#### Физическая подготовка как средство воспитания морально-волевых и психологических качеств

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Великий русский полководец А.В. Суворов говорил: «Потомство мое, прошу брать мой пример!».

По свидетельству биографов, А.В. Суворов всю жизнь настойчиво тренировал тело и волю, совершенствовал свою личную физическую подготовленность, закалял организм. Спартанский режим, стальная сила воли позволили ему стойко переносить физическое и нервное напряжение войны. Для многих русских полководцев, военачальников и командиров жизнь и полководческая деятельность А.В. Суворова были и остаются образцом беспримерной самоотверженности, большой физической и умственной работоспособности, бесстрашия и смелости.

Опыт Великой Отечественной войны убедительно показал огромное значение физической подготовки войск.

В одной из корреспонденций с фронта, опубликованной в газете «Правда» 25 марта 1944 года, сообщалось: «Более 300 км прошли войска 2‑го Украинского фронта в труднейших условиях полного бездорожья. Колеса пушек вязли по ступицу, ноги коней уходили в грязь по колено, пехотинцы несли на своих сапогах пудовые комья чернозема. Но воля наступающих не знала предела.

Машины вырывали из грязи, пушки тащили руками, снаряды несли на плечах во вьюках… и хотя грязь дорог не уменьшалась, наступление на Днестр шло во все возрастающем темпе. Ни на минуту не останавливаться – требовали генералы, не останавливаться – нес в своем сердце каждый боец – и танки шля вперед, заправляясь трофейным горючим, артиллеристы на лямках тащили увязавшие пушки, пехота шагала днем и ночью, не выходя из боев».

Этот, да и тысячи других примеров из летописи Великой Отечественной войны свидетельствуют о неиссякаемом источнике морально-боевых качеств советских воинов, говорят о значении разносторонней физической подготовки для боеспособности личного состава.

Техническая революция практически освободила человека на производстве, в быту и в военном деле от утомительных физических усилий. По данным российского ученого, академика А.И. Берга, доля мускульных затрат в энергетическом балансе человечества резко снизилась.

Если 100 лет назад 96% всей работы на земле человек выполнял за счет мышечных напряжений и только 4% осуществлялось машинами, то в настоящее время лишь 1% работы приходится на немеханизированный труд, а 99% работы выполняют современные машины.

Открытие в ходе технической революции неисчерпаемых источников энергии, создание новых образцов техники, совершенствование приборов и механизмов освободило работников многих специальностей от тяжелых физических нагрузок.

Для профессиональной деятельности требуется большая умственная работоспособность, умение длительно сосредоточивать и быстро переключать внимание, способность точно воспринимать и перерабатывать значительную информацию, тонко координировать свои движения при управлении приборами. Доля мышечных усилий при этом незначительна, а развивающееся при работе утомление близко к утомлению, возникающему в процессе напряженного умственного труда.

Преимущественно интеллектуальный характер работы специалистов многих специальностей, казалось бы, снижает необходимость физической подготовленности. Однако данные научных исследований показывают, что значение тренированности для сохранения работоспособности и здоровья тем существеннее, чем большие требования предъявляет повседневная деятельность к двигательным, функциональным и психологическим качествам человека. Поэтому сейчас, как никогда, так остро осознается необходимость разумного сочетания умственной работы с физическими упражнениями.

По своему значению и диапазону воздействия на организм мышечная деятельность является самым эффективным средством. Уместно напомнить мудрое высказывание знаменитого французского врача XVIII века Тиссо, который писал: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Известно, что сохранение здоровья и работоспособности является важнейшей проблемой современности. По данным различных исследований, лица, систематически занимающиеся физическими упражнениями, по сравнению с не физкультурниками (при прочих равных условиях) показывают более высокую работоспособность, меньше болеют.

Эта прописная истина известна с древних времен. «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении», – говорил выдающийся врач средневековья Ибн-Сина (Авиценна). Не стоит пренебрегать этим советом.

Исключение физических упражнений из повседневной жизни не проходит бесследно. Это отражается, прежде всего, на здоровье, работоспособности и психике.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических, физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду. ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физкультуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель необходимо создать у будущих специалистов готовность к ускорению профессионального обучения, к предупреждению профессиональных заболеваний, к формированию необходимых прикладных знаний, к использованию средств физкультуры.

