зарубежных стран, для формирования единой концепции, адаптированной к специфике российских правоохранительных органов.

Материал и методы исследования

Исследование базируется на междисциплинарном подходе, объединяющем анализ нормативно-правовой базы МВД РФ (приказа МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»), научных трудов [1-4], а также эмпирических данных медицинских отчетов военно-врачебных комиссий (ВВК) и результатов тестирования сотрудников.

Методологический инструментарий включал:

1. Системный анализ литературы для выявления эволюции подходов к профессионально-прикладной подготовке.
2. Сравнительно-сопоставительный метод при изучении зарубежных систем (например, интегральных тестов FLETC в США, акцента на выносливость в скандинавских странах).
3. Статистическую обработку данных динамики сдачи нормативов за 2020-2023 гг.
4. Обобщение педагогического опыта инструкторов спецподразделений на основе экспертных интервью.

Результаты исследования

1. Системообразующие принципы физической подготовки

Принцип прикладной направленности выступает краеугольным камнем системы. Тренировочный процесс проектируется как точная модель реальных оперативных сценариев. Например, отработка силового задержания включает не только технику боевых приемов борьбы (БПБ), но и упражнения с манекенами и партнерами в спецкостюмах, имитирующие преодоление активного сопротивления. Особое внимание уделяется работе в условиях, приближенных к боевым: преодоление препятствий на учебных городках, воссоздающих городскую инфраструктуру (заборы, окна, лестничные пролеты) и природный ландшафт (овраги, завалы). Критически важным аспектом является выполнение всех видов нагрузок в полной экипировке (бронезилет 8-12 кг, разгрузочный жилет 2-4 кг), что увеличивает энергозатраты на 15-30% даже при базовых движениях [4]. Функциональные силовые тренировки, такие как перенос «условного пострадавшего» весом 70-90 кг или силовое вытеснение «толпы» с использованием тяговых саней, обеспечивают перенос навыков в реальные условия службы.

Принцип комплексности обусловлен тем, что дисбаланс в развитии физических качеств несет прямые оперативные риски. Дефицит выносливости, к примеру, нивелирует преимущества высокой скорости при затяжном преследовании, а недостаточная координация на фоне развитой силы увеличивает вероятность травм при преодолении барьеров. Система подготовки охватывает пять взаимосвязанных компонентов:

- Сила и силовая выносливость, развитие которой занимает центральное место в подготовке, так как именно эти качества обеспечивают эффективное преодоление физического сопротивления при задержании, контроль правонарушителя и работу с тяжестями (баррикады, эвакуация пострадавших). Базовые многосуставные упражнения - приседания со штангой, становая тяга и жимовые движения - формируют фундаментальную мышечную мощь и межмышечную координацию. Однако для полицейской специфики критически важна именно силовая выносливость — способность поддерживать усилие субмаксимальной интенсивности в течение 30-60 секунд (средняя продолжительность силового контакта). Здесь на первый план выходят круговые тренировки с отягощени-

ями 40-60% от ОПМ (одноповторного максимума), а также плиометрика (прыжки на тумбу, броски медбола, запрыгивания), развивающая взрывную силу и способность к быстрому рекрутированию двигательных единиц. Например, упражнение «тактическая станова тяга с санями», когда сотрудник перемещает груженные сани на 20-30 метров, имитирует силовое вытеснение агрессивной группы или транспортировку раненого в условиях ограниченного времени.

