

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ИНСТИТУТОВ

*Военный институт информационно-коммуникационных технологий и связи*

**Хамидов Рауф Узгаришович**

*Старший преподаватель цикла «физическая подготовка и спорт»*

**Мадаминов Равшанбек Мадумарович**

*Преподаватель цикла «физическая подготовка и спорт»*

**Аннотация:** Влияние физической подготовки по воспитанию психологических качеств военнослужащих ВС РУ к предстоящей профессиональной службе имеет актуальное значение. В данной статье рассматривается влияние физической подготовки на воспитание психологических качеств под влиянием физических и психологических нагрузок.

**Ключевые слова:** воспитание, волевые качества, преподаватель, физические упражнения, методические и интерактивные методы и приёмы.

**Annotation:** Physical training as a means of developing the moral and psychological qualities of military personnel of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan is of current importance. This article examines the influence through physical training on the development of psychological and moral-volitional qualities in military personnel.

**Key words:** education, volitional qualities, teacher, physical exercises, methodological and interactive methods and techniques

**Annotatsiya:** Harbiy xizmatchilarni O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlariga xizmatga tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning psixologik sifatlarini shakllantirishga ta'siri dolzarb ahamiyatga ega. Ushbu maqolada jismoniy va psixologik yuklamalar ta'sirida jismoniy tayyorgarlikning psixologik sifatlarini rivojlantirishga ta'siri ko‘rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** tarbiya, iroda sifatлари, o‘qituvchi, jismoniy mashqlar, metodik va interaktiv usullar va uslublar.

**Введение:** Физическая подготовка имеет важное влияние и значение на воспитание психологических качеств военнослужащих. Практика и результаты научных исследований свидетельствуют о том, что в процессе физической подготовки можно эффективно воспитывать у военнослужащих высокие морально-психологические и в первую очередь волевые качества военнослужащих Вооруженных Сил Республики Узбекистан.

**Цель и задачи статьи.** Целью данной статьи является анализ и решение проблем в физической подготовке курсантов при воспитании волевых качеств.

**Изложение основного материала.** Физическая подготовка имеет важное влияние и значение на воспитание психологических качеств военнослужащих. Практика и результаты научных исследований свидетельствуют о том, что в процессе физической подготовки можно эффективно воспитывать у военнослужащих высокие психологические качества и в первую очередь волевые качества личности: целеустремленность, смелость и решительность, инициативность и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание.

Воля (англ.volition, will) - способность человека преодолевать препятствия (как внешние, так и внутренние) для достижения собственных целей. Волевое усилие предполагает подавление побуждений и желаний, мешающих, отвлекающих от реализации поставленных задач. Традиционная психология рассматривает волю как источник внутренней активности человека, независимый от внешних факторов. Воля объясняется также как внутренняя способность человека к совершению действия или к свободному личностному выбору. Человек совершает только то действие, которое он решил осуществить, воздерживаясь от других.

Основным признаком волевого действия является согласованность с определенным интеллектуальным планом: совершаемое не является случайным или ситуативным. Воля характеризуется осмысленностью - поступки осуществляются на осознаваемом уровне. В процессе принятия волевого решения человек сталкивается с борьбой разных внутренних мотивов, и, если он не

способен подавить в себе непосредственные ситуативные потребности, это значит, что он находится во власти сиюминутных желаний. При совершении волевого действия человек отчетливо представляет себе возможные положительные последствия, что служит ему дополнительным стимулом и помогает бороться с ситуативными побуждениями.

К волевым качествам также принято относить выдержку и самообладание. Они проявляются в способности сдерживать свои чувства в случае необходимости, не допуская необдуманных и импульсивных действий, умения выполнять задуманное действие.

Различают первичные, вторичные и третичные волевые качества.

