

Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців

Гусак О.Д., Романчук С.В.

*Житомирський військовий інститут Національного авіаційного університету
Академія сухопутних військ*

Анотації:

Розкрито особливості застосування форм фізичної підготовки з метою формування психологічної готовності військовослужбовців до дій в навчально-бойовій обстановці. Проаналізовано педагогічну, психологічну та спеціальну літературу, проведено аналіз особливостей професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ та запропоновано напрямки застосування занять з подолання перешкод для формування психологічної готовності військовослужбовців.

Гусак А.Д., Романчук С.В. Роль физической подготовки в решении задач психологической подготовки военнослужащих. Раскрыты особенности применения форм физической подготовки с целью формирования психологической готовности военнослужащих к действиям в учебно-боевой обстановке. Проанализировано педагогическую, психологическую и специальную литературу, проведен анализ особенностей профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных войск и предложены направления применения занятий по преодолению препятствий для формирования психологической готовности военнослужащих.

Gusak O.D., Romanchuk S.V. Place of physical training in the task psychological training of servicemen. The article exposed the use of forms of physical training for the formation of psychological readiness to act in military training and battlefield. Analysis of pedagogical, psychological and special literature, the analysis features of professional military airborne troops, and suggested areas of application of lessons on overcoming obstacles to the formation of the psychological readiness of military personnel.

Ключові слова:

фізична підготовка, психологічна підготовка, подолання перешкод, напрямки, засоби.

физическая подготовка, психологическая подготовка, преодоление препятствий, направления, средства.

physical training, psychological training, overcoming obstacles, trends, tools.

Вступ.

Зміни характеру військових дій призвели до нових вимог до бойової готовності військовослужбовців, яка стала показником не тільки підготовки військ до безпосередньої участі до військових дій, а й ефективності в різних видах військової праці, в тому числі й у фізичній підготовці.

Згідно НФП фізична підготовка спрямована на формування фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчальних і бойових завдань, а саме: розвиває фізичні якості, формує військово-прикладні навички, зміцнює здоров'я, підвищує стійкості організму до дії різних несприятливих чинників бойової діяльності та вирішує завдання психологічної підготовки [3].

Фізична підготовка розглядається як єдиний, цілісний процес, який спрямований на вдосконалення фізичної природи людини та її психіки. Це визначає особливу роль і можливості фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військ.

Чисельні наукові роботи та практика бойової підготовки військ свідчить про те, що подолання перешкод, один з розділів фізичної підготовки, який спрямований на розвиток у військовослужбовців важливих фізичних і психологічних якостей, цілеспрямовано і ефективно вирішує завдання, як загальної так і спеціальної фізичної підготовки [5, 9, 10 та ін.].

На жаль, розділ «Подолання перешкод», на сьогоднішній день, не використовується у повному обсязі для формування фізичної та психологічної готовності військовослужбовців. Відсутність науково обґрунтованих праць, недостатній рівень методичної підготовленості керівників форм фізичної підготовки, застаріла навчально-матеріальна база не дозволяють стверджувати про ефективність проведення занять на смуга перешкод.

Дослідження виконане згідно з планом НДР управління фізичної підготовки Збройних Сил України за темою «Психофізіологічна готовність курсантів ВВНЗ

до дій у екстремальних ситуаціях», шифр «Стрес».

У роботах Ю.А. Бородіна, С.В. Романчука, доведено, що результати цілеспрямованої фізичної підготовки підвищують тренованість організму, що сприятливо впливає на вдосконалення різних функцій організму, в тому числі і психічних [2,].

М.С. Корольчук прийшов до обґрунтованих висновків про значимість фізичного тренування: для збереження сталості внутрішнього середовища організму; для розвитку та підтримки стійкості психічних процесів у складних умовах праці та спортивної боротьби; для адаптації рухових навичок і якостей до нових незвичайних умов [6].

Г.В. Ложкін, П.П. Криворучко розглядали фізичну підготовку, як ефективний засіб психологічної підготовки воїнів. У сучасних умовах її специфічна роль відчувається ще більш чітко, а діапазон завдань, які вирішуються, значно розширюється [7, 8].