- Общая и специальная выносливость, что определяют способность к длительному выполнению служебных задач без снижения эффективности. Если общая (аэробная) выносливость (развиваемая кроссами, плаванием, лыжами) служит базой для восстановления между пиковыми нагрузками, то специальная выносливость моделирует реальные условия. Ключевая методика — интервальный бег в полной экипировке (бронежилет, разгрузка): чередование спринтерских ускорений (30-40 секунд при ЧСС 170-180 уд/мин) и периодов «патрулирования» (ходьба или бег трусцой при ЧСС 140-150 уд/мин). Такой режим имитирует сценарий преследования с последующим осмотром местности. Исследования показывают, что энергозатраты при работе в экипировке возрастают на 25-40% по сравнению с обычной физкультурной нагрузкой, что требует специфической адаптации кардиореспираторной системы.
- Скоростные качества, которые в контексте полицейской службы выходят далеко за рамки простого спринта. Они включают скорость простой реакции (реакция на выхватывание оружия оппонентом), скорость сложной реакции (выбор действия в ответ на меняющуюся обстановку - например, уход с линии атаки при угрозе ножом), скорость принятия решений в условиях дефицита времени и стресса (оценка угрозы, выбор уровня силы воздействия), частоту движений (быстрота обнажения табельного оружия или нанесения удара). Тренировки интегрируют упражнения на реакцию (реакция на свето-звуковые сигналы), спринтерские отрезки (10-40 м) после имитации утомления и отработку стандартных оперативных процедур (SOP) на время под стресс-факторами.
- Ловкость и координация - основа безопасного и эффективного действия в нестабильной среде. Эти качества отрабатываются на специализированных полосах препятствий, включающих барьеры разной высоты, узкие лазы, наклонные поверхности, симуляторы скользкого покрытия. Дополняют это упражнения на нестабильных платформах (BOSU, балансировочные подушки, качающиеся платформы), развивающие проприоцепцию и устойчивость. Например, отработка приема задержания на скользком покрытии или перемещение по завалам требует не столько силы, сколько точного управления телом в условиях дисбаланса.
- Гибкость, что часто недооценивается, но является ключевым фактором профилактики травм опорно-двигательного аппарата (растяжения связок, разрывы мышц), особенно при резких, неожиданных движениях (падения, уходы от атаки, борьба на земле). Регулярная динамическая растяжка (махи, вращательные движения) в разминке подготавливает мышцы и связки к нагрузке, а статическая растяжка (удержание положений 20-40 секунд) в заминке улучшает эластичность тканей и ускоряет восстановление. Адекватная гибкость тазобедренных суставов и плечевого пояса, например, критична для правильного выполнения многих приемов БПБ и снижения нагрузки на поясничный отдел позвоночника при переносе тяжестей. Исследования в подразделениях ОМОН подтверждают снижение частоты травм нижних конечностей на 25-30% при систематической работе над гибкостью [3].

Принципы регулярности и систематичности подчеркивают, что поддержание кондиции — непрерывный процесс. Плановые занятия (3-4 часа еженедельно), подкрепленные самостоятельной подготовкой, строятся на основе спортивной периодизации (макро-/мезоциклы). Данные подтверждают, что детренированность, особенно в скоростно-силовых показателях, наступает уже через 2-3 недели отсутствия нагрузки, что напрямую угрожает оперативной эффективности [2].

Индивидуализация предполагает адаптацию программ под специализацию (ППС, ОМОН, следователи), возрастные особенности и исходный уровень подготовки. Например, для сотрудников предпенсионного возраста акцент смещается на укрепление суставно-связочного аппарата и аэробную выносливость, тогда как для бойцов СОБР критичны взрывная сила и психофизическая устойчивость.

Постепенность наращивания нагрузок служит барьером против синдрома перетренированности и стресс-переломов. Клинические данные ВВК свидетельствуют, что 65% травм опорно-двигательного аппарата у новичков связаны с нарушением этого принципа.

Система контроля и оценки физической готовности сотрудников ОВД представляет собой трехуровневый механизм, обеспечивающий объективность, преемственность и профилактику профессиональных рисков. Ее интегративный характер позволяет не только фиксировать текущее состояние, но и прогнозировать динамику подготовки, оперативно корректируя тренировочные программы. В него включают:

