

К. К. АЛМАГАМБЕТОВ

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

В зависимости от контингента занимающихся, сопутствующих условий, предмета занятий и решаемых задач изменяются средства, методы, формы построения занятий, особенности педагогического руководства, которыми необходимо пользоваться для достижения поставленной цели. В настоящее время физическая культура и спорт становятся радикальными средствами укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и работоспособности, продления творческого долголетия, формирования гармонически развитой личности и решения других социальных задач.

Основными факторами формирования и развития будущего военного являются среда, двигательная деятельность, воспитание и наследственность. Движения, действия, исторически сложившиеся или специально организуемые для решения гигиенических, образовательных и воспитательных задач, называются физическими упражнениями. Их разделяют на четыре основные группы:

- спортивные упражнения;
- гимнастические упражнения;
- игры;
- военно-прикладные мероприятия.

К гигиеническим задачам физического воспитания курсантов относятся укрепление здоровья и улучшение физического развития, к образовательным – совершенствование двигательных способностей и приобретение знаний, к воспитательным – формирование личности в целом. Следовательно, задачами физического воспитания являются:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) улучшение физического развития;
- 3) совершенствование двигательных способностей;
- 4) приобретение знаний;
- 5) формирование личности в целом.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием военнослужащего представляет собой обязательное условие всестороннего развития курсанта.

Занятие физической культурой – это деятельность, направленная на решение задач физичес-

кого воспитания путем сочетания спортивных и гимнастических упражнений, игр и военно-прикладных мероприятий. Физическая подготовка наряду с решением общих и специальных задач направлена на овладение теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями в руководстве физической подготовкой военнослужащих, ее организации и проведении.

Занятие спортом – это деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем применения главным образом одного спортивного упражнения.

Занятие спортом, основной целью которого является подготовка к участию в спортивных соревнованиях, называется спортивной тренировкой. Спортивная тренировка – это форма занятий спортом, направленная на овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, на достижение максимального уровня развития двигательных способностей и развития некоторых сторон психики в целях подготовки к участию в соревнованиях. Наряду с этим занятие спортом способствует развитию быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, формированию у курсантов навыков к коллективным действиям, воспитывает настойчивость, решительность, находчивость и инициативность, поддерживает умственную и физическую работоспособность, снимает эмоциональное напряжение после тяжелых условий учебно-боевой деятельности.

Физическая подготовленность характеризуется степенью развития вегетативных функций организма, двигательных качеств и форм тела, а также богатством двигательных навыков, которым овладел курсант.

**Занятие физической культурой и спортом и развитие интеллекта.** Объективная сторона влияния занятий физической культурой и спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность находятся в единстве и во взаимосвязи.

Занятие физической культурой и спортом оказывает влияние на развитие следующих сторон интеллекта: внимания (овладение сложно координированными физическими упражнениями

требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям), наблюдательности (вследствие развития анализаторов), находчивости и быстроты.

Занятие физической культурой и спортом способствует улучшению умственной способности. Улучшение умственной работоспособности под влиянием занятий физическими упражнениями происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов.

**Занятие физической культурой и спортом и развитие волевых качеств характера.** Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше направляемая сила, быстрота, выносливость и другие качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий физической культурой и спортом на развитие волевых черт характера состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий. Воля, как и мышца, развивается только в процессе и в результате деятельности, преодоления объективных и субъективных трудностей.

Трудности в спорте, способствующие развитию волевых черт характера военнослужащего, состоят в необходимости овладеть сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, боль, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды и соблюдать установленный режим дня.

В процессе учебно-тренировочных занятий наиболее радикальным средством формирования волевых черт характера является нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике избранного вида спорта, обеспечение физической подготовленности, но также и на развитие воли.

Волевые качества, так же, как и все другие психические и двигательные проявления курсанта, обладают специфичностью и генерализованностью. Специфичность волевых качеств состоит в том, что они проявляются в большей мере в том

виде деятельности, в которой происходило их развитие. Генерализованность воли состоит в том, что, развитая в занятиях спортом, она проявляется в других случаях жизни: в службе, учебе и т. п.

Занятия спортом могут оказаться нейтральными в отношении формирования волевых черт характера. Это происходит в тех случаях, когда они носят исключительно развлекательный характер и не решают задач, требующих высоких и систематических физических или умственных усилий.

На занятиях физической культурой и спортом, как и во всех других случаях жизни, волевые качества выступают в виде взаимопротивоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, стойкости и слабости воли, умеренности и сомнения, решительности и колебания, выдержки и торопливости и т. п. Таким образом, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются силовые стороны характера будущего военнослужащего.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция по физической подготовке и спорту в ВС РК. Приказ Министра обороны РК № 329 от 6 сентября 2005 г.
2. Тер-Ованесян А.А. Педагогическая основа физического воспитания. М., 1978.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании М., 1978.
4. Новикова А.Д., Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., 1976.

#### Резюме

Болашақ офицерлерге қатысты кәсіби-қосымша дене дайындығының интеллект мен мінезінің қасиеттерін дамыту туралы түсініктеріне теориялық негіздеме ұсынылған. Автор болашақ зерттеу жұмысының мақсаттары мен міндеттерін анықтайды. Мақаланың негізгі мазмұны азаматтық және әскери оқу орындарына қатысты түпкілікті айырмашылықтарды анықтауға бағытталған.

#### Summary

In present article the author proposes the theoretical basic conception of the intellectual progress, and development of strong-willed features of character in the professional-applied physical training, concerning to future potential officers. The author defines the aims and objectives of his future investigation work. The main contents of this article is to make out the main difference between principal conceptions of the aspects, concerning civil and military educational institutions.

Военный институт  
Сил воздушной обороны

Поступила 2.02.07г.