**Первичные волевые качества** появляются в онтогенезе первыми и проявляются на личностном уровне. К ним относятся:

1) сила воли - волевое свойство личности, заключающееся в способности преодолевать значительные трудности, возникающие на пути к достижению поставленной цели;

2) выдержка и самообладание - волевое свойство, выражающееся в способности сдерживать свои эмоции, чувства, импульсивные желания и необдуманные действия, умение владеть собой и выполнять задуманное действие. Выдержка и самообладание являются проявлением тормозной функции воли;

3) настойчивость - волевое качество личности, проявляющееся в способности длительное время направлять и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью. Настойчивость проявляется не только в использовании сложившихся обстоятельств, но и в самостоятельном их создании.

**Вторичные волевые качества** развиваются позже первичных и проявляются в единстве с характером:

1) целеустремленность - волевое качество, проявляющееся в умении ставить и достигать общественно значимые цели. Различают:

а) стратегическую целеустремленность - характеризуется способностью руководствоваться определенными принципами и идеалами;

б) оперативную целеустремленность - проявляется в умении ставить ясные цели для отдельных действий и не отклоняться от них в процессе их достижения;

в) настойчивость - стремление человека к достижению поставленной цели, даже в очень сложных ситуациях;

г) упрямство - настаивание на нецелесообразных действиях вопреки доводам разума;

2) решительность - волевое качество, которое проявляется в быстром и продуманном выборе цели, определении способов ее достижения. Различают несколько типов решительности:

а) разумная решимость - решительность на основе разумного осмысления. Она проявляется в том случае, когда противодействующие мотивы начинают понемногу угасать и остается только один мотив - одно решение, которое воспринимается совершенно спокойно;

б) случайная решительность проявляется в случаях, если колебание и нерешительность слишком затянулись. Человек в этом случае готов скорее принять неверное решение, чем не принимать никакого решения. Выбор человека основан на случайном обстоятельстве, которое делает один из вариантов более перспективным, чем другие;

в) автоматическая решительность проявляется при отсутствии побудительных причин, когда человек, желая избежать неприятного ощущения нерешительности, начинает действовать как бы автоматически, просто стремясь к движению вперед;

г) нравственная решительность наблюдается при изменении шкалы ценностей, которая приводит к внутреннему перелому и решимости действовать в конкретном направлении;

д) волевая решительность возникает в тех случаях, когда человек, не имея рациональных оснований, считает более предпочтительным определенный образ действий. В данном случае человек с помощью воли усиливает мотив, который сам по себе не мог бы подчинить себе остальные.

3) самостоятельность - волевое свойство личности, выражающееся в умении по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения. Самостоятельный человек способен без посторонней помощи оценить ситуацию, поставить цель и реализовать ее и др.

**Третичные волевые качества** - появляются последними и связаны с морально-ценностными ориентациями:

1) дисциплинированность - волевое качество, характеризующееся умением соблюдать установленный порядок;

2) принципиальность - волевое свойство, проявляющееся способностью действовать в соответствии со своими принципами и др.

**Когда ты преодолеваешь трудности силой воли и старанием, так ты учишься гораздо большему.**

**Нейтан Скотт**

Воспитание этих волевых качеств курсантов в процессе физической подготовки возможно лишь при сознательной постановке конкретных воспитательных задач, решение которых обеспечивается путем непосредственного использования соответствующих физических упражнений и специальных методических приемов. В связи с этим основными путями воспитания волевых качеств в процессе физической подготовки являются: использование наиболее эффективных средств, направленных на воспитание определенных волевых качеств, применение специальных методических приемов. Выполнение различных физических упражнений как в обычной обстановке, так и в условиях состязаний связано со специфическими по характеру объективными (внешними) и субъективными (внутренними) трудностями. В связи с этим неодинакова и эффективность разных упражнений в отношении воспитания тех или иных волевых качеств.

Смелость и решительность — это способность своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение, уверенно и энергично реализовать их, проявляя при этом готовность сознательно идти на риск в условиях непосредственной опасности. Наиболее эффективным средством воспитания у

курсантов решительности и смелости являются такие физические упражнения и виды спорта, при выполнении которых двигательная деятельность характеризуется: непрерывностью и быстротой изменения условий, наличием различных элементов риска и опасности, непосредственным характером спортивной борьбы (спортивные игры, единоборства), неуклонно возрастающими одновременно с повышением уровня физической подготовленности требованиями к развитию решительности и смелости.