У численних досліджень припускається, що психологічна підготовка в процесі занять з подолання перешкод полягає в удосконаленні психічних компонентів стійкості до впливу небезпечної і складної обстановки бойової діяльності; у розвитку загальної та нервово-психічної витривалості та здатності витримати всі фізичні і нервово-психічні навантаження сучасного бою; у придбанні досвіду емоційно-вольової поведінки; в активізації необхідних процесів, станів і властивостей особистості для певного виду військового праці і діяльності; формуванні фізичної та психологічної готовності перемогти супротивника і у вихованні вольових якостей [1, 4, 11 та ін.].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – виявити напрямки застосування занять з подолання перешкод для вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців.

Завдання: проаналізувати спеціальну літературу та наукові дослідження з питань психологічної підготовки військовослужбовців; обґрунтувати зміст занять з подолання перешкод.

Результати дослідження.

За результатами дослідження особливостей навчально-бойової діяльності, змісту чинної системи фізичної підготовки підрозділів аеромобільних військ, аналізу впливу занять на смугах перешкод на психологічну готовність військовослужбовців нами було запропоновано рекомендації щодо організації форм фізичної підготовки та визначені напрямки подальшого вдосконалення навчального процесу з подолання перешкод.

Для вирішення завдань психологічної підготовки заняття фізичними вправами повинна організуватися з урахуванням особливостей нервово-психічних навантажень, що виникають в ході бойової діяльності, психофізіологічних реакцій на обстановку бою та властивостей особистості.

«Подолання перешкод» є розділом фізичної підготовки, який, завдяки своїй військово-прикладній спрямованості допомагає вирішенню багатьох завдань психологічної підготовки військовослужбовців.

На заняттях з подолання перешкод рішення задач психологічної підготовки має здійснюватися за допомогою наступних методичних рекомендацій (табл. 1):

1. Підвищення психологічної активності військовослужбовців забезпечувати за допомогою зовнішніх впливів (різної обстановки занять) і різноманітних методів педагогічного стимулювання (створенням підвищеної зацікавленості у виконанні вправ і дій, тактичної націленістю використовуваних засобів, військовими і рухливими іграми, змаганнями тощо), а також стимулювати індивідуальні (внутрішні) зусилля.
2. Застосовувати вправи, які містять елементи новизни, небезпеки, що вимагають прояву ризику, з поступовим ускладненням умов виконання; багаторазовим виконанням вправ з великими та тривалими фізичними і психічними навантаженнями, а також вправ, пов'язаних з необхідністю точно діяти в умовах фізичних і психічних навантажень.
3. Підвищити тренувальну спрямованість практичних занять та проводити їх на позитивному емоційному фоні.
4. Посилити вимогливості до військовослужбовців у прояві певних психологічних якостей, аж до застосування категоричних вимог (наказ, команда), при виконанні небезпечних дій і вправ;
5. Проводити комплексні і спеціальні заняття з психологічного загартування військовослужбовців.

Рациональний підбір фізичних вправ також відіграє важливу роль у вирішенні завдань психологічної підготовки. Виділити якісь особливі вправи, які постійно виховують військовослужбовців не можна. Нами розроблено комплекси вправ за принципом їх впливу на психологічну сферу військовослужбовців.

Наші дослідження довели, що для вирішення конкретних завдань психологічної підготовки рекомендується переважно використовувати такі засоби:

- загальну і нервово-психічну витривалість удосконалювати вправами з великими і тривалими фізичними навантаженнями, до відмови; вправа-

ми з великим фізичним навантаженням в умовах нервово-психічної напруги; вправами, що вимагають високої точності та координації рухів, особливо на тлі фізичного стомлення; комплексними вправами на смугах перешкод; участю в змаганнях;

