ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

Гетманцев Игорь Валерьевич

курсант, Военный университет имени князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Малолетов Олег Леонидович

научный руководитель, преподаватель, Военный университет имени князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Аннотация. В данной статье нами был исследован механизм влияния физических упражнений и физической подготовки военнослужащего на его психическое здоровье, а также на военно-профессиональную деятельность.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащий, психическое здоровье, физические упражнения, здоровье, моральное состояние, боевая деятельность, воспитание.

Воспитание военнослужащих в ходе проведения физической подготовки подразумевает широкий спектр воздействия на многие черты личности. Физические упражнения направлены не только на физическое, но и на психическое здоровье, воспитание морально-волевых, умственных и эмоциональных качеств военнослужащего. В данной статье нами будет проанализирован механизм влияния физических упражнений и физической подготовки военнослужащего на его психическое здоровье.

Физическая подготовка военнослужащих в Вооруженных силах Российской Федерации [1] (далее - физическая подготовка) — это действия, направленные на развитие физических качеств, формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих с учетом их военно-профессиональной деятельности, пола, возраста.

Психическое здоровье военнослужащего – это состояние психического благополучия, которое позволяет военнослужащим справляться со стрессовыми ситуациями, реализовывать свой потенциал и успешно выполнять боевые задачи.

Важнейшее значение для успешного и эффективного решения военнослужащим задач, поставленных командованием, имеет достижение оптимального состояния, причём не только физического, но и психического, вопрос психологического благополучия является одним из важнейших [3].

Воспитание морально-волевых и психических качеств [2] – это процесс, направленный на формирование у всего личного состава твердых моральных убеждений и навыков нравственного поведения. Развитие морально-волевых и психических качеств военнослужащих в процессе физической подготовки и выполнения физических упражнений на постоянной основе подчиняется общим закономерностям воспитания и имеет специфические особенности. Правильно организованный процесс физической подготовки военнослужащих как во время обучения в ведомственном образовательном учреждении, так и

во время выполнения профессиональных задач, положительно влияет на воспитание у военнослужащих следующих качеств: трудолюбие, дисциплинированность, честность, исполнительность. Также в процессе физической подготовки создаются благоприятные условия для воспитания у военнослужащих уважительного отношения к своим сослуживцам.

Л. А. Вейдер-Дубровиным [4] в ходе исследования было установлено, что занятия физическими упражнениями при правильном и регулярном проведении могут стать эффективным средством воспитания различных нравственных и психологических качеств военнослужащего: патриотизма, способности выполнить воинский долг по защите Родины в трудных условиях ведения боевых действий, глубокого осознания личной ответственности за повышение боеспособности и уровня подготовки своего подразделения и воинской части.

Правильно проводимая физическая подготовка военнослужащих не может существовать без развития сознания и воспитания преданности и любви к своей Родине. Физическое воспитание является важным фактором формирования всесторонне развитой личности, а физическая культура и спорт рассматриваются как средство воспитания и важный фактор повышения производительности труда, укрепления обороноспособности государства. Также физическая подготовка военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации является одним из важнейших факторов повышения боеспособности армии. Стоит отметить, что процесс физической подготовки военнослужащих предоставляет возможность для проявления различных психических качеств военнослужащих, а, следовательно, и для их воспитания и совершенствования. Благоприятная возможность для проявления и совершенствования психических качеств появляется ввиду большого многообразия физических упражнений, приемов и действий, активного характера деятельности военнослужащих в процессе занятий, тренировок и соревнований, необходимости постоянного преодоления внешних и внутренних трудностей, точным дозированием физических нагрузок и воздействием на показатели морально-психологической готовности военнослужащих к боевой деятельности.

Физическая подготовка личного состава также оказывает большое влияние на воспитание волевых качеств, таких как: целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, упорство, инициативность, находчивость, выдержка и самообладание. Воспитание вышеперечисленных качеств происходит в процессе регулярного преодоления военнослужащим внешних и внутренних трудностей, которые связаны с выполнением различных физических упражнений в обычной обстановке и в условиях соревнований, а также содержащих элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения. В ходе проведения занятий по физической подготовки неизменно происходит активизация положительных эмоций и чувств, воспитывается эмоциональная устойчивость военнослужащего.

Эмоциональная устойчивость военнослужащего – это способность военнослужащего противостоять различным неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности путем подавления отрицательных эмоций.

В ходе регулярного проведения занятий по физической подготовке и участия в соревнованиях происходит полное и всестороннее погружение военнослужащего в различные трудные ситуации, где необходимо проявление воспитываемой эмоциональной устойчивости. Выработать необходимое эмоциональное состояние и обрести навык адаптации к критическим условиям помогает выполнение физических упражнений в условиях опасности, ограниченной видимости и физического утомления. Эмоционально адаптированные военнослужащие являются более подготовленными и эффективными в ходе выполнения боевых задач в критических условиях.

Таким образом, физическая подготовка военнослужащего открывает большие возможности для формирования морально-психологической готовности к боевой деятельности и воспитания эмоциональной устойчивости и является неотъемлемой частью развития военнослужащего как в процессе обучения, так и при выполнении боевых задач.

Список литературы:

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»;

2. Лушневский А.К., Гавроник В.И., Руденик В.В., Сыч С.Е. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих. - Минск.: Министерство обороны Республики Беларусь, 2010 г. - 325 с.;

3. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г. R вопросу об оптимизации психического состояния военнослужащих и ветеранов боевых действий с использованием средств физической культуры в современных социокультурных условиях // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=23806 (дата обращения: 18.03.2024);

4. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Часть I – Издание пятое, переработанное и дополненное \ Л. А. Вейдер-Дубровин [и др.]; под ред. Л. А. Вейдер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко. – Санкт-Петербург: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992.– 342 с.;

5. Яструбенко О.А., Абдулаева И.А., Шарбузова Х.А. Психическое здоровье военнослужащих // Мировая наука. 2020. №2 (35). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-zdorovie-voennosluzhaschih (дата обращения: 18.03.2024).