

Научная статья

УДК 378+796.011.1; ББК 75.1.

<https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-145-148>

EDN: <https://elibrary.ru/lpdjeq>

НИОН: 2018-0077-4/25-678

MOSURED: 77/27-024-2025-04-877

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Влияние регулярной физической подготовки на психологическое состояние и профессиональную эффективность сотрудников органов внутренних дел

Вадим Михайлович Бычков¹, Виктор Викторович Корнюхин²

^{1,2} Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия

¹ wind2999@rambler.ru

² kornuxinv@yandex.ru

Аннотация. Рассматривается вопрос о влиянии регулярной физической подготовки на психологическое состояние и профессиональную эффективность сотрудников органов внутренних дел. Исследование основывается на анализе научной литературы, результатов анкетирования и экспериментальных данных, полученных в ходе обучения и тренировок сотрудников различных подразделений. Подчеркивается важность комплексного подхода к физической подготовке, который включает в себя не только физическую нагрузку, но и развитие психологической устойчивости, умения работать в условиях стресса и повышенного риска. Авторы делают акцент на том, как регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют снижению уровня профессионального выгорания, улучшению когнитивных функций и общей работоспособности сотрудников. Кроме того, рассматриваются вопросы оптимизации программ физической подготовки с целью достижения максимального эффекта в повышении профессиональной эффективности и поддержании психологического здоровья сотрудников.

Ключевые слова: физическая подготовка, органы внутренних дел, профессиональная эффективность, психологическое состояние, стрессоустойчивость, профессиональное выгорание, когнитивные функции, программы физической подготовки, психологическое здоровье

Для цитирования: Бычков В. М., Корнюхин В. В. Влияние регулярной физической подготовки на психологическое состояние и профессиональную эффективность сотрудников органов внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2025. № 4. С. 145–148. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-145-148>. EDN: LPDJEQ.

Original article

The impact of regular physical training on the psychological state and professional effectiveness of law enforcement officers

Vadim M. Bychkov¹, Viktor V. Kornukhin²

^{1,2} Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia

¹ wind2999@rambler.ru

² kornuxinv@yandex.ru

Abstract. The issue of the influence of regular physical training on the psychological state and professional effectiveness of employees of internal affairs bodies is considered. The research is based on the analysis of scientific literature, survey results and experimental data obtained during training and trainings of employees of various departments. The article emphasizes the importance of an integrated approach to physical training, which includes not only physical activity, but also the development of psychological stability, the ability to work under stress and increased risk. The authors focus on how regular physical education and sports activities contribute to reducing the level of professional burnout, improving cognitive functions and overall employee performance. The issues of optimizing physical training programs in order to achieve maximum effect in improving professional efficiency and maintaining the psychological health of employees are also considered.

Keywords: physical training, internal affairs agencies, professional efficiency, psychological state, stress resistance, professional burnout, cognitive functions, physical training programs, psychological health

For citation: Bychkov V. M., Kornukhin V. V. The impact of regular physical training on the psychological state and professional effectiveness of law enforcement officers. Psychology and pedagogy of service activity. 2025;(4):145–148. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-145-148>. EDN: LPDJEQ.

В современном мире профессия сотрудника органов внутренних дел ассоциируется с повышенными физическими и психологическими нагрузками. Эффективность выполнения профессиональных обязанностей в значительной мере зависит от уровня физической подготовленности и психологической устойчивости к стрессу. Регулярная физическая подготовка является одним из ключевых аспектов в поддержании и развитии необходимых качеств сотрудников органов внутренних дел. Несмотря на очевидную важность данного аспекта, вопросы организации и эффективности физической подготовки, а также ее влияния на психологическое состояние и профессиональную деятельность остаются малоизученными.

В рамках данной статьи предпринимается попытка систематизировать некоторые из существующих подходов к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, а также оценить влияние регулярных занятий на профессиональную эффективность и психологическое благополучие. Особое внимание уделяется анализу специфики физических нагрузок, их соответствия требованиям профессиональной деятельности и возможностям адаптации к повышенным уровням стресса.

Анализ научных исследований последних десятилетий показывает возрастающий интерес к изучению влияния физических упражнений на психологическое состояние и профессиональную деятельность людей, чья работа связана с регулярными психоэмоциональными и физическими нагрузками. В работах многих авторов подчеркивается, что систематическая физическая подготовка способствует не только улучшению физического состояния, но и повышению уровня стрессоустойчивости, а также снижению проявлений профессионального выгорания.