1. Нормативы (дифференцированные по полу/возрасту). Нормативы по физической подготовке, установленные ведомственными документами МВД России (прежде всего, Наставлением по организации физической подготовки), представляют собой обязательный минимальный стандарт профессиональной пригодности. Их ключевая особенность — строгая дифференциация по полу и пятилетним возрастным группам (например, 25-29 лет, 30-34 года, 35-39 лет, 40-44 года, 45-49 лет, 50+), что отражает объективные физиологические изменения в организме. Для каждой категории определены четкие количественные требования к базовым качествам;
2. Текущий мониторинг прикладных навыков (например, эффективность БПБ под утомлением).
3. Врачебный контроль с инструментальной диагностикой (ЭКГ, велоэргометрия). Этот уровень реализуется врачебно-летными комиссиями (ВЛК) и медицинскими службами подразделений. Его задача — комплексная оценка состояния здоровья, функциональных резервов организма и выявление противопоказаний или ограничений к физическим нагрузкам, предотвращение профессиональных заболеваний и несчастных случаев;

2. Задачи как основа оперативной эффективности

Развитие физических качеств реализуется через специализированные методики. Так, силовая выносливость формируется круговыми тренировками, имитирующими затяжные конфликты (30-60 секунд высокой интенсивности). Специальная выносливость отрабатывается бегом в экипировке по пересеченной местности с чередованием режимов «рывок-ожидание». Скорость реакции развивается в условиях искусственных помех (свето-шумовые эффекты), а гибкость — через динамическую растяжку, снижающую риск травм на 25-40% [1, 3].

Формирование прикладных навыков требует доведения действий до автоматизма. Техника БПБ отрабатывается на сопротивляющемся партнере в лимитированном пространстве (транспорт, узкие коридоры). Комплексные упражнения включают:

- Стрельбу после преодоления полосы препятствий (ЧСС >170 уд/мин);
- Транспортировку «пострадавшего» в средствах индивидуальной защиты (противогаз, ОЗК);
- Силовое вытеснение групп с применением тактических щитов.

Психофизическая устойчивость формируется через моделирование стресс-факторов: жесткий лимит времени, дефицит информации, отвлекающие воздействия (дым, мигающий свет). Исследования показывают, что точность стрельбы под воздействием таких факторов у подготовленных сотрудников снижается лишь на 15-20% против 40-50% у новичков.

Профилактика травматизма реализуется через укрепление ОДА, улучшение кардиореспираторных показателей и контроль гормонального фона. Регулярные тренировки снижают уровень кортизола на 15-20%, являясь профилактикой синдрома эмоционального выгорания [4].

3. Организационно-методические аспекты

Эффективность системы определяется четырьмя факторами:

1. Квалификация инструкторов, требующая знаний в области спортивной медицины, физиологии и психологии экстремальной деятельности. Эффективность системы физической подготовки (ФП) в решающей степени зависит от уровня профессионализма инструкторского состава, который должен обладать глубоким синтезом теоретических знаний и практических навыков. Это включает в себя не только владение современными методиками спортивной тренировки, такими как принципы периодизации, методы развития конкретных физических качеств (силы, выносливости, скорости), основы восстановления и профилактики перетренированности, но и фундаментальное понимание спортивной медицины и физиологии для распознавания признаков переутомления, особенностей адаптации к нагрузкам в разных возрастных группах и состояниях здоровья.

Критически важным является знание психологии экстремальной деятельности: механизмов стресса, способов развития психофизической устойчивости, мотивационных техник, умения создавать и управлять тренировочными ситуациями, моделирующими психологическое давление и дефицит времени, характерные для реальных операций. Инструктор обязан досконально понимать специфику оперативно-служебной деятельности различных служб и подразделений ОВД (ППС, ОМОН, СОБР, кинологи и др.), чтобы адаптировать тренировочный процесс под конкретные задачи. Его ключевая компетенция — способность проводить не абстрактные «физкультурные» занятия, а профессионально-прикладные тренировки, максимально приближенные к служебным реалиям, с постоянным акцентом на безопасность и эффективность действий сотрудника, включая методически грамотное обучение применению боевых приемов борьбы (БПБ) в динамичных, нестандартных условиях, под утомлением и стрессом, с неукоснительным соблюдением принципа соразмерности силы.