- психічні компоненти стійкості до впливу небезпечної, складної обстановки і формування емоційно-вольової поведінки набувати у процесі виконання військово-прикладних вправ, особливо під час дій у бойовому спорядженні, в засобах індивідуального захисту, в погану погоду, в темний час доби, на різноманітній місцевості, з застосуванням імітаційних засобів, бойових шумів, димів і вогнищ; вправ, що містять елементи новизни, небезпеки та вимагають ризикованих дій при зміні та ускладненні умов їх виконання; вправ, пов'язаних з необхідністю, діяти точно та вправно в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень; дій за раптовими сигналами та командами; участі в єдиноборствах і змаганнях;
- активізацію необхідних психічних процесів, станів і властивостей особистості до військового діяльності підвищувати військово-прикладними вправами та діями у різноманітних умовах із спеціально підібраними коригуючими вправами, за допомогою яких формувати і удосконалювати необхідні якості;
- фізичну та психологічну готовність перемогти противника формувати за допомогою вправ, що розвивають силу, швидкість у діях, спритність і витривалість; військово-прикладних вправ; прийомів рукопашного бою; єдиноборств та участі в змаганнях;
- вольові якості виховувати: рішучість і сміливість - вправами, що містять елементи новизни, небезпеки, ризику, при зміні та ускладненні умов їх виконання; ініціативу та винахідливість - різними видами єдиноборств, виконанням вправ і дій за раптовими командами і сигналами; наполегливість і завзятість - багаторазовим виконанням вправ з великими та тривалими фізичними навантаженнями, на максимальну кількість разів і до відмови; витримку - вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і вправно в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень.

Звичайно, такий розподіл вправ є умовним. Фізичні вправи, що сприяють удосконаленню фізичної природи людини також вдосконалюють його психіку, так як розвиток фізичних якостей знаходиться у взаємозв'язку з вихованням психологічних якостей. Тому першочергове значення у вирішенні завдань психологічної підготовки має загальна фізична підготовленість і міцне здоров'я, наявність яких зміцнює моральний дух і формує у свідомість військовослужбовців упевненість у своїй здатності витримати всі труднощі бойової діяльності.

У проведених нами дослідженнях було визначено напрямки подальшого вдосконалення навчального процесу з подолання перешкод.

Перший напрямок включає в себе покращення організації та методики проведення практичних занять.

Заняття повинні носити тренувальну спрямованість. На них застосовуються вправи та методичні

Застосування форм фізичної підготовки з метою рішення завдань психологічної підготовки військовослужбовців

№	Форми фізичної підготовки	Види психологічної підготовки			
		загальна	спеціальна	безпосередня	завчасна
1	Навчальні заняття				
	а) заняття з подолання перешкод;	X	X		X
	б) комплексні заняття з подолання перешкод, метання гранат, рукопашного бою та прискореного пересування;	X	X	X	X
	в) комплексні заняття з подолання перешкод, метання гранат, рукопашного бою та пересуванню на місцевості;	X	X	X	X
1	г) заняття з подолання перешкод з застосуванням імітаційних засобів, очагів пожеж та бойових шумів;	X	X	X	X
	д) заняття з подолання перешкод в темну пору доби.	X	X	X	
2	Супутнє фізичне тренування	X	X	X	X
3	Ранкова фізична зарядка	X	X		
4	Спортивно-масова робота:				
	а) масові змагання	X	X	X	X
	б) військово-спортивні змагання	X	X		X

прийоми, які вимагають військовослужбовців значних фізичних і вольових зусиль.

З цією метою підготовчу частину занять необхідно насичувати військово-прикладними діями, емоційними вправами і виконувати їх на тактичному фоні основної частини. Тренування, слід проводити з великими фізичними і психічними навантаженнями на тлі втоми, доцільно створювати обстановку, яка містить елементи новизни, небезпеки та ризику.

Комплексне тренування проводити з урахуванням особливостей професійної діяльності та в засобах індивідуального захисту, приділяти більше уваги єдиноборствам та організації різних змагань, особливо групових. Заняття на смузі перешкод доцільно комбінувати з прискореним пересуванням на місцевості та рукопашним боєм.

Задача психологічної підготовки повинна вирішуватися в процесі спеціально організованих занять, основною метою яких є психологічна готовність військовослужбовців, які повинні проводитися в умовах, максимально наближених до бойової діяльності, насамперед заняття на місцевості, в темний час доби, в погану погоду та заняття з використанням імітаційних засобів, вогнищ і бойових шумів (рис. 1). Завдяки ним реалізується принцип - «вчити воїнів того, що необхідно на війні».

Другий напрямок полягає в широкому використанні всіх форм фізичної підготовки, де використовуються вправи з подолання перешкод. Це - супутнє фізичне тренування, навчально-тренувальні заняття з видів спорту, військово-спортивні змагання, а також ранкова фізична зарядка. Вони повинні повною мірою використовуватися з метою психологічної підготовки військовослужбовців (див. табл. 1).