Среди упражнений, используемых в процессе физической подготовки, наиболее полно этим требованиям соответствуют: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в глубину, через широкие и глубокие препятствия; упражнения на гимнастических снарядах с оборотами, стойками и кувырками; сложные соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки; акробатические упражнения; приемы рукопашного и ножевого боя. Видами спорта, наиболее эффективно влияющими на воспитание решительности и смелости, являются: преодоление единой полосы препятствий, рукопашный и ножевой бой, борьба и спортивные игры. Инициативность и находчивость — это способность поличному почину, самостоятельно и активно действовать для решения поставленной задачи, проявляя при этом сообразительность и творчество. Для воспитания инициативности и находчивости наиболее эффективными являются упражнения и виды спорта, позволяющие создавать различные условия и ситуации, из которых необходимо находить выход собственными усилиями. К ним относятся, прежде всего, разнообразные приемы и действия, выполняемые по внезапно подаваемым командам и сигналам, бег с ориентированием, приемы нападения и самозащиты, спортивные игры, а также виды спорта, связанные с единоборством (бокс, борьба, рукопашный и ножевой бой).

Настойчивость и упорство — это способность длительно и упорно, не снижая активности и энергии, вести борьбу за выполнение поставленной задачи, преодолевая возникающие трудности. Наиболее эффективным средством воспитания настойчивости и упорства в процессе физической подготовки являются упражнения на выносливость, так как при их выполнении

военнослужащим приходится преодолевать трудности, связанные со значительным утомлением и перенесением больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений. К таким упражнениям, относятся: кроссы и марш-броски, бег на средние и длинные дистанции, преодоление препятствий, плавание и упражнения, связанные с единоборством.

Выдержка и самообладание — это способность сохранять ясность мыслей и разумно управлять своими чувствами и действиями в условиях значительного утомления, эмоционального возбуждения, максимального напряжения, возникновения неожиданных препятствий и неудач. В процессе физической подготовки наиболее благоприятные возможности для воспитания выдержки и самообладания создаются при выполнении самых разнообразных упражнений, связанных с максимальными нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Наиболее эффективными в этом отношении являются виды спорта, связанные с единоборством, а также спортивные игры и стрельба. В процессе физической подготовки могут эффективно воспитываться также эмоциональная устойчивость, способность к широкому распределению, быстрому переключению внимания и другие психологические качества курсантов.

Успешность воспитания волевых качеств военнослужащих зависит, прежде всего, от умелого сочетания и использования всех методов воспитания (убеждение, пример, упражнение, высокая требовательность, поощрение). При этом особенно важную роль играет метод упражнения. Большое значение в воспитании волевых качеств имеют специальные методические приемы, которые в зависимости от конкретной направленности можно условно разделить на три группы.

Первую группу составляют приемы, направленные преимущественно на создание условий для проявления военнослужащими высоких волевых качеств. Достигается это путем последовательного усложнения и изменения условий выполнения упражнений, приемов и действий с таким расчетом, чтобы занимающиеся постоянно оказывались бы перед новыми, неуклонно возрастающими по своей специфической трудности двигательными заданиями.