Задачи ППФП:

1) осваивать прикладные умения и навыки;

2) воспитывать прикладные психофизические качества;

3) воспитывать прикладные специфические качества.

Содержание ППФП: прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, путем самостоятельного изучения литературы. Знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижении и поддержании высокой работоспособности человека в сфере труда.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач. Ими лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, авто-, мотоспортом, водным и различными видами конного спорта.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью.

***Воспитание моральных качеств***заключается в формировании у каждого человека представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности своему коллективу.

Важнейшими задачами волевой подготовки являются:

1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;

2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;

3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки.

*Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются:* регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж ВУЗа, предприятия, города являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, в свою очередь, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление.

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Например, на занятиях лыжными гонками спортсмены постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера – низкими температурами, сложным рельефом, плохим скольжением, большими по объему и интенсивности нагрузками др.

Преодоление названных трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований лыжнику необходимо проявить качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего – настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др.

Настойчивость и упорство в преодолении трудностей и достижении поставленной цели – важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований лыжникам постоянно приходится преодолевать трудности различного характера – объективные и субъективные.

Это выполнение большой тренировочной нагрузки, несмотря на нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях погоды и условий скольжения, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях и т.п.

Лыжникам необходимо постоянно преодолевать эти трудности, что и способствует воспитанию волевых качеств. Для того чтобы лыжники могли во время соревнований успешно преодолевать перечисленные трудности, тренер должен уже в ходе тренировочных занятий ставить спортсменов в условия, максимально приближенные к соревновательным, тренировки проходят при любой погоде, трассы постепенно усложняются, интервалы отдыха между повторениями сокращаются, повышается интенсивность нагрузки в конце занятия и т.д.

Несмотря на некоторую однообразность средств и монотонность циклической работы при передвижении осенью и зимой, обязательным условием воспитания волевых качеств является полное выполнение заданий, запланированных тренером. В зависимости от психологических особенностей каждого лыжника с целью воспитания волевых качеств следует практиковать индивидуальное или, наоборот, групповое выполнение двигательных упражнений.

С тем, кто не обладает достаточным упорством и настойчивостью, целесообразно проводить занятие групповым методом. Совместное выполнение заданий с сильным лыжником позволит выполнить больший объем движений.

Однако, планируя задания на воспитание указанных волевых качеств, необходимо предусмотреть постепенное усложнение трудностей, особенно при занятиях с подростками и юношами. Вместе с тем необходимо ставить цели, достижение которых потребует от учащегося максимальной мобилизации всех его сил, только в этом случае волевые качества получат достаточное развитие.

Порой в ходе тренировки необходимо планировать преодоление трудностей больших, чем те, с которыми лыжники могут столкнуться на соревнованиях. С этой целью можно проводить тренировки с высокой интенсивностью, при сокращенных интервалах отдыха между прохождением отрезков (при переменном и повторном методах), с постепенным усложнением рельефа, с включением сложных спусков и т.д.

В дополнение к другим методам для воспитания волевых качеств широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений и различных заданий. С этой целью в тренировочное занятие включаются упражнения, которые требуют максимальной концентрации усилий для достижения поставленной цели. Примером таких заданий могут служить: соревнования в выполнении упражнений «до отказа», типа «кто больше подтянется на перекладине (отожмется в упоре лежа)», «кто быстрее преодолеет отрезок или выполнит большее число повторений» и т.п.   
 Вместе с тем такие упражнения-задания повышают эмоциональный фон занятия, способствуют выполнению большего объема тренировок при меньшей психологической перегрузке.

В тоже время участие в соревнованиях на различные дистанции является одним из самых важных средств развития волевых качеств при борьбе за победу, а в случае неудачи даст мощный толчок для дальнейшей подготовки. Редко встречаются спортсмены, которые не стремятся взять реванш и смиряются с поражением.

Для развития волевых качеств необходимо применять упражнения или задания, которые требуют полной мобилизации сил для достижения поставленной цели. Если упражнение и нагрузка (по объему, интенсивности координационной и психологической напряженности) становятся привычными, их влияние на развитие именно волевых качеств значительно снижается.

Смелость, решительность и уверенность в своих силах – важнейшие качества, которые необходимы лыжнику-гонщику при преодоления сложных трасс во время тренировок и соревнований, особенно на спусках, проходимых на высокой скорости с крутыми поворотами. Очень важно проводить воспитание этих качеств как можно с более раннего возраста, с первых лет занятий в школьной секции лыжного спорта.

