

ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ И ДИСЦИПЛИНЫ

Мамилов М. А.
Лямзин Е. Н.

Служебная деятельность военнослужащих разнообразна на всякого рода мероприятия. Помимо боевой и строевой подготовки в службе солдат и офицеров присутствует дисциплина, которая должным образом характеризует и оценивает спортивную подготовку того или иного военнослужащего. Физическая подготовка способствует достаточной подготовленности военных кадров для тяжелых физических нагрузок как в спортивном зале, так и за его пределами в рамках совершения различных марш-бросков или ведения непосредственных боевых действий.

Одним из самых распространенных видов физической подготовки у военнослужащих является гимнастика. Наряду с другими, она способствует решению задач обучения и воспитания военнослужащих, обеспечивая у них развитие необходимых для боевой службы физических и психических качеств.

Гимнастика, помимо прочего, обеспечивает развитие и совершенствование физических способностей солдат и офицеров, улучшая военно-прикладные навыки, а также способствует развитию устойчивости к воздействию неблагоприятных навыков военной службы. Кроме того, в процессе выполнения гимнастических упражнений у военнослужащих формируются также организаторские и методические навыки и умения.

В рамках физической подготовки военнослужащих гимнастика непосредственно совершенствует физические качества – развиваются ловкость и координационные способности, сила и выносливость, гибкость, быстрота, военно-прикладные и специальные навыки, волевые и психические качества, строевая выправка и подтянутость.

Физические умения положительно влияют на общее состояние организма военнослужащих, оказывая влияние на хорошую координацию движений в сложных ситуациях, способность преодолевать сопротивление и противодействовать ему в боевой и служебной деятельности, подвижность в различных суставах, двигательные действия в краткий промежуток времени, умение определять положение тела в пространстве и времени, на преодоление препятствий на местности и так далее.

Гимнастика также оказывает непосредственное влияние на развитие самоконтроля и дисциплины в рамках морально-волевых и психических качеств военнослужащих. Солдаты и офицеры в процессе выполнения гимнастических упражнений воспитывают в себе навыки необходимые для преодоления различных трудностей, постоянно при этом задействуя волевые качества. К ним относятся целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка, самообладание, смелость и решительность.

В гимнастике присутствует достаточное количество упражнений, которые помогают военнослужащим развить эти навыки. Как пример можно привести соскоки, прыжки в сложных условиях, ходьба на высоте, различные акробатические упражнения и др.

Также гимнастика располагает большим количеством упражнений, которые применяются для воспитания психических качеств военнослужащих. Для этого необходимо выполнять действия, требующие от солдат и офицеров скорости реакции на различные сигналы внимания, сигналы преподавателя и др.

Необходимо отметить, что именно гимнастика способствует формированию многоаспектного образа личности военнослужащего, выражающееся в подтягивании не только физической выправки, но и развитию морально-волевых качеств. Из-за сложности выполнения определенных упражнений, у военнослужащих, обладающих слабой нервно-психологической устойчивостью, могут возникать опасения и страх при выполнении некоторых упражнений. Тем не менее, наставление по физической подготовке, которым руководствуется каждый военнослужащий при выполнении того или иного упражнения, помогает воину «прокрутить» тот или иной сложный элемент визуально у себя в голове. А непосредственная поддержка и советы преподавателей по физической подготовке лишь укрепляют веру военнослужащего в выполнении элемента на практике. Данные обстоятельства вырабатывают в военнослужащем элементы самоконтроля и внутренней дисциплины, которая позволяет ему в критических моментах обретать уверенность в собственных силах, ощущать чувство смелости в тех моментах, когда ему кажется, что выполнение элемента обречено на неудачу.

Выработка данных навыков у спортивного снаряда с непосредственной поддержкой ассистентов вырабатывает у военнослужащего уверенность в том, что в неблагоприятной боевой ситуации он сможет найти выход, тем самым обеспечить выполнение поставленной боевой задачи.

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить, что с психологической точки зрения выполнение гимнастических упражнений чрезвычайно важно для каждого военнослужащего. Страхи и сомнения, возникающие у него при подготовке и выполнении тех или иных гимнастических элементов, положительно влияют на развитие самоконтроля и дисциплины, которые жизненно важны при выполнении задач в профессиональной и боевой деятельности. Ведь залог успеха любой поставленной задачи заключается не только в наличии подручных и сопутствующих средств, но и в уверенности военнослужащего в собственных силах, уверенности в том, что задача будет выполнена независимо от тяжести условий и окружающих обстоятельств.

Литература

1. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* 2017. № 6 (36). – С. 316 – 319.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. 486 с.