

ДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ЯК НАПРЯМ ФОРМУВАННЯ БОЙОВОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сергій РОМАНЧУК¹, Віктор РОМАНЧУК², Олександр БОЯРЧУК²,
Юрій БОБКО¹, Володимир ГУЛЬОВАТИЙ¹

¹Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,

²Житомирський військовий інститут, Житомир, Україна,

e-mail: romanchukserg@mail.ru

Анотація. У статті розкрито особливості застосування форм фізичної підготовки з метою формування психологічної готовності військовослужбовців до дій у навчально-бойовій обстановці. Проаналізовано педагогічну, психологічну та спеціальну літературу, проведено аналіз особливостей професійної діяльності військовослужбовців та запропоновано напрями застосування занять з подолання перешкод для формування психологічної готовності військовослужбовців.

Ключові слова: фізична підготовка, психологічна підготовка, подолання перешкод, напрями, засоби.

Актуальність. Зміни характеру військових дій зумовили нові вимоги 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, зокрема й у фізичній підготовці.

Згідно з Настановою з фізичної підготовки 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 стійкість організму до дії різних несприятливих чинників бойової діяльності та вирішує завдання психологічної підготовки [3].

Фізична підготовка – 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.

Менші наукові роботи та практика бойової підготовки військ свідчать про те, що подолання перешкод – один з розділів фізичної підготовки, який спрямований на розвиток у військовослужбовців важливих фізичних і психологічних якостей. [5, 9, 10 та ін.].

Нажаль зміст розділу «Подолання перешкод» на сьогодні не використовується в 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 дають змоги стверджувати про ефективність проведення занять на смузї перешкод.

Дослідження виконано згідно з планом НДР управління фізичної підготовки Збройних Сил України з теми «Психофізіологічна готовність курсантів ВВНЗ до дій у екстремальних ситуаціях», шифр «Стрес».

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

М. С. Корольчук дійшов до обґрунтованих висновків про значущість 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 дослідженнях 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 набутті 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 дослідження – виявити напрями 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 було запропоновано рекомендації щодо організації форм фізичної підготовки та визначені напрями подальшого вдосконалення навчального процесу з подолання перешкод.

Для вирішення завдань психологічної підготовки заняття фізичними вправами слід організувати з урахуванням особливостей нервово-психічних навантажень, що виникають під час бойової діяльності, психофізіологічних реакцій на обстановку бою та властивостей особистості.

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

На заняттях з подолання перешкод розв'язання завдань психологічної підготовки має здійснюватися за допомогою таких методичних рекомендацій:

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 з позитивними емоціями.

4. Посилити вимоги до військовослужбовців у вияві 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 (табл. 1).

Раціональний добір фізичних вправ також відіграє важливу роль у вирішенні завдань психологічної підготовки. Виокремити якісь особливі вправи, які постійно впливають на військовослужбовців, не можна. Ми розробили комплекси вправ за принципом їхнього впливу на психологічну сферу військовослужбовців.

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

- *загальна і нервово-психічна витривалість* – удосконалювати вправами з великими і тривалими фізичними навантаженнями, до відмови; вправами з великим фізичним навантаженням в умовах нервово-психічного напруження; 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, у засобах індивідуального захисту, під час поганої погоди, у темний період 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;

- *активізація необхідних психічних процесів, станів і властивостей особистості до військової діяльності* – підвищувати військово-прикладними вправами та діями в різноманітних умовах із спеціально дібраними коригувальними вправами, за допомогою яких формувати й удосконалювати необхідні якості;

- *фізична та психологічна 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 й 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.

Таблиця 1

Застосування форм фізичної підготовки з метою вирішення завдань психологічної підготовки військовослужбовців

№ з/п	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 прискороного пересування;	X	X	X	X
	в) комплексні заняття з подолання перешкод, метання гранат, рукопашного бою та пересуванню на місцевості;	X	X	X	X
	г) заняття з подолання перешкод з застосуванням імітаційних засобів, осередків пожеж та бойових шумів;		X	X	
	д) заняття з подолання перешкод у 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

Звичайно, такий розподіл вправ є умовним. Фізичні вправи, що сприяють удосконаленню фізичної природи людини також удосконалюють 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 свідомості військовослужбовців упевненість у своїй здатності витримати всі труднощі бойової діяльності.

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

Перший напрям передбачає поліпшення організації та методики проведення практичних занять.

Заняття повинні мати тренувальну спрямованість. Застосовують вправи та методичні прийоми, які вимагають від військовослужбовців значних фізичних і вольових зусиль.

Для цього підготовчу частину занять необхідно насичувати військово-прикладними діями, емоційними вправами і виконувати їх відповідно до 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 потрібно 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.

Завдання психологічної підготовки повинне вирішуватися в процесі спеціально організованих занять, основною метою яких є психологічна готовність військовослужбовців. Крім того вони повинні проводитися в умовах, максимально наближених до бойової діяльності, насамперед заняття на місцевості, у темний період доби, під час поганої погоди та заняття з використанням імітаційних засобів, вогнищ і бойових шумів (рис. 1). Завдяки цьому реалізується принцип – «вчити воїнів того, що необхідно на війні».



Рис. 1. Види практичних занять з подолання перешкод

Другий напрям 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 має дві основні мети: подальшу інтенсифікацію навчального процесу і вирішення деяких питань психологічної готовності військовослужбовців.

Для досягнення першої мети слід додатково до наявних 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 (паркан, зруйнована сходи, лабіринт, цегляна стінка), що дасть змогу пристосувати їх до групових дій.

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

Четвертий напрям полягає в подальшому вдосконаленні системи перевірки та оцінювання 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 напрямі необхідно зосередити увагу на розробленні групових контрольних вправ на спеціальних смугах перешкод, вправ на різноманітній місцевості, під час поганої погоди, у темний період доби, а також в обстановці застосування імітаційних і вогневих засобів.

Висновки. Таким чином, для вирішення завдань психологічної підготовки доцільно уніфікувати наявний зміст розділу «Подолання перешкод». Застосовувати його тільки в рамках смуг перешкод та контрольних вправ – означає 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.

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