

ская, А.А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2017. – 200 с.

*Бобровик А.П., Сидоров А.Ю.*

### **К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННОЙ ПОЛИЦИИ**

Опыт обучения и воспитания военнослужащих военной полиции на современном этапе показывает большие возможности и незаменимость физической подготовки в вопросах повышения их работоспособности. Результаты наших исследований полностью подтверждают этот тезис. Так анализ служебной деятельности военнослужащих военной полиции показал, что работоспособность и выносливость, дисциплинированность, самостоятельность, требовательность к себе, соответствие занимаемой должности находятся в прямой зависимости от уровня физической подготовленности и спортивного мастерства. Мы уверены, что важным средством, влияющим на работоспособность по-прежнему остается физическая подготовка, поэтому во многих приказах и распоряжениях командиров и начальников различного уровня указывается, что физическая подготовка военнослужащих военной полиции должна стать составной частью их обучения и воспитания.

Продолжающееся реформирование силовых ведомств, в связи со значительным снижением качественных показателей в работе специалистов, подводит к необходимости решения вопроса о подготовке и переподготовке кадров на более высоком уровне [1]. Не остались в стороне от возникших проблем и вопросы подготовки военнослужащих военной полиции. С целью решения данной проблемы нами были изучены физические и психические нагрузки, которые испытывают военнослужащие военной полиции при подготовке к выполнению миротворческих миссий, а также определены основные виды, характер и двигательная структура их деятельности. На основании изученных данных были подобраны упражнения.

В данном исследовании авторы представляют инновационные методы подготовки военнослужащих военной полиции для улучшения и повышения их работоспособности при помощи использования диафрагмального дыхания.

Общеизвестно, что дыхание бывает нескольких видов: грудным, брюшным (или диафрагмальным) и смешанным.

В специальной литературе диафрагмальное дыхание еще называют брюшным дыханием. Оно отличается от грудного тем, что при вдохе живот увеличивается, во время выдоха сжимается, становится меньше. Ко-

гда диафрагма сокращается, двигаясь вниз, воздух всасывается в легкие – происходит вдох. Когда же диафрагма поднимается, воздух из легких выходит – происходит выдох.

Диафрагмальное дыхание имеет ряд преимуществ по сравнению с грудным дыханием. Прежде всего, при диафрагмальном дыхании происходит большее насыщение кислородом, воздух лучше проходит в верхние и нижние части легких. Увеличивается циркуляция крови в брюшной полости. Улучшается перистальтика кишечника, что обеспечивает хорошее пищеварение. Даже нервная система приходит в норму [2].

Если военнослужащий военной полиции находится в состоянии стресса, то с помощью диафрагмального дыхания, применяя специальные дыхательные упражнения, он может быстро привести себя в порядок, в обычное состояние. При этом восстанавливается работоспособность, которая крайне необходима для выполнения служебно-профессиональных задач в экстремальных условиях, в которых зачастую находятся военнослужащие военной полиции [3].

Проведенные нами исследования показали, что в период повышенной опасности, стрессовой обстановки у военнослужащих военной полиции наблюдаются повышенные показатели частоты сердечных сокращений (пульс). Однако с выполнением несложных дыхательных упражнений, направленных на диафрагмальное дыхание, пульс у испытуемых становился реже и в итоге приходил в норму, военнослужащие при этом успокаивались, движения и действия выполнялись качественнее, повышалась работоспособность.

В стрессовых ситуациях, как показал анализ литературы по данной тематике, из-за частого поверхностного дыхания охлаждается и высушивается слизистая оболочка дыхательных путей. Поэтому для предотвращения негативных последствий очень важно нормализовать дыхание [4]. И помогает в этом диафрагмальное дыхание, при выполнении которого мы рекомендуем мысленно отсчитывать продолжительность каждого вдоха и выдоха: вдох – один, два; выдох – три, четыре, пять, шесть; пауза – семь, восемь.

Используя данный методический прием, с помощью дыхательных и расслабляющих упражнений, военнослужащие военной полиции могут снимать напряжение и стресс, а также предотвращать их негативное воздействие на организм, тем самым повышая свою работоспособность.

### **Библиографический список**

1. Краева, Е.С. 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 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.