

Ревенко Анастасія Володимирівна

курсант 2 курсу ПД-931

+380508179314

Діщенко Дмитро Володимирович

Старший викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Фізична підготовка як засіб виховання морально-вольових і психологічних якостей

Фізичне виховання своїх якостей базується на постійному прагненні зробити себе краще, здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для цього потрібно постійно і регулярно виконувати фізичні навантаження, щоб відчувати себе краще та здоровіше.

У переважній більшості інтелектуальний характер роботи фахівців багатьох спеціальностей, уявилося би, зменшує необхідність фізичної підготовки. Проте дані наукових досліджень демонструють, що значення тренуваності для зберігання працездатності та здоров'я має дуже важливу роль в житті кожного, ніж великі вимоги пред'являти повсякденній діяльності до рухових, функціональних і психологічних якостей людини. Тому зараз люди розуміють, як ніколи, та гостро усвідомлюють необхідність розумової роботи з фізичними вправами.

За своїми значеннями та діапазону впливу на організм м'язова діяльність є найефективнішим засобом. Доречно нагадати мудрий вислів знаменитого французького лікаря XVIII століття Тіссо, який писав: «Рух, як таке, може за своєю дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху».

Відомо, що збереження здоров'я і працездатності є найважливішою проблемою сучасності. Проте за даними різних досліджень, особи, які систематично займаються фізичними вправами показують більш високу працездатність та на багато менше хворіють.

Сучасна праця вимагає значного напруження розумових, психічних, фізичних сил, підвищеною координацією рухів працівників в будь-якій сфері праці. Кожна професія трактує свій рівень розвитку психофізичних якостей свій список професійно-прикладних умінь та навичок. Як правило, при великій відповідальності перед колективом, в конкретних змаганнях про перемогу на міжнародних турнірах, де спортсмени мобілізують всі свої якості. Найважливіший спосіб виховання здатності до максимальних напруг є переконання спортсмена в тому, що у нього є можливості в значному збільшенні його особистих результатів. Видимий приклад - досягнення його товаришів по групі, секцій та команді і багатьох інших спортсменів, які при систематичному тренуванні можуть максимально призивати свої можливості для перемоги, - допомагають спортсмену повірити і в свої здібності. Це сприяє вихованню інших якостей – збільшувати вимогливість до себе, тренувальну дисципліну і т.д.

Існує дуже багато професій, де велике навантаження на нервово-психічну сферу та потрібна підвищена напруга уваги, зору, слуху, тобто має місце стомлення нервової системи. Здебільшого, такі професії пов'язані з обмеженою рухомою активністю.

Отже, для формування психічної стійкості курсантів можна використовувати всі форми фізичної підготовки. Зупинимось на особливостях таких розділів програми по фізичній підготовці, як подолання перешкод, лижна підготовка, легка атлетика і прискорені пересування, рукопашний бій, плавання, які найбільш підходять для вирішення завдань психологічної підготовки курсантів.

Література:

- 1) Братцев А.А. Фізична підготовка офіцера. - М.: Воениздат, 1975.
- 2) Бутін І.М. Лижний спорт: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів. - М.: Видавничий центр «Академія», 2000..
- 3) Дінер В.Л. Теорія і методика фізичної культури. - Краснодар, 2001..
- 4) Ільїн В.І. ППФП студентів у ВУЗах. Науково-методологічні та організаційні основи. - М., 1978.
- 5) Колесніков В.Ф. Фізичне виховання. - Л., 1985.