

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

УДК 796.03

**Лямзин Евгений Николаевич**

Старший преподаватель кафедры физической подготовки Военного университета Министерства обороны Российской Федерации

**Малолетов Олег Леонидович**

Доцент кафедры физической подготовки Военного университета Министерства обороны Российской Федерации

**Антоненко Диана Сергеевна**

курсант Военного университета Министерства обороны Российской Федерации

***Аннотация:** в данной статье мной были проанализированы особенности влияния физических упражнений на моральное состояние военнослужащих. Были определены основные особенности влияния спорта на здоровье военнослужащих и на их психическое состояние.*

***Ключевые слова:** военнослужащий, здоровье, моральное состояние, работоспособность, военная служба, психическое здоровье, совершенствование, повседневная жизнь, боевые условия.*

Моральное состояние характеризует как воинский коллектив, так и каждого военнослужащего в отдельности. От него зависит нравственность, психологическая устойчивость и готовность к перенесению неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности. Моральное состояние является основным фактором, влияющий как на психическое, так и на физическое здоровье военнослужащих. Это влияние ясно прослеживается в повседневной жизни солдат и в боевых условиях. В этой статье мы постараемся разобраться в необходимости занятий спортом и возможностях, которые он открывает перед военнослужащими.

Положительное влияние занятий по физической подготовке на здоровье военнослужащих:

- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы
- улучшение силы, быстроты, ловкости и других жизненно важных навыков
- укрепление опорно-двигательного аппарата.
- улучшение состояния дыхательной системы, увеличение объема лёгких
- повышение устойчивости нервной системы
- повышение иммунитета, профилактика различных заболеваний.

Если с физическим здоровьем всё понятно, то далеко не каждый из нас задумывался о психическом здоровье и его укреплении, посредством спорта.

А ведь от морального состояния зависит успешность выполнения боевых и других задач военнослужащих. В некоторых случаях работает эффект плацебо, так как разум способен влиять на биохимию человеческого организм. Бета-эндорфин – гормон, влияющий на уровень счастья человека. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.[1]

Положительное влияние занятий спортом на психическое здоровье военнослужащих:

- Возможность выплеснуть свои негативные эмоции. В повседневной жизни военнослужащий сталкивается с рядом трудностей и ограничений. Каждому человеку, в такой ситуации, иногда необходима эмоциональная разрядка.

-Физическая активность также может стимулировать социальное взаимодействие, что, в свою очередь, может обеспечить повышение уверенности человека.[2]

-Физические упражнения, так же, как и умственные, дают человеку возможность удовлетворить свои высшие психические потребности, включая самореализацию.

-У работающего над собой человека складывается ощущение того, что день прошёл не зря, что плодотворно влияет на его служебную деятельность.

-Снижение тревожности.

-Снижение агрессивности.

-Повышение когнитивных функций, таких как: внимание, восприятие, память.

-Повышение уверенности в себе за счёт увеличения физического потенциала. Военнослужащий, ощущая свою силу, так же чувствует своё преимущество над гражданскими людьми. Осознаёт, что он достойный защитник своей родины и способен, в случае чего, заступиться за каждого гражданского человека.

Перед военнослужащим, отдающим себя спорту, открыты все двери. Ведь он обладает необходимым уровнем морального состояния, самоконтролем и высокой работоспособностью.

Крайне важно осознавать роль физической подготовки для курсантов высших военных учебных заведений. Студентам не хватает знаний о физической

культуре и ее важного влияния на состояние физического и психического здоровья, знаний о навыках укрепления здоровья по средствам физических упражнений и спорта, здоровой привычки организма к физическим нагрузкам, умений рационально организовать режим дня [3]

Различные виды физической нагрузки влияют на разные аспекты морального состояния. Так например, бег способствует снятию тревожности, плавание помогает успокоиться, прийти к внутреннему балансу и гармонии, а занятия, которые способствуют развитию мышечной массы, так же способствуют увеличению уверенности в себе и повышению самооценки. При этом важно соблюдать требования к занятиям по физической подготовке, не нарушая при этом требования безопасности при выполнении физических упражнений. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, соблюдения требований безопасности и гигиенических правил.[4]

Таким образом, занятия по физической подготовке являются неотъемлемой частью в жизни каждого военнослужащего. С помощью спорта мы повышаем уровень своего физического и психического здоровья, что составляет основу хорошего морального состояния. Возможности, которые открываются перед человеком, занимающимся физической подготовкой, могут стать отличной мотивацией для работы над собой.

#### **Библиографический список:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: 2010. С. 43.
2. Шергина И.П., Чугин М.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. ;  
URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (дата обращения: 24.11.2021).
3. Ильина, Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья : новое научное направление : материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. - С. 119-124.
4. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

#### *THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING CLASSES ON THE MORALE OF MILITARY PERSONNEL*

*Lyamzin Evgeny Nikolaevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Training of tth Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation  
123001, Moscow*

*Maloletov Oleg Leonidovich, Associate Professor of the Department of Physical Training of the Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation*

*Antonenko Diana Sergeevna, 2nd year cadet of the Faculty of Psychology of the Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation*

*Abstract: in this article, I analyzed the features of the influence of physical exercises on the morale of military personnel. The main features of the influence of the variety on the health of military personnel and their mental state were determined*

*Keywords: serviceman, health, morale, efficiency, military service, mental health, improvement, daily life, combat conditions.*

#### *References*

- 1. Ilyin E.P. Psychology of sports. SPb.: 2010. S. 43.*
- 2. Shergin I. P., Chugin M. A. the EFFECT of PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH // international student scientific Bulletin. – 2021. – No. 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (date accessed: 24.11.2021).*
- 3. Il'ina, N. L. Attitude to physical health of modern students ' health Psychology : a new field of research : materials of the round table with international participation. - St. Petersburg, 2009. - pp. 119-124.*
- 4. Order of the Minister of Defense of the Russian Federation No. 200 dated April 21, 2009 "On approval of the Manual on Physical Training in the Armed Forces of the Russian Federation" (with amendments and additions)*