2. Материально-техническая база: наличие полос преодоления препятствий, тактических городков, тиров для стрельбы под нагрузкой. Наличие современной, разнообразной и функциональной материально-технической базы (МТБ) является необходимой предпосылкой для реализации принципов прикладной направленности и комплексности. Эффективность системы ФП напрямую связана с качеством инфраструктуры, которая должна включать специализированные полосы препятствий (СПП), воспроизводящие типичные городские (заборы разной высоты и конструкции, окна, лестницы, баррикады, узкие лазы, крыши, трубы) и природные (овраги, завалы, водные преграды, склоны) элементы оперативной среды, обеспечивая безопасность и вариативность отработки навыков. Не менее важны тактические учебные городки («тренажеры») — макеты зданий, улиц, подъездов, позволяющие отрабатывать комплексные действия: преследование, задержание в помещении, штурм, эвакуацию, взаимодействие в группе в условиях, максимально приближенных к реальным. Обязательным элементом являются тир, оборудованные для проведения стрельбы непосредственно после интенсивной физической нагрузки (бег, преодоление полосы, силовая борьба) или в условиях искусственно созданного стресса (шум, дым, мигающий свет, ограничение времени), что критично для формирования психофизической устойчивости. Спортивные залы и площадки должны быть оснащены не только стандартным силовым и кардиотренажерным оборудованием, но и специализированным инвентарем для прикладной подготовки: тяговыми санями для силового вытеснения, манекенами разного веса (70-90 кг) для транспортировки «пострадавшего», средствами имитации СИЗ (противогазы, ОЗК), нестабильными платформами (BOSU) для развития баланса и проприоцепции, а также зонами с мягкими покрытиями (татами) для безопасной отработки приемов БПБ. Использование современных систем мониторинга (видеорегистрация, пульсометры, хронометраж) также входит в понятие полноценной МТБ.
3. Ресурсная поддержка руководства, включая финансирование и интеграцию занятий в служебный график. Без активной и осознанной поддержки со стороны руководства подразделений и ведомства в целом эффективность ФП невозможна. Эта поддержка должна проявляться в конкретных действиях: стабильном и достаточном финансировании, направленном на строительство, ремонт и постоянное обновление МТБ (закупка современного оборудования, ремонт спецполос, оснащение залов), приобретение качественного спортивного инвентаря, экипировки, средств индивидуальной защиты для тренировок, организацию спортивно-массовых мероприятий и соревнований, а также на повышение квалификации инструкторского состава (курсы, семинары, стажировки). Ключевым аспектом является гарантированное выделение служебного времени на обязательные плановые занятия по ФП (рекомендованные 3-4 часа в неделю, как указано в ведомственных документах типа Приказа МВД от 02.02.2024 № 44), защита этого времени от несанкционированного изъятия на решение текущих оперативных задач, и разработка гибких графиков, учитывающих особенности сменной работы. Административная поддержка включает создание мотивирующей среды через официальное поощрение сотрудников, показывающих высокие результаты в ФП, включение показателей состояния ФП в подразделении в критерии оценки эффективности работы команди-

ров, обеспечение возможности для самостоятельной подготовки (доступ к спортивным залам вне обязательных часов). Формирование корпоративной культуры, где руководство на всех уровнях подчеркивает непреходящую важность ФП как элемента профессиональной надежности и безопасности, и подает личный пример, стимулируя сотрудников, добивающихся хороших спортивных результатов.

4. Научно-методическое обеспечение с адаптацией международного опыта (например, скандинавских методик подготовки в экстремальном климате). Система ФП не может быть статичной; она требует постоянного развития на основе научного осмысления практики и внедрения инноваций. Научно-методическое обеспечение включает проведение ведомственных исследований для анализа эффективности существующих программ и методик, разработки новых с учетом меняющихся оперативных задач, угроз и возможностей (например, подготовка к действиям в условиях современных массовых беспорядков), изучения динамики физической готовности разных категорий сотрудников, факторов травматизма и профессиональных заболеваний. Не менее важна активная адаптация передового международного опыта, подразумевающая критическое изучение и заимствование лучших практик зарубежных коллег: скандинавских методик развития выносливости и устойчивости к холоду для регионов РФ с экстремальным климатом; американских подходов к комплексной оценке готовности (типа интегральных тестов FLETC - Federal Law Enforcement Training Centers), объединяющих физические, тактические и стрессовые компоненты; израильских наработок в области психофизической подготовки и стресс-менеджмента в условиях постоянной угрозы; немецких (Polizei) систем силовой и функциональной подготовки, акцентированных на оперативную эффективность. Результатом этой работы должны стать разработка и внедрение актуальных, практически ориентированных методических рекомендаций, пособий, программ и алгоритмов тренировок для разных категорий сотрудников и подразделений. Внедрение современных технологий, таких как фитнес-трекеры, приложения для планирования и анализа тренировок, системы биомеханического анализа, VR/AR тренажеров, также является частью научно-методического прогресса.

