

УДК 628.18

## **Влияние физической подготовки на боеспособность военнослужащих**

Вабищевич Н. Н.

Научный руководитель Концевич Ю. А.

Белорусский национальный технический университет

В веке информационных технологий молодёжь подвергается множеством факторов, ухудшающих их состояние здоровья. При прохождении врачебной военной комиссии призывники зачастую оказывается не годными для прохождения военной службы или годны, но с ограничениями. Для улучшения физической формы и поддержания здоровья молодого пополнения в воинских частях проводится физическая подготовка.

Занятия физической подготовкой в воинских частях проходят регулярно. Это помогает военнослужащим достичь физического здоровья и развивать так называемую трудовую и общественную деятельность. Самочувствие и высокая физическая активность влияют на работоспособность, скорость реакции, а также на нервную систему организма. Кроме того, занятия физической подготовкой – это многофункциональный способ самовыражения и личностного развития военнослужащих.

Систематическое занятие спортом помогает повышению устойчивости к нагрузкам, уменьшению нервной напряженности и улучшить основные функции мозга, избавления от депрессии и негативных мыслей, улучшению качества сна.

В результате исследования был сделан вывод: физическое воспитание военнослужащих является неотъемлемой частью

воспитательной работы в воинском коллективе, составной частью военно-патриотического воспитания.

В настоящее время в воинских частях физическая подготовка проводится и организуется с учетом особенностей предназначения подразделений и имеет, как правило, специальную направленность. Это необходимо для развития у военнослужащих наиболее важных для военной специальности физических качеств, а также связанных с их проявлением двигательных способностей и специальных качеств.

Таким образом, физическая подготовка является одним из важных составляющих повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил, показателем уровня профессиональной выучки. Она способствует, прежде всего, в повышении и сохранении, как физического здоровья, так и умственной работоспособности и более быстром восстановлении военнослужащих до первоначального уровня после напряженных занятий. Именно благодаря физической подготовке военнослужащие эффективнее и надежнее используют оружие, военную и специальную технику как в учебной обстановке, так и в различных условиях обстановки.

### **Литература**

1. Ширияданова, Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю. А. Ширияданова. – 132 с.

2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 19 сент. 2014 г., № 1000. – 13–15 с.