Естественно, при воспитании этих качеств нельзя ограничиться только тренировочными занятиями в секции. Это осуществляется в процессе всех уроков по лыжной подготовке и другим видам спорта.

Основное значение при воспитании смелости, решительности и уверенности в своих силах имеет постепенное усложнение упражнений и заданий, повышение требований к условиям их выполнения: удлинение спусков и увеличение их крутизны, включение поворотов на обычной и повышенной скорости (а затем и на максимальной) и другие упражнения, которые включаются в летнюю и осеннюю подготовку лыжника-гонщика.

Задание для каждого спортсмена должно быть индивидуальным – трудным, но выполнимым. В этом плане большое значение имеют изучение тренером своих учеников, правильная оценка их возможностей. Каждое из заданий должно быть таким по сложности, чтобы школьники могли его выполнить при полной мобилизации своих умений, сил и возможностей.

Различный уровень воспитания физических и волевых качеств в целом, индивидуальные и возрастные особенности накладывают свой отпечаток и на проявление уверенности в своих силах. Чаще всего склонны переоценивать свои силы и возможности подростки и юноши, они порой готовы взяться за выполнение более сложного задания, которое может быть пока им и не по силам.

В таких случаях учителям и тренерам необходимо быть очень внимательными – не спешить с быстрым увеличением сложности заданий и упражнений. В лыжных гонках следует особенно внимательно относиться к увеличению трудностей при освоении спусков, очень важно соблюдать принцип постепенности и обеспечивать безопасность школьников. Девушки, наоборот, чаще всего недооценивают свои возможности в технике и в физической подготовленности.

При быстром росте результатов возникает другая опасность, которая прежде всего сказывается на воспитании моральных и волевых качеств. Слишком ранний успех, а особенно если он пришел без длительной и упорной тренировки (за счет определенных способностей или ввиду отсутствия достаточно сильных соперников), порой порождает негативные явления – самоуверенность и зазнайство.

Однако это чаще всего связано с недостатками в воспитательной работе в группе, в секции и т.д. Повышение уровня воспитательной работы в целом, обеспечение тесной связи между воспитанием волевых и моральных качеств помогут предотвратить и исправить подобные отрицательные проявления.

Прежде всего, здесь следует обратить внимание на воспитание таких качеств, как скромность, требовательность к себе и т.д., а в работе с коллективом – на нетерпимость к подобным нарушениям спортивной этики. Воспитание спортивной этики (специальных норм и правил поведения) является одной из важнейших задач в процессе многолетних занятий лыжным спортом.

Сюда входят, прежде всего, нормы поведения и общения между тренером и спортсменом, между юными спортсменами секции или группе, между спортсменами-соперниками из разных школ и между спортсменами-школьниками и их болельщиками. Важно не только утвердить эти нормы поведения и общения.

Главное – воспитать лыжников так, чтобы эти нормы стали их глубоким убеждением, моральным принципом. Все осуществляется в ходе общего процесса воспитания и формирования общественного сознания и поведения.

Способность к максимальным напряжениям является проявлением волевых возможностей лыжников-гонщиков и во многом определяет конечный спортивный результат. Однако не всегда возможности лыжника проявляются в полной мере в обычных условиях тренировки или на малоответственных соревнованиях. Мощным стимулом для проявления максимальных волевых качеств может стать постановка высокой цели, вполне выполнимой при концентрации физических и волевых возможностей.

Как правило, это возникает при большой ответственности перед коллективом, в конкретных соревнованиях или когда победа дает возможность спортсмену попасть на крупные соревнования (первенство страны, международные соревнования и т.д.) или в состав сборной команды (области, страны), не говоря уже о победе на крупных международных турнирах, где спортсмены мобилизуют все свои возможности.   
 Одним из важнейших способов воспитания способности к максимальным напряжениям является убеждение лыжника в том, что у него есть возможности в значительном увеличении его личных результатов. Наглядный пример – достижения его товарищей по группе, секций и команде и многих других спортсменов, которые при систематической тренировке могут максимально мобилизовать свои возможности для победы, – помогают спортсмену поверить и в свои способности. Это способствует воспитанию и других качеств – повышает требовательность к себе, тренировочную дисциплину и т.д.