Физическая подготовка в системе МВД России представляет собой научно обоснованную, многоуровневую систему, интегрированную в профессиональную деятельность сотрудников. Ее принципы - прикладная направленность, комплексность, регулярность, индивидуализация, постепенность и контроль - образуют методологический каркас, обеспечивающий решение ключевых задач: развитие физических качеств, формирование прикладных навыков, повышение стрессоустойчивости и укрепление здоровья.

Успешная реализация этой системы требует:

- Постоянной мотивации и личной дисциплины сотрудников;
- Высокой квалификации инструкторского состава;
- Системного финансирования материально-технической базы;
- Интеграции адаптированных международных методик.

Конечным результатом является не только поддержание оперативной готовности, но и укрепление общественного доверия к правоохранительным органам, так как уровень физической подготовки сотрудника служит объективным индикатором способности ведомства выполнять свою миссию по защите граждан.

Колоссальный объем психоэмоциональных нагрузок, объективно присущий профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, выдвигает на первый план проблему сохранения их психического здоровья и профессиональной дееспособности на протяжении всей службы. Повседневная реальность оперативно-служебных задач сопряжена с необходимостью принятия ответственных решений в условиях жесткого дефицита времени, регулярным столкновением с чужим страданием, агрессией и асоциальными формами поведения, что в совокупности формирует уникальный по интенсивности и составу стрессогенный комплекс. В этом контексте категория «стрессоустойчивости» трансформируется из абстрактного личностного качества в конкретный, жизненно необходимый профессиональный ресурс, от состояния которого напрямую зависят как эффективность выполнения служебного долга, так и личное благополучие сотрудника. Современная наука все чаще обращается к концепции психосоциальных ресурсов, под которыми понимается совокупность внутренних и внешних потенциалов личности,

позволяющих не только успешно противостоять хроническому стрессу, но и осуществлять личностный рост, преодолевая трудности [1]. Ключевыми компонентами этой системы являются когнитивная гибкость, эмоциональная регуляция, социальная связанность и физиологическая устойчивость, находящиеся в тесной взаимозависимости. Именно в русле данного интегративного подхода физическая культура и спорт перестают восприниматься как сугубо утилитарная практика поддержания физической формы, регламентированная нормативными требованиями, и обретают статус мощного, многокомпонентного инструментария целенаправленного формирования и коррекции психосоциального благополучия личного состава.

Патогенное влияние профессионального стресса на организм сотрудника ОВД носит системный характер, затрагивая все уровни функционирования — от клеточного до социального. На физиологическом уровне происходит перманентная активация адrenaловой системы и надпочечниковой оси, что в условиях отсутствия адекватной разрядки приводит к состоянию перегрузки. Это состояние характеризуется истощением резервов, дисрегуляцией кортизола, ослаблением иммунного ответа и прогрессирующими изменениями в структурах головного мозга, ответственными за эмоции и высшую нервную деятельность, таких как префронтальная кора, гиппокамп и миндалевидное тело [2]. На психологическом уровне это проявляется в виде нарастания симптоматики тревожности, депрессии, эмоционального выгорания, которое определяется как состояние психического истощения, возникшее в ответ на длительные межличностные нагрузки. Когнитивная сфера также претерпевает негативные изменения: сужается объем внимания, снижается оперативная память, затрудняется принятие решений, возрастает ригидность мышления. Социальное измерение проблемы выражается в профессиональной деформации, росте конфликтности, снижении качества семейных отношений и, как следствие, в прогрессирующей социальной изоляции индивида. Таким образом, формирование стрессоустойчивости не может сводиться к простому «закаливанию» нервной системы; оно требует комплексной стратегии, направленной на укрепление адаптационного потенциала личности, конкретно сотрудника органов внутренних дел.