Важным аспектом, на который указывают исследователи, является взаимосвязь между регулярной физической активностью и когнитивными функциями. Исследования демонстрируют, что систематические занятия физической культурой способствуют улучшению внимания, памяти и других когнитивных процессов, что в свою очередь, повышает эффективность профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел [2].

Особое внимание в научной литературе уделяется вопросам оптимизации физической подготовки для достижения максимального положительного эффекта. Так, в работах Губжокова Анзора Хадисовича и Доттуева Тенгиза Идрисовича анализируются различные программы физической подготовки, их соответствие специфике работы сотрудников органов внутренних дел и возможности адаптации к индивидуальным особенностям каждого сотрудника.

Не менее важной является тема изучения влияния физической подготовки на психологическое здоровье. Исследования Горбунова и Карасевой (2021) показывают, что регулярные занятия спортом могут существенно снижать уровень тревожности, депрессивных состояний и других негативных психологических проявлений, что крайне важно для сотрудников, работающих в условиях постоянного стресса.

Для оценки влияния физической подготовки на профессиональную эффективность и психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел было выбрано комбинированное исследование, включающее как количественные, так и качественные методы сбора и анализа данных. Этот подход позволил глубже понять взаимосвязи между регулярными физическими упражнениями и различными аспектами профессиональной деятельности и психологического благополучия.

Количественные методы. Основой количественного анализа послужили данные, полученные в ходе анкетирования сотрудников различных подразделений. Анкета включала в себя вопросы, направленные на изучение уровня физической подготовленности, регулярности и интенсивности занятий физической культурой, а также самооценку их влияния на профессиональную эффективность и психологическое состояние. Для анализа данных использовались статистические методы, включая дескриптивную статистику и корреляционный анализ.

Качественные методы. Качественный анализ основывался на проведении глубинных интервью с сотрудниками, которые активно занимаются физической подготовкой, и теми, кто ведет менее активный образ жизни. Целью интервью было выявление личного опыта, отношений к физической подготовке и ее воспринимаемого влияния на работоспособность, стрессоустойчивость и общее психологическое благополучие [3]. Также были проведены интервью с инструкторами по физической подготовке для получения экспертной оценки эффективности различных программ физических упражнений.

Инструменты исследования. Для сбора данных использовались стандартизированные психологические тесты для оценки уровня стрессоустойчивости, тревожности, профессионального выгорания и когнитивных функций. Это позволило получить объективную оценку психологического состояния участников исследования. Физическая подготовленность оценивалась с помощью специальных физических тестов, включающих измерение основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и скоростно-силовых характеристик.

Выборка. Исследование охватило 100 сотрудников органов внутренних дел различного возраста.

та и пола, работающих в разных регионах и подразделениях. Это позволило учесть вариативность условий службы и обеспечить репрезентативность выборки.

Влияние физической подготовки на профессиональную эффективность. Анализ полученных данных показал значительную корреляцию между регулярной физической подготовкой и уровнем профессиональной эффективности сотрудников. Сотрудники, которые на регулярной основе подвержены физической нагрузке, продемонстрировали более высокие результаты в тестах на профессиональную пригодность, а именно скорость принятия решения и способность к многозадачности. Кроме того, было отмечено улучшение когнитивных функций, что напрямую связано с повышением профессиональной эффективности.

Влияние физической подготовки на психологическое состояние. Результаты психологических тестов указывают на положительное влияние физической активности на психологическое благополучие сотрудников. Сотрудники с высоким уровнем физической подготовленности отмечали меньшее проявление симптомов стресса, тревожности и депрессии по сравнению с группой менее активных коллег. Кроме того, в группе активно занимающихся спортом наблюдалось существенное снижение показателей профессионального выгорания, что свидетельствует о важной роли физических упражнений в поддержании психологической устойчивости и профессионального долголетия. Немаловажным аспектом является именно рассмотрение психологической составляющей в рамках осуществления сотрудником своих служебных обязанностей. Так, за счет устойчивости психологического состояния сотрудник более трезво может принимать решения в экстремальных ситуациях, что в очередной раз показывает значимость физической подготовки в формировании «качественного» сотрудника ОВД.

Оптимизация программ физической подготовки. Исследование также выявило, что не все виды физической активности одинаково эффективны для достижения целей повышения профессиональной эффективности и психологического благополучия. Программы, включающие элементы выносливости, силовых упражнений, гибкости и элементы стрессоустойчивости (например, йога, медитация в движении), показали наибольшую эффективность. Это подчеркивает необходимость индивидуального подхода при разработке программ физической подготовки, учитывая специфику работы и физические возможности каждого сотрудника, неоспорима также роль прикладных навыков сотрудника ОВД, в том числе боевых приемов борьбы, все-таки благодаря прикладным навыкам сотрудник ОВД чувствует себя более уверенно при общении с лицами, которые могут ему оказать противодействие.