Воспитание волевых качеств должно постоянно осуществляться в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Ведущая роль в организации этого процесса всегда должна принадлежать учителю и тренеру. Однако в воспитательной работе постоянно осуществляется тесная связь со всем педагогическим коллективом школы, общественными организациями и родителями. Для большей эффективности учебно-воспитательного процесса необходимо предусмотреть комплексное использование всех основных средств и методов воспитания.   
 Важную роль в воспитании волевых качеств и в подготовке спортсмена в целом играют самовоспитание и самостоятельность в проведении тренировок и участии в соревнованиях. Чрезмерная опека со стороны тренера порой приводит к отрицательным явлениям в подготовке спортсменов.

Самостоятельное проведение занятий во многом будет способствовать воспитанию уверенности в своих силах, позволит познать себя, выявить (в результате анализа) недочеты, слабости для того, чтобы научиться их активно преодолевать.

Высокое самосознание спортсменов, их убежденность, твердый характер порой оказывают решающее влияние на достижение высоких результатов.

Рассмотрим более подробно влияние физической подготовки на воспитание психологических качеств курсантов учебных заведений МВД.

Говоря о значении физических упражнений для совершенствования психологической подготовки курсантов на этапах их профессионального становления, следует четко определить их место во всей системе профессионального обучения.

Задачи, решаемые с помощью физических упражнений на занятиях по физической подготовке, должны быть тесно увязаны с задачами психологической подготовки средствами и методами других дисциплин учебного плана. Эти задачи, как и их объем и взаимообусловленность должны меняться в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств курсантов, от особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Без учета этих положений усилиями только одной физической подготовки необходимого результата психической готовности курсанта, соответствующего этапу подготовки достичь невозможно.

Существенным является и то, что только подбором определенных упражнений, эффективно развить психические и морально-волевые качества у курсантов на занятиях по физической подготовке сложно. Важно методически правильное оформление занятий, вариативный подход к требованиям выполнения упражнений, последовательность и компоновка их выполнения.

Возможностей для применения физических упражнений в психологической подготовке курсанта много, значительно больше, чем отводимого на это времени, поэтому важно определить какие психические качества, каким образом и у кого конкретно необходимо развивать. Поэтому обязательным элементом в планировании физической подготовки курсантов является анализ работы военных специалистов в различных ситуациях, чтобы выяснить особенности в их деятельности и подобрать физические упражнения для занятий.

Физические упражнения могут применяться как в целях общей, так и специальной психологической подготовки. Физические упражнения, используемые для общей психологической подготовки, как и приемы и методы других разделов профессиональной подготовки, должны обеспечивать формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для действий военнослужащего в бою независимо от его воинской специальности или этапа профессионального становления.

В интересах психологической подготовки может использоваться практически весь набор физических упражнений, которые описаны в НФП – 97 и в других учебных пособиях. Но для этого необходимо соблюдение следующих требований при проведении занятий:

* усложнение учебных задач, которые должен решить занимающийся при выполнении уже разученных упражнений;
* приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска;
* выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности и экстремальных ситуаций;
* овладение широким кругом навыков действий в экстремальных ситуациях.

Для воспитания и совершенствования волевых качеств может быть также применен ряд специально направленных упражнений и методических приемов. Так, например можно, после предварительной подготовки места занятия, разрешать курсанту самому сделать выбор, каким образом преодолеть трудное и опасное препятствие, а также использовать следующие приемы, эффективные в воспитании волевых качеств:

* изменение условий, определяющих степень опасности и трудности упражнений (высота, скорость, пространственное положение, длительность, среда и другие.);
* разъяснение задач тренировки при выполнении опасных упражнений;
* рациональная организация повторения упражнений при обязательном условии окончания тренировки только при условии успешного их выполнения.

Необходимые методические приемы должны использоваться в единстве, систематически, в соответствии с поставленными конкретными задачами психологической и физической подготовки.

Для формирования психической устойчивости курсантов можно использовать все формы физической подготовки. Остановимся на особенностях таких разделов программы по физической подготовке, как преодоление препятствий, лыжная подготовка, легкая атлетика и ускоренные передвижения, рукопашный бой, плаванье, которые, по нашему мнению, наиболее подходят для решения задач психологической подготовки курсантов.

**Преодоление препятствий**

Для увеличения психической нагрузки рекомендуются следующие методические приемы: использование шумовых эффектов, преодоление отдельных препятствий и всей полосы препятствий в усложненных условиях: в дождь, ночью, одного препятствия несколькими курсантами, встречное преодоление одного препятствия, с оружием, в условиях задымления, элементов огневой полосы.

Особенно сильное нервно-психическое напряжение испытывают обучаемые, при преодолении огневой полосы препятствий после марш-броска. Такие занятия могут проводиться в ночное время, от этого психологический эффект еще больше возрастает.

**Лыжная подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение**

Основная задача лыжной подготовки и легкой атлетики – воспитание выносливости, способность длительное время выполнять тяжелую работу, что, в свою, очередь, приучает курсантов к выдержке, умению терпеть.

Кроссы и марш-броски необходимо проводить, изменяя длину дистанции, систематически в любых условиях: в дождь, жару, в холод, ночью, в средствах защиты. На младших курсах, можно варьировать дистанцию в сторону уменьшения, но изменить условия подведения итогов соревнований.

Например, при проведении соревнований по марш-броску, место группы определять по результату последнего участника группы, разрешать или не разрешать помощь друг другу, разрешать или не разрешать передавать другим участникам группы оружие, снаряжение и т.д. На старших курсах можно проводить марш-броски и в ночное время, разрешать группе выбор маршрута с точки старта до точки финиша, проводить соревнования между младшими и старшими курсами на условиях гандикапа, наконец, устанавливать контрольное время прохождения дистанции и т.д.

Перспективным является использование в целях психологической подготовки военнослужащих кроссов со стрельбой и метанием гранат; бег по разнообразной местности; прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия; пролезание через стенки, окна, заборы; метание разнообразных предметов; переноска раненого; преодоление элементов огневой полосы.

**Плавание.**

По данным литературных источников, темп наступления дивизии сухопутных войск может превышать 600 км в сутки. Поэтому в боевых условиях воинам придется преодолевать различные водные преграды, как, правило, под огнем противника, в разнообразных условиях: на подручных средствах, ночью, сквозь пламя горящего мазута, в условиях задымления и т.д.

Конечно, первым и главным залогом психологической устойчивости воинов при действиях на воде является умение хорошо плавать различными способами, и особенно в обмундировании и с оружием. Методически правильно проводимые занятия по плаванью помогут курсантам преодолеть психическое напряжение, вызванное водобоязнью и неожиданно возникающими ситуациями. Для этого на занятиях необходимо проводить: плавание в обмундировании, ныряние с последующим раздеванием в воде, проныривание под водой определенного расстояния, проныривание под участком горящего мазута, плавание с использованием подручных средств.

Развитию психической устойчивости также способствуют прыжки в воду. Возрастание психической нагрузки при прыжках можно повысить путем выполнения различных по сложности прыжков: прыжок из положения стоя спиной к краю вышки, головой вниз, из седа, в обмундировании с подручными средствами, со снаряжением, прыжки вдвоем, групповые прыжки.

Большие перспективы в развитии психических качеств можно ожидать от разработки новых подходов к содержанию комплексных занятий по физической подготовке, например, включение в содержание занятия по прикладному плаванию рукопашного боя и т.д.

**Рукопашный бой.**

Большое место для повышения психической устойчивости на занятиях по физической подготовке отводится рукопашному бою. Само по себе выполнение приемов рукопашного боя способствует психической закалке курсантов. Однако наибольший интерес представляет предельно возможное наращивание психологического воздействия на занятиях по рукопашному бою. Психологический эффект может достигаться при выполнении приемов в неожиданных ситуациях (в здании, в траншее, на лестничных пролетах, после прыжка в глубину, с хода, против нескольких противников), в различных условиях (на льду, на снегу, на траве, на асфальте), а также на фоне утомления.

Такая обстановка учит принимать решения и действовать в сложных условиях, в ограниченное время, и быть готовым к схватке с противником психологически.

**Библиографический список литературы**

1. Братцев А.А. Физическая подготовка офицера. – М.: Воениздат, 1975.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2000.
3. Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. – Краснодар, 2001.
4. Ильин В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы. – М., 1978.
5. Колесников В.Ф. Физическое воспитание. – Л., 1985.
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983.
7. Марищук В.Л. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. –Л.: ВДКИФК, *1985.*
8. Рафин А.Я. Физическая культура. – М., 1989.
9. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №2. – с. 7–9
10. Улькин В.Н. Физическая подготовка. – Минск, 1991.