Механизмы, посредством которых систематическая физическая активность опосредует свое позитивное воздействие на психоэмоциональную сферу, имеют многоуровневую природу и основаны на прочном фундаменте нейрофизиологических исследований. Наиболее изученным является нейробиологический путь, связанный с модуляцией моноаминергических систем мозга. Аэробные нагрузки, такие как бег, плавание или интенсивная ходьба, провоцируют усиленный синтез и высвобождение эндорфинов — эндогенных нейропептидов, обладающих способностью снижать болевую чувствительность и индуцировать состояние так называемой «эйфории бегуна», субъективно переживаемое как позитивный эмоциональный подъем и снижение психологического напряжения. Параллельно с этим происходит регуляция уровня ключевых нейромедиаторов: серотонина, дефицит которого ассоциирован с депрессивными состояниями; норадреналина, играющего ключевую роль в модуляции внимания и бодрствования; и дофамина, являющегося центральным элементом системы вознаграждения и мотивации. Совокупность этих нейрохимических сдвигов создает устойчивый антидепрессивный и анксиолитический эффект, сравнимый по действию с фармакологическими препаратами, но лишенный их побочных последствий. Другим фундаментальным механизмом является нейрогенез — процесс образования новых нейронов, который у взрослого человека протекает преимущественно в зубчатой извилине гиппокампа. Хронический стресс является мощным ингибитором нейрогенеза, что ведет к атрофии гиппокампа и нарушениям памяти. Регулярная же физическая нагрузка, напротив, выступает его мощным стимулятором, напрямую противодействуя деструктивным процессам и способствуя укреплению структурной целостности мозга [3]. Более того, упражнения способствуют увеличению концентрации мозгового нейротрофического фактора (BDNF), который можно образно назвать «удобрением для нейронов»: он поддерживает жизнеспособность существующих нервных клеток, стимулирует рост и ветвление новых синапсов, обеспечивая тем самым нейропластичность — способность мозга к перестройке и адаптации. Именно через усиление нейропластичности физическая культура способствует повышению когнитивной гибкости, то есть способности сотрудника переключаться между задачами, адаптировать стратегии поведения к меняющейся оперативной обстановке и находить нестандартные решения в критических ситуациях.

Вторым фундаментальным пластом воздействия физической культуры на психосоциальные ресурсы сотрудника ОВД является ее мощный потенциал в сфере развития навыков эмоциональной саморегуляции. Профессиональная деятельность в условиях неопределенности и повышенной ответственности неизбежно порождает интенсивные, зачастую негативные эмоциональные состояния, такие как гнев, фрустрация, тревога и страх. Неконтролируемое проявление этих эмоций недопустимо в рамках служебного этикета и может иметь прямые деструктивные последствия для оперативной ситуации. Систематические физические тренировки, особенно дисциплины, требующие высокой концентрации и самоконтроля (например, единоборства, стрельба, спортивное ориентирование), выступают в роли уникального полигона для отработки навыков управления собственным психофизиологическим состоянием. В процессе выполнения сложных координационных упражнений или ведения спортивного поединка сотрудник вынужденно сталкивается с необходимостью поддерживать ясность мышления и целенаправленность действий на фоне нарастающего физического утомления и эмоционального возбуждения, связанного с соревновательным процессом. Это формирует устойчивые нейронные связи между префронтальной корой, ответственной за волевой контроль и принятие решений, и лимбической системой, генерирующей эмоциональные реакции. Постепенно вырабатывается способность оперативно распознавать зарождающиеся дисфорические аффекты и осуществлять их конструктивный канализирование через двигательную активность, не допуская дезорганизации поведения. Данный навык является метакогнитивным, то есть он переносится из спортивной практики в реальные служебные ситуации, позволяя сотруднику сохранять хладнокровие и профессиональную адекватность при внезапном обострении оперативной обстановки, будь то задержание вооруженного преступника или работа с массовыми беспорядками. Таким образом, спорт выступает не просто как средство «выпуска пара», но как высокоэффективный тренажер для развития осознанной саморегуляции — ключевого компонента эмоционального интеллекта современного правоохранителя.