Третій напрям полягає в подальшому удосконаленні навчально-матеріальної бази. Це переслідує дві

основні мети: подальшу інтенсифікацію навчального процесу і рішення деяких питань психологічної готовності військовослужбовців.

Для досягнення першої мети слід додатково до існуючих смуг перешкод створювати різні переносні споруди та перешкоди: паркани, стінки, рогатки, їжаки, огорожі з колючого дроту, опудала для уколів багнетом, ударів прикладом, ножем тощо. На смугах перешкод потрібно з'єднувати деякі перешкоди (паркани, зруйнована сходи, лабіринт, цегляна стінка), що дозволить пристосувати їх до групових дій.

Завдяки цьому збільшиться пропускна здатність місць занять під час навчання тим чи іншим прийомом і діям, підвищиться щільність заняття, з'явиться можливість урізноманітнити умови в процесі тренування, усунути монотонність і одноманітність в заняттях. Дані заходи будуть сприяти підвищенню тренувальної спрямованості занять та їх емоційності.

Четвертий напрямок полягає в подальшому вдосконаленні системи перевірки та оцінки військовослужбовців з подолання перешкод. Оцінка повинна відображати не тільки здатність швидко та вправно виконувати контрольні вправи, але й уміння впевнено діяти в напружених умовах, виявляти взаємодопомогу, колективізм, товариство, тобто морально-психологічну підготовленість. У цьому напрямку необхідно зосередити увагу на розробці групових контрольних вправ на спеціальних смугах перешкод, вправ на різноманітній місцевості, в погану погоду, в темний час доби, а також в обстановці застосування імітаційних і вогневих засобів.

Висновки.

Таким чином, для вирішення завдань психологічної підготовки доцільно уніфікувати існуючий погляд на навчальний процес підготовки військовослужбовців з подолання перешкод. Закрити його тільки в рамках

смуг перешкод та існуючих контрольних вправ - значить недооцінювати важливість засобу психологічної підготовки військовослужбовця до сучасного бою. Очевидно, існує різниця між напруженою фізичною підготовкою та підготовкою до умов, наближених до бойової обстановки. Перша є основою останньої, а друга психологічно загартовує військовослужбовця, вселяє впевненість у своїх силах і зміцнює моральний дух.

У подальших дослідженнях ми плануємо розробити та перевірити ефективність програми формування психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних військ до навчально-бойової діяльності.

Література:

- Белей А. Організація варіантів фізичної підготовки і вирішення деяких задач психологічної підготовки з курсантським складом ВНЗ / А. Белей // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 68-69.
 - Бородин Ю.А. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, С.В. Романчук, В.С. Таран // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 30-40.
 - Державна програма розвитку Збройних Сил України на 2006-2011 роки: основні положення. – К., 2006. – 40 с.
 - Ендальцев Б.В. Следует ли оценивать физическую готовность военнослужащих по их физическому состоянию / Б.В. Ендальцев // Тезисы докл. науч. конф. за 2001 год. – СПб.: ВИФК, 2002. – С. 63-66.
 - Караван А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А.В. Караван. – СПб.: ВИФК, 2003. – 24 с.
 - Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / М.С. Корольчук. – К.: Ельга Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
 - Криворучко П.П. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування / П.П. Криворучко, О.Ф. Хміляр. – К.: Молода нація, 2005. – 63 с.
 - Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов / Г.В. Ложкін – К.: МОУ, 2003. – 218 с.
 - Романчук В.М. Фізична підготовка у Збройних Силах України: навч. посіб. / В.М. Романчук, С.В. Романчук. – Житомир: ЖВІРЕ, 2004. – 144 с.
 - Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Романчук; ЛДУФК. – Л., 2006. – С. 14-15.
 - Стасюк В.В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців / В.В. Стасюк // Зб. наук. пр. ВГТ НАОУ. – К., 2000. – Вип. 6. – С. 43-49.
- Надійшла до редакції 01.04.2011 р.
Гусак Александр Дмитриевич
Романчук Сергей Викторович
romanchukserg@mail.ru