

Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.

2. Васняева, А.А. Психофизиологические факторы, влияющие на уровень функционального состояния организма сотрудников полиции / А.А. Васняева // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. – С. 30-34.

3. Бобровик, А.П. Влияние циклических локомоций аэробной направленности на организм военнослужащих военной полиции. / А.П. Бобровик, А.Н. Крутой, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – Уфа: УГНТУ, 2022. – С. 23-27.

4. Бобровик, А.П. Физическая подготовка как эффективное средство реабилитационных мероприятий с военнослужащими военной полиции после длительного перерыва в выполнении служебно-профессиональных задач / А.П. Бобровик, А.Н. Крутой, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – Уфа: УГНТУ, 2022. – С. 19-23.

*Васняева А.А., Любаков А.А.*

#### **К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В своих работах мы отмечаем, что работоспособность сотрудников силовых ведомств требуется поддерживать на высоком профессиональном уровне, в некоторых случаях повышать, а иногда и восстанавливать [1, с. 44]. Общеизвестно, что организм человека – самовосстанавливающаяся система органов. Достаточно создать благоприятные условия и включатся механизмы саморегуляции, что приведет к повышению работоспособности. Как показал анализ литературных источников по данной тематике, существуют внутренние и внешние механизмы. Работоспособность сотрудника силового ведомства – это, в первую очередь, информированность о причинах его снижения и путей восстановления [2, с. 37]. И существующие в настоящее время методики повышения работоспособности у сотрудников силовых ведомств, на наш взгляд, здесь играют сомнительное значение. Считаем, что в настоящее время необходимы методики, базирующиеся на современном уровне знаний о мире. Многие методические рекомендации и пособия в области физической подготовки по-прежнему ведут по экстенсивному пути развития.

Однако мы предлагаем совершенно другой подход к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств, в котором присутствуют следующие основополагающие моменты:

Целостный подход к организму сотрудника силового ведомства; к системе: «сотрудник силового ведомства – окружающая обстановка».

Это означает, что «все излучают информацию», а сотрудник силового ведомства (его организм) «управляет информацией».

О целостном подходе к повышению работоспособности у сотрудников силовых ведомств говорят многие исследователи [3, с. 19]. Они утверждают, что нельзя рассматривать работоспособность отдельно от функционирования систем всего организма сотрудника. И с этим трудно не согласиться.

Для повышения работоспособности сотрудникам силовых ведомств необходимо, прежде всего, организовать правильное питание с необходимым набором витаминов и минералов. Но этого недостаточно.

Организм сотрудника силового ведомства, как и другие, является частицей окружающего мира. Окружающая среда и человек взаимодействуют друг с другом и оказывают взаимное влияние. Это и есть передача информации. Данное взаимодействие, по нашим наблюдениям может быть благоприятным и не благоприятным. Приведем пример: чистый воздух, регулярный прием пищи, минимум стрессовых ситуаций, дружелюбная атмосфера в коллективе – способствует повышению работоспособности сотрудников. А невозможность вовремя принять пищу в силу выполнения служебных задач, необорудованные служебные кабинеты, отсутствие взаимодействия с коллегами однозначно приводят к снижению работоспособности.

Другими словами, окружающая обстановка является для сотрудников биологически значимой информацией и передается она различными способами.

Проведенные исследования показали, что человеческий мозг в той или иной степени содержит информацию, которая управляет процессами внутри нашего организма. И если к этой информации присоединится чужеродная информация, то произойдет сбой в работе всего организма человека. Но так как в силовых структурах выполнение служебных задач требует от сотрудников максимум психологических нагрузок и моральной устойчивости, то к получению информации из внешнего мира следует отнестись с особым вниманием и своевременно принимать меры по восстановлению организма.

На организм человека можно воздействовать через слуховые рецепторы, то есть сведения об окружающем мире он будет получать через слух. Доноситься и восприниматься информация может по-разному: от удивления, сильных чувств и эмоций, удовлетворения информационного голода,

позитивного настроения до ухудшения психологического состояния, повышения тревожности, страха и травмирования психики. При получении негативной информации работоспособность сначала начинает понижаться на интеллектуальном уровне, а затем и на физическом [4, с.282]. Для того, чтобы выработать стрессоустойчивость и поддерживать работоспособность в условиях нелегкого труда, сотрудникам необходимо повышать уровень физической подготовки для укрепления своего здоровья.

### **Библиографический список**

1. Бобровик, А.П. Особенности физической подготовки офицеров-преподавателей образовательных организаций силовых структур / А.П. Бобровик А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее ; материалы Всероссийской научно-практической конференции / Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск, 2020. – С. 44-47.

2. Бобровик, А.П. Физическая тренировка сотрудников военной полиции с использованием упражнений без отягощения в условиях самоизоляции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы IX Международной научно-методической конференции / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 37-41.

3. Бобровик, А.П. Влияние эффекта сверх восстановления физической работоспособности на результативность стрельбы из боевого оружия военнослужащих военной полиции / А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров // Спорт высших достижений: интеграция науки и образования : материалы Международной научно-методической конференции / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 18-23.

4. Обобщение современных методик повышения работоспособности и продления профессионального долголетия профессорско-преподавательского состава высших военно-учебных организаций / Е.С. Краева, А.П. Бобровик, А.Ю. Сидоров [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11(213). – С. 282-287.

*Глубокая М.В., Глубокий В.А.*

### **ПРОФИЛАКТИКА ПРЕСТУПНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Изменившаяся в последние двадцать лет социально-экономическая ситуация в стране негативным образом отразилась на состоянии преступности, а на преступности несовершеннолетних – в особенности.