Результаты данного исследования подтверждают гипотезу о том, что регулярная физическая под-

готовка оказывает значительное влияние на профессиональную эффективность и психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел [5]. Физическая активность не только способствует улучшению физических показателей, но и является важным фактором в поддержании психологической устойчивости, снижении уровня стресса и профессионального выгорания. Важным выводом является также тот факт, что для достижения максимального положительного эффекта необходима тщательная разработка и адаптация программ физической подготовки к индивидуальным особенностям сотрудников и специфике их профессиональной деятельности.

Исследование подтвердило значимость физической подготовки в повышении профессиональной эффективности и улучшении психологического состояния сотрудников органов внутренних дел. Регулярные физические упражнения способствуют не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию, что является критически важным для сотрудников, работающих в условиях высокого стресса и риска.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о необходимости интеграции программ физической подготовки в стандартные процедуры подготовки и повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел. Эти программы должны учитывать не только физические, но и психологические аспекты работы, быть направленными на развитие стрессоустойчивости, улучшение когнитивных функций и повышение общей жизненной удовлетворенности.

Кроме того, важным аспектом является разработка индивидуализированных программ физической подготовки, учитывающих личные предпочтения, уровень физической подготовленности и специфические требования профессии каждого сотрудника. Такой подход позволит максимизировать положительное влияние физической активности на профессиональную и личностную эффективность.

Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на изучение влияния конкретных видов физических упражнений на специфические аспекты работы сотрудников органов внутренних дел. Вместе с тем перспективным направлением является разработка и тестирование комплексных программ, включающих не только физические упражнения, но и элементы психологического тренинга, направленные на развитие устойчивости к стрессу, управление эмоциями и повышение мотивации.

В заключение можно отметить, что физическая подготовка играет ключевую роль в поддержании высокого уровня профессионализма и психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел. Разработка и внедрение эффективных программ физической подготовки является важной задачей, способствующей повышению качества их работы и общего благополучия.

Библиографический список

1. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации № 44 от 2 февраля 2024 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (зарегистрирован 12.03.2024 № 77488) // Официальное опубликование правовых актов [сайт]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202403130011> (дата обращения: 12.05.2025).

2. Доттуев Т. И. Повышение физической подготовленности по программам профессиональной подготовки сотрудников МВД России // Педагогический журнал. 2021. Т. 8. № 3А. С. 60–66.

3. Кануков А. М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2022. Т. 8. № 3А. С. 74–80.

4. Глушенко Д. В., Плешивцев А. Ю., Семикин М. А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2020. № 1 (28).

5. Кодзоков А. Х. Актуальные вопросы организации физической подготовки в вузах МВД России // Педагогический журнал. 2022. Т. 8. № 3А. С. 81–88.

Bibliographic list

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 44 of February 2, 2024 «On Approval of the Procedure for Organizing the Training of Personnel to Fill Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation» (registered on March 12, 2024 No. 77488) // Official publication of legal acts [website]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202403130011> (date of access: May 12, 2025).

2. Dottuev T. I. Increasing physical fitness according to professional training programs for employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Pedagogical Journal. 2021. Vol. 8. No. 3A. P. 60–66.

3. Kanukov A. M. Improving the general physical training of students of vocational training programs in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Pedagogical Journal. 2022. Vol. 8. No. 3A. P. 74–80.

4. Glushchenko D. V., Pleshivtsev A. Yu., Semikin M. A. Physical training as the leading section of professional training for employees of internal affairs bodies // Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2020. No. 1 (28).

5. Kodzokov A. Kh. Topical issues of organizing physical training in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Pedagogical Journal. 2022. Vol. 8. No. 3A. P. 81–88.

Информация об авторах

В. М. Бычков – доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидат педагогических наук, мастер спорта по боксу;

В. В. Корнюхин – доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидат юридических наук, мастер спорта по рукопашному бою.

Information about the authors

V. M. Bychkov – Associate Professor of the Department of Physical Training of the Educational and Scientific Complex of Special Training at Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Candidate of Pedagogical Sciences, Master of Sports in Boxing;

V. V. Kornukhin – Associate Professor of the Department of Physical Training of the Educational and Scientific Complex of Special Training at Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Candidate of Legal Sciences, Master of Sports in Hand-to-hand Combat.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 26.05.2025; одобрена после рецензирования 24.11.2025; принята к публикации 01.12.2025.

The article was submitted 26.05.2025; approved after reviewing 24.11.2025; accepted for publication 01.12.2025.