Не менее значимым представляется социально-сплачивающий ресурс физической культуры, который проявляется на уровне малых групп и всего коллектива подразделения. Совместные тренировки, участие в спортивных соревнованиях между подразделениями, подготовка к сдаче нормативов ГТО создают общее психологическое поле, способствуя формированию феномена «спортивного братства». В основе этого лежат хорошо изученные в социальной психологии механизмы: усиление групповой идентификации через достижение общих целей, формирование атмосферы взаимной поддержки и доверия, невербальное сплочение в процессе синхронной физической активности [4]. Для сотрудников ОВД, чья профессиональная эффективность напрямую зависит от слаженности действий и безусловного доверия к коллегам, этот аспект невозможно переоценить. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол или эстафеты, являются микромоделью оперативной деятельности, где успех зависит от четкой коммуникации, распределения ролей, предсказуемости действий партнера и взаимоподстраховки. Положительный опыт, полученный в таких условиях, проецируется на повседневные служебные взаимодействия, укрепляя социальные связи и снижая уровень межличностной конфликтности внутри коллектива. Более того, спорт выступает в роли мощного антистигматизирующего фактора, создавая безопасное пространство для обсуждения проблем психического выгорания и поиска поддержки, что в рамках традиционной служебной культуры часто табуировано. Руководители, лично участвующие в спортивной жизни подразделения, демонстрируют наглядный пример приоритета здоровья и благополучия личного состава, тем самым укрепляя свой авторитет и формируя позитивный организационный климат, основанный на ценностях взаимного уважения и заботы.

Особого внимания в контексте деятельности органов внутренних дел заслуживает адаптивная физическая культура (АФК), направленная на реабилитацию сотрудников, получивших ранения, травмы или иные повреждения здоровья, повлекшие стойкие функциональные нарушения. Психологическая травма, связанная с инвалидизацией и вынужденным изменением профессионального статуса, является одним из наиболее тяжелых испытаний, приводящих к глубоким личностным кризисам, потере самоидентичности и социальной изоляции. В этой ситуации АФК выполняет не только восстановительную, но и глубоко экзистенциальную функцию, выступая инструментом переосмысления своих возможностей и построения новой, позитивной идентичности. Через дозированные, специально подобранные физические упраж-

нения происходит не просто улучшение физического состояния, но и обретение чувства контроля над собственным телом и жизнью, что является краеугольным камнем в преодолении посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Достижение даже незначительных, на первый взгляд, спортивных результатов (например, в паралимпийских дисциплинах) становится мощным актом самоутверждения, доказательством собственной состоятельности и жизнестойкости перед лицом обстоятельств. Это способствует восстановлению нарушенной самооценки, снижению уровня тревоги и депрессии, формированию активной жизненной позиции, направленной на поиск новых смыслов и социальных ролей как внутри, так и за пределами системы МВД. Таким образом, АФК трансформируется из сугубо медицинской процедуры в целостную психолого-педагогическую практику, нацеленную на полномасштабную реинтеграцию травмированного сотрудника в профессиональную и социальную среду, что с экономической и гуманистической точек зрения является безусловным приоритетом для ведомства.

Завершая анализ многогранного влияния физической культуры и спорта на психосоциальные ресурсы сотрудников ОВД, необходимо акцентировать внимание на системных и практических аспектах внедрения этих принципов в повседневную жизнь правоохранительных органов. Теоретическое признание озвученных тезисов, сколь бы убедительным оно ни было, остается бесплодным без целенаправленной трансформации организационной культуры и инфраструктуры ведомства. Речь идет о переходе от эпизодических, зачастую формальных мероприятий по физической подготовке к созданию целостной, непрерывной системы психофизиологического оздоровления, интегрированной в служебный быт на всех уровнях. Ключевым элементом такой трансформации видится смещение акцента с сиюминутных нормативных показателей, таких как успешная сдача периодических зачетов, на долгосрочное инвестирование в человеческий капитал, где физическое и психическое здоровье рассматриваются как стратегический актив, определяющий оперативный потенциал подразделения в долгосрочной перспективе. Это предполагает разработку и внедрение дифференцированных программ физической активности, учитывающих не только возраст и пол сотрудников, но и специфику их оперативно-служебной деятельности, индивидуальные психофизиологические профили и уровень исходной тренированности. Для сотрудников, несущих службу в условиях повышенной монотонности и гипокинезии (например, операторы систем видеонаблюдения, сотрудники дежурных частей), наиболее актуальными будут комплексы упражнений, направленные на профилактику гиподинамии, улучшение когнитивных функций и снятие нервного напряжения. В то же время для личного состава силовых подразделений, таких как ОМОН и СОБР, приоритетом остаются высокоинтенсивные интервальные тренировки, единоборства и тактико-специальные комплексы, непосредственно моделирующие экстремальные условия реальных операций.

Особую значимость приобретает развитие спортивной инфраструктуры, доступной не только в служебное, но и во внерабочее время, что способствует формированию устойчивой положительной мотивации к занятиям, основанной не на принуждении, а на осознании личной выгоды и получении удовольствия от процесса. Создание современных, хорошо оснащенных спортивных залов, бассейнов, открытых площадок для «воркаута» и командных игр на территории ведомственных объектов, а также предоставление льготных абонементов в коммерческие фитнес-центры могут стать мощным стимулом для регулярных занятий сотрудников и членов их семей. Не менее важным представляется образовательный компонент: проведение лекций, семинаров и мастер-классов с привлечением спортивных физиологов, психологов и выдающихся спортсменов-ветеранов ОВД, способных донести до личного состава не только теоретические основы, но и личный опыт преодоления трудностей через спорт. Такие мероприятия призваны сформировать у сотрудников целостное понимание неразрывной связи между их физическим состоянием, психической устойчивостью и профессиональным долголетием, превращая заботу о здоровье из обязанности в осознанную внутреннюю потребность.

Заключение

В заключение необходимо подчеркнуть, что формирование стрессоустойчивости через физическую культуру представляет собой не линейный, а циклический, самоподдерживающийся процесс. Укрепление физиологического фундамента через регулярные тренировки закономерно ведет к повышению эмоциональной стабильности и когнитивной эффективности. Возросшая психологическая устойчивость, в свою очередь, облегчает мотивацию к поддержанию физиче-

ской формы, даже в условиях усталости и высоких служебных нагрузок, замыкая таким образом позитивную обратную связь. Социальный капитал, накопленный через командный спорт, обеспечивает надежную систему поддержки, которая сама по себе является мощным буфером против профессионального выгорания. Таким образом, целенаправленное и систематическое культивирование физической культуры в органах внутренних дел предстает не просто одним из элементов кадровой политики, а стратегической инвестицией в основной ресурс любого правоохранительного ведомства — в профессионально и психологически здоровых сотрудников, чья надежность, дееспособность и преданность службе в решающей степени определяются качеством их психосоциального благополучия. Дальнейшие исследования в данной области видятся продуктивными в направлении разработки и валидации конкретных методик мониторинга психофизиологического состояния личного состава и оценки эффективности внедряемых физкультурно-оздоровительных программ с применением объективных психометрических и физиологических инструментов.

Литература

1. Баркалов С.Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33).
2. Губанов Э.В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134.
3. Савчук Н.А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4 (58).
4. Баркалов С.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46. EDN: WXAPAJ.
5. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Социально-психологические пути повышения стрессоустойчивости сотрудников ОВД и ВВ в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1997. № 1. EDN: YFFJTW.