Величина существующих или специально создаваемых трудностей, определяемая характером используемых специальных физических упражнений и приёмов сложностью условий их выполнения, должна соответствовать уровню подготовленности военнослужащих и поставленным задачам. В начале обучения нецелесообразно создавать значительные трудности. В период разучивания упражнений и приёмов сам процесс овладения техникой их выполнения представляет большую трудность и требует от военнослужащих проявления значительных волевых усилий. По мере овладения техникой физических упражнений следует постепенно усложнять и условия их выполнения, создавая тем самым новые трудности. Упражнения, переставшие быть трудным и для военнослужащих, утрачивают значение для воспитания у них волевых качеств, так как не требуют затраты волевых усилий. Наряду с этим они перестают быть и средством эффективного повышения уровня физической подготовленности. Поэтому методика обучения физическим упражнениям должна предусматривать постоянное нарастание психологических трудностей, преодолеваемых военнослужащими. Последовательное усложнение условий выполнения упражнений достигается путем изменения высоты снарядов, препятствий, вышек для прыжков, крутизны и протяженности склонов, повышения (скорости передвижения, быстрого и резкого изменения условий, ограничением времени при выполнении упражнений, необычностью положения для перемещения тела в пространстве, увеличения воздействия этих условий.

Вторую группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на побуждение военнослужащих к преодолению трудностей путем создания у них сознательно-активного отношения к поставленным задачам. Создание условий, требующих проявления психологических качеств, не даст необходимого эффекта в воспитании военнослужащих, если они будут пассивны, не будут сознательно и активно преодолевать имеющиеся трудности. Поэтому в процессе обучения физическим упражнениям необходимо систематически использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие и побуждающие курсантов к активному преодолению возникающих трудностей.

Таковыми приемами являются: постановка доступных промежуточных заданий на пути к выполнению поставленной задачи, в несение в задание общественно значимого содержания, замечания и указания по ходу выполнения упражнения, оценка действий военнослужащих и привитие им навыков самооценки своих возможностей, создание и поддержание положительного эмоционального состояния занимающихся и, наконец, прямое требование выполнить необходимое упражнение.

Третью группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным с проявлением тех или иных волевых качеств.

Это достигается: постепенным наращиванием специфической трудности упражнений, сочетаемой в ряде случаев со значительным усложнением условий их выполнения; повторением упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусмотрено нормативами; использованием специальных приемов преодоления стойких отрицательных проявлений психологических качеств и влияния неудач при выполнении упражнений. Все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания и задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка направлена на обеспечение высокого уровня развития не только физической, но и волевой подготовленности курсантов. Поэтому, в процессе физического совершенствования личного состава задачи обучения и воспитания должны быть тесно взаимосвязаны, а пути, средства и методы их решения органически дополнять друг друга.

**Обычный учитель объясняет сложности, а талантливый-показывает простоту.**

**Рене Бро**

**Заключение:** Все это предъявляет высокие требования к педагогическому мастерству преподавателей и офицеров, особенно специалистов по физической подготовке и спорту. Личность преподавателя (тренера), его идейная

убежденность и морально-волевые и профессиональные качества, знания и опыт, добросовестное отношение к исполнению своих обязанностей, а также лицо воинского коллектива, его сплоченность и принципиальность – одно из важнейших условий решения воспитательных задач в процессе обучения. Каждый занимающийся, находясь в коллективе, должен уметь подчинять свои действия интересам коллектива. Это особенно важно при выполнении приемов и действий в сложных условиях при групповом преодолении препятствий, совершении марш-бросков или переправах подразделений вплавь, в различных командных состязаниях. Большое воспитательное значение имеет осуждение руководителем и воинским коллективом каждого случая негативного поведения отдельных курсантов и поощрение тех, кто добивается высоких показателей в физической подготовке и является образцом воинской дисциплины.

#### **Используемая литература:**

1. Гаппаров. З. Г. Спортивная психология. Ташкент. ООО «Мехридарё», 2019 г.-312 с.
2. «Наставление по физической подготовке» 2020г. Ташкент 220с. сил.
3. Новиков А.Д. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Москва. Издательство «Физкультура и спорт». 1999. Т.1. 398с.
4. Макаренко А.С. «Воля, мужество, целеустремленность». Педагогические сочинения. В 8 томах. Т.4. Москва Издательство «педагогика», 1978 г.400 с.
5. Хамидов Р.У. «Влияние физической подготовки на воспитание психологических качеств военнослужащих» УО'К № 159.99: 159.91-99 2024 г 22 февраля, 223-227 с.