

2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2011.

3. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. – 311с.

4. Торопов В.А., Куликов М.Л., Ушенин А.И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физическим подготовкам: Учебное пособие. – СПб.: СПб УМВД России, 2010. – 50с

УДК 796

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

**TRAINING OF MILITARY QUALITIES IN CUSTOMERS AND LISTENERS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING CLASSES**

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
г. Санкт-Петербург, Россия*

*Дмитриев Григорий Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор,
Военный институт физической культуры, начальник Научно-
исследовательского центра, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Панков Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, доцент,
Военный институт физической культуры, начальник отдела Научно-
исследовательского центра, г. Санкт-Петербург, Россия*

*Toropov Viktor Alekseevich, Doctor of Education, Professor,
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg,
Russia*

*Dmitriev Grigory Gennadyevich, Doctor of Education, Professor,
Military Institute of Physical Culture, Head of the Scientific Research Center, St.
Petersburg, Russia*

*Pankov Vladimir Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Military Institute of Physical Culture, Head of the Department of the Research and
Development Center, St. Petersburg, Russia*

vladimir.pankov@inbox.ru

vifk-nic@yandex.ru

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье изложен материал по воспитанию у курсантов и слушателей волевых качеств личности: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание в процессе занятий по физической подготовке

Abstract. This article presents material on the education of cadets and students of volitional personality traits: dedication, perseverance and perseverance, courage and

determination, initiative and resourcefulness, endurance and self-control in the process of physical training.

Ключевые слова: физические качества, двигательные навыки, физические упражнения, уровень подготовленности сотрудников, затраты физических усилий

Index terms: physical qualities, motor skills, physical exercise, level of employee training, physical effort costs

Введение. Практика и результаты научных исследований свидетельствует о том, что в процессе физической подготовки можно эффективно воспитывать у курсантов и слушателей волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативу и находчивость, выдержку и самообладание.

Цели и задачи работы. Воспитание этих качеств у обучающихся в процессе физической подготовки возможно лишь при сознательной постановке конкретных задач, решение которых обеспечивается путем непосредственного использования соответствующих физических упражнений и специальных методических приемов. В связи с этим *основными путями воспитания волевых качеств* в процессе физической подготовки являются: использование наиболее эффективных средств, направленных на воспитание этих качеств; применение специальных методических приемов [1].

Обоснование полученных результатов. *Использование наиболее эффективных средств, направленных на воспитание волевых качеств.* Выполнение различных физических упражнений, как в обычной обстановке, так и в условиях состязаний связано со специфическими по характеру объективными (внешними) и субъективными (внутренними) трудностями. В связи с этим неодинакова и эффективность разных упражнений в отношении воспитания тех или иных психологических качеств.

Под *целеустремлённостью* принято понимать сознательное и активное стремление личности на достижение определённого результата деятельности, т.е. поставленной цели. Различают целеустремлённость *стратегическую* - это умение руководствоваться в процессе своей жизнедеятельности, определёнными принципами, идеалами, и целеустремлённость *оперативную* - это умение ставить конкретные цели для отдельных действий и не отклоняться от них в процессе их достижения.

Когда речь идёт о целеустремлённости, часто используют такое понятие, как *настойчивость*, которая тождественна понятию целеустремлённости и характеризует желание человека в достижение поставленной цели.

Настойчивость и упорство — это способность длительно и упорно, не снижая активности вести борьбу за выполнение поставленной задачи, преодолевая определённые трудности.

Наиболее эффективными средствами воспитания настойчивости и упорства в процессе физической подготовки являются упражнения на выносливость, так как при их выполнении сотрудникам приходится преодолевать трудности, связанные со значительным утомлением и

перенесением больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений. К таким упражнениям относятся: кроссы и марш-броски, бег на средние и длинные дистанции, плавание и упражнения, связанные с единоборством.

Смелость и решительность - это способность своевременно и без колебаний принимать обдуманные решения, уверенно и энергично реализовать их, проявляя при этом готовность сознательно идти на риск в условиях непосредственной опасности.

Наиболее эффективным средством воспитания у сотрудников смелости и решительности являются такие физические упражнения и виды спорта, при выполнении которых двигательная деятельность характеризуется: непрерывностью и быстротой изменения условий, наличием различных элементов риска опасности, непосредственным характером спортивной борьбы (спортивные игры, единоборства), неуклонно возрастающими одновременно с повышением уровня физической подготовленности требованиями к развитию смелости и решительности.

Среди упражнений, используемых в процессе физической подготовки, наиболее полно этим требованиям соответствуют: передвижение на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в глубину, через широкие и глубокие препятствия; упражнения на гимнастических снарядах с оборотами, стойками и кувырками; сложные соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки; акробатические упражнения; боевые приемы борьбы. Виды спорта, наиболее эффективно влияющие на воспитание смелости, решительности: бокс, борьба, фехтование и спортивные игры.

Инициатива и находчивость — это способность самостоятельно и активно действовать для решения поставленной задачи, проявляя при этом сообразительность и творчество.

Для воспитания инициативы и находчивости наиболее эффективными являются упражнения и виды спорта, позволяющие создавать различные условия и ситуации, из которых необходимо находить выход собственными усилиями. К ним относятся прежде всего разнообразные приемы и действия, выполняемые по внезапно подаваемым командам и сигналам, бег с ориентированием, боевые приемы борьбы, спортивные игры, а также виды спорта, связанные с единоборством (бокс, борьба, фехтование).

Выдержка и самообладание — это способность сохранять ясность мыслей и разумно управлять своими чувствами и действиями в условиях значительного утомления, эмоционального возбуждения, максимального напряжения, возникновения неожиданных препятствий и неудач.

В процессе физической подготовки наиболее благоприятные возможности для воспитания выдержки и самообладания создаются при выполнении самых разнообразных упражнений, связанных с максимальными нагрузками и нервно-психическими напряжениями. Наиболее эффективными в этом отношении являются виды спорта, связанные с единоборством, а также спортивные игры и стрельба.

Как показывают специальные исследования, в процессе физической подготовки могут эффективно воспитываться эмоциональная настойчивость, быстрота переключения внимания и другие психологические свойства сотрудников.

Применение специальных методических приемов воспитания волевых качеств. Успешность воспитания волевых качеств сотрудников зависит прежде всего от умелого сочетания и использования всех методов воспитания (убеждение, пример, упражнение, высокая требовательность, поощрение). При этом особенно важную роль играет метод упражнения. Большое значение в воспитании волевых качеств имеют специальные методические приемы, которые в зависимости от конкретной направленности можно разделить на три группы.

Первую группу составляют приемы, направленные преимущественно на создание условий для проявления сотрудниками волевых качеств. Достигается это путем последовательного усложнения и изменения условий выполнения упражнений, приемов и действий с таким расчетом, чтобы занимающиеся постоянно сталкивались с новыми, неуклонно возрастающими по своей специфической трудности двигательными заданиями.

Величина существующих или специально создаваемых трудностей, определяемая характером используемых физических упражнений и сложностью условий их выполнения, должна соответствовать уровню подготовленности сотрудников и поставленными перед ними задачами. В начале обучения нецелесообразно создавать какие - либо трудности. В период разучивания упражнений сам процесс овладения техникой их выполнения представляет большую трудность и требует от сотрудников проявления значительных волевых усилий.

По мере овладения техникой физических упражнений следует постепенно усложнять условия их выполнения, создавая тем самым новые трудности. Упражнения, переставшие быть сложными для выполнения сотрудниками, утрачивают значение для воспитания у них волевых качеств, так как не требуют затраты физических усилий. Наряду с этим они перестают быть и средством эффективного повышения уровня физической подготовленности. Поэтому методика обучения физическим упражнениям должна предусматривать постоянное усложнение условий их выполнения, которые должны преодолевать сотрудники.

Последовательное усложнение условий выполнения упражнений достигается путем изменения высоты снарядов, препятствий, вышек для прыжков, крутизны и протяженности склонов, повышения скорости передвижения, ограничением времени при выполнении упражнений, необычностью положения для перемещения тела в пространстве.

Вторую группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на побуждение сотрудников к преодолению трудностей путем создания у них сознательно-активного отношения к поставленным задачам. Создание условий, требующих проявления волевых качеств, не даст

необходимого эффекта в воспитании сотрудников, если они будут пассивны, не будут сознательно и активно преодолевать имеющиеся трудности. Поэтому в процессе обучения физическим упражнениям необходимо систематически использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие и побуждающие сотрудников к активному преодолению возникающих трудностей. Такими приемами являются: постановка доступных промежуточных заданий на пути к выполнению поставленной цели, внесение в задание общественно значимого содержания, замечания и указания по ходу выполнения упражнения, оценка действий сотрудников и привитие им навыков самооценки своих возможностей, создание и поддержание положительного эмоционального состояния занимающихся и, наконец, прямое требование выполнить необходимое упражнение.

Третью группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным с проявлением, тех или иных волевых качеств. Это достигается: постепенным усложнением специфических трудностей выполнения упражнений; повторением упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусмотрено нормативами; использованием специальных приемов преодоления отрицательных проявлений волевых качеств и влияния неудач при выполнении упражнений [2,3].

Выводы. Исходя из вышеизложенного материала можно заключить, что все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся. Предложенный материал необходимо использовать всем преподавателям при организации и проведении занятий по физической подготовке.

Литература

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. М.: ДГСК МВД России, 2011.
2. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. СПб.: ВИФК, 2005. – 431с.
3. Торопов В.А., Куликов М.Л., Науменко С.В. Курс лекций (физическая подготовка): учебное пособие. СПб.: СПб У МВД России, 2018. - 112с.