

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ

Геворгян Т. Г.
Лямзин Е. Н.

Физическая подготовка является одним из важнейших элементов в жизни любого человека. Любая физическая активность каким-то образом влияет на него – будь то здоровье, или настроение, или производительность. Учеными доказано, что физическая активность придает не только красоту и спортивность телу, но и приводит в порядок различные психологические функции организма и существенно понижает уровень стресса.

На сегодняшний день общепризнанным является тот факт, что физическая форма человека играет определяющую роль при характеризовании его образа жизни, а также влияет на укрепление здоровья. Ведь основополагающей составляющей здорового государства и общества является молодое поколение. Занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на развитие личности современной молодежи, постепенно став частью культуры общества, неся за собой набор ценностей, знаний и норм, используемые обществом для развития различных способностей людей.

Особое внимание в современном мире обретает проблема физической подготовленности молодых людей. В частности, рассматривая различные категории молодежи, непременно стоит упомянуть, что та же проблема преследует и курсантов военных учреждений. Их деятельность тесно связана с особой военно-прикладной сферой, выражающаяся

в участии военнослужащих в различного рода мероприятиях учебно-боевой активности. Физическая активность у данной категории военнослужащих является базовой, так как это один из основных видов профессиональной деятельности.

Сложно представить курсанта военного учреждения, который не занимается каким-либо видом физической подготовки. Она положительно влияет на общее физиологическое развитие, а также существенно повышает психологическое состояние. В процессе выполнения упражнений физической направленности курсанты способны воспитывать выдержку, стойкость в управлении эмоционального состояния, в целом формируя волевые качества. Вслед за этим повышается чувство ответственности, развивается настойчивость в достижении своих целей.

Физическая подготовка в высших военных учебных заведениях выполняет определенные функции:

- преобразовательно-созидательную, которая обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности;
- интегративно-организационную, формирующую комплексное развитие различных качеств курсантов в определенных группах;
- проективно-творческую, определяющую возможности физической деятельности определенных лиц;
- проективно-прогностическую, позволяющую быть курсантам подготовленными в отношении теории относительно пользы от выполнения тех или иных упражнений;
- коммуникативно-регулятивную, корректирующую процесс культурного поведения и общения.

Касаемо курсантской категории существуют специфические способы поддержания здоровья. Как, например, основополагающей его составляющей является ведение максимально здорового образа жизни. Так как военнослужащие уже располагают здоровым питанием, регулярным сном и достаточными физическими нагрузками, важно следить за своими привычками вне служебной деятельности. Например, курение пагубно влияет на состояние дыхательной и кровеносной систем.

Поэтому, как нельзя кстати, в курсантской среде актуальны аспекты регулярной физической активности и отказ от вредных привычек в пользу совершенствования результатов и развития собственного здоровья. Регулярные занятия спортом позволяют укрепить сердечную мышцу, что позволяет контролировать кровяное давление и, в целом, увеличить продолжительность жизни. Безусловно, постоянное выполнение ряда физических упражнений благотворно влияет и на иммунитет, который позволяет эффективнее бороться с различными вирусными заболеваниями.

Тем не менее, по мере старения организма подверженность к заражению инфекциям и болезням возрастает. Также на это влияет и психическое состояние. Физическая подготовка в этом плане способствует эффективному преодолению данных аспектов, повышая качество общего психического и физиологического

состояний организма. В связи с этим офицеры, принадлежащие к высшим возрастным категориям, чувствуют себя достаточно хорошо, и они способны к выполнению различных задач.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая подготовка играет важную роль в укреплении здоровья курсантов. Систематическое выполнение физических упражнений положительно влияет на их организм, повышает естественную сопротивляемость организма к пагубному влиянию внешних факторов и улучшает общее физическое состояние. Курсанты военных учреждений должны быть теоретически осведомлены по всем вопросам, касающимся актуальной и действенной физической подготовленности. Для этого военным ВУЗам необходимо предоставлять военным служащим нужную нормативную базу для качественного достижения успеха по выбранному направлению.

Литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 336 с.
2. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф.Курамшина // М.: Советский спорт. – 2010.
3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
3. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – М. : Студенческая наука, 2012. – 2299 с.