

ДОЛГ, ЧЕСТЬ, РОДИНА!

ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»

О.В. Хижевский

**ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ,
МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Учебно-методическое пособие

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
учреждения образования
«Военная академия Республики Беларусь»*

Минск 2009

УДК 355.4
ББК 68.4(2)36
Х 43

Рецензенты: Волошенюк А.Н., кандидат медицинских наук, доцент Белорусской медицинской академии последипломного образования.

Масловский Е.А., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры и спорта Полесского государственного университета.

Филиппов Н.Н., доктор педагогических наук, профессор Военной академии Республики Беларусь.

Данное учебно-методическое пособие рекомендовано преподавателям и специалистам физической подготовки и спорта, штатным тренерам, членам сборных команд воинских частей (военных учебных заведений), военнослужащим Вооруженных Сил Республики Беларусь, занимающимся физической культурой и спортивными единоборствами.

Работа подготовлена заслуженным тренером Республики Беларусь, кандидатом педагогических наук, доцентом, доцентом кафедры физической подготовки и спорта УО «Военная академия Республики Беларусь» Хижевским Олегом Викторовичем.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Основы многолетней психологической подготовки.....	5
2. Базисный компонент психологических качеств.....	8
2.1. Нервная типология.....	10
2.2. Сенсомоторика.....	10
2.3. Интеллект.....	11
2.4. Психодинамические свойства темперамента.....	11
2.5. Психологические свойства личности.....	12
2.6. Мотивационно-социальное поведение.....	13
3. Виды психологической подготовки.....	15
3.1. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности.....	16
3.2. Волевая подготовка.....	20
3.3. Эмоциональная подготовка.....	21
4. Этапы психологической подготовки.....	23
4.1. Морально-этическая подготовка.....	23
4.2. Волевая подготовка.....	24
4.3. Эмоциональная подготовка.....	24
5. Психолого-педагогический контроль.....	24
6. Литература.....	27

Введение

В данном учебно-методическом пособии освещаются вопросы психологической, морально-этической и волевой подготовки военнослужащих, занимающихся физической культурой и спортивными единоборствами в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Современные условия службы предъявляют резко возросшие требования к здоровью и физическому развитию военнослужащих. Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и физического утомления. Использование средств и методов психологической, морально-этической, волевой подготовки особенно важно во время военных действий, учений, занятий физической культурой и спортом, участием в соревнованиях, а также в процессе напряженной предсоревновательной подготовки, так как от умения управлять собой в этих условиях часто зависит конечный результат.

Каждый военнослужащий Вооруженных Сил Республики Беларусь должен обладать крепким здоровьем, быть ловким, смелым и выносливым. Все эти качества развиваются лишь при систематических занятиях физической культурой и спортом.

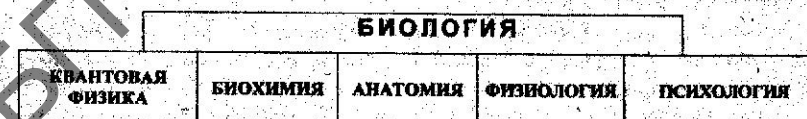
Автор приносит искреннюю благодарность и глубокую признательность ученым и специалистам: профессорам – Я.К. Коблеву, Ю.А. Шулика, Е.М. Чумакову, Е.А. Масловскому и многим другим. Их публикации были использованы при подготовке к изданию учебно-методического пособия.

1. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психология как наука существует давно, но до сих пор имеют место споры о том, что именно к ней относится в отличие от физиологии.

В значительной степени для снятия этих споров используется термин психофизиология [1]. Однако для объединения этих двух понятий необходимо вначале представить себе весь комплекс наук, входящих в состав биологического цикла (схема 1), и четко разграничить области изучаемых ими объектов.

Схема 1



Биохимический компонент является субстратом (основой) костной, мышечной и другой массы (тела) любых живых организмов, строение которых изучает анатомия.

Изучением функций различных внутренних органов тела занимается физиология. В том числе ее интересуют функции приема внешней и внутренней информации, ее переработки и управления произвольными движениями, обеспечивающими адаптацию субъекта.

Таким образом, физиология, казалось бы, берет на себя рассмотрение всех вопросов приспособления живого организма к изменениям окружающей среды в широком смысле этого слова (колебания температуры, водного режима, питания, защиты от хищников и др.).

Что же остается на долю психологии?

Жизнь – это, расширенное воспроизводство высокомолекулярных, самоадаптирующихся соединений. Именно расширенное воспроизводство является провокатором конфликтов внутри какого-либо вида животных.

Двуполое размножение, обеспечивающее более значимые рекомбинации при формировании потомства, обуславливает в значительной мере совершенствование адаптационных функций живых организмов. Однако процесс этот осуществляется за счет жестокой конкуренции особей, желающих воспроизвести себя. Для того чтобы иметь такую возможность, у части видов животных самец должен победить за самку. Для этого он должен обладать незаурядными физическими и сенсомоторными качествами, обеспечивающими победу над соперником. Выполнение задачи самовоспроизводства обеспечивает также помощь самке в кормлении и воспитании потомства.

В сообществе людей функция деторождения осуществляется в значительной мере за счет наличия у женщин инстинкта самовыражения, что обеспечивает привлечение большего числа претендентов и, соответственно, более качественный выбор полового партнера. Если раньше таковым

Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной работы ассоциативных полей КГМ. Потоки электронов передаются от одного нерва к другому в межсинаптической щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него с одной клетки путем химической реакции возбуждает нервный импульс в другой клетке.

Интенсивная работа коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое осмысленное (произвольное) движение начинается с работы коры головного мозга, первым долгом помехи в его организации по причине недостаточной обученности, нервного срыва или усталости начинаются именно с неустойчивости навыка, усталости мозга [9].

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, то управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме того, когда ответное действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, иррадиирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому, в условиях повышенного нервного возбуждения и даже в страхе человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью.

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и волнующий всех преподавателей-тренеров вопрос о повышении специальной выносливости. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций может обеспечить длительную и эффективную функциональную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2003.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФиС, 1979.
4. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена: Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973.
5. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
7. Лефевр В.А., Смолян Г.Л. Алгебра конфликта. – М.: Знание, 1968.
8. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976.
9. Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1961.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
11. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996.
12. Узнадзе Д.И. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966.
13. Шулика А.Ю., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: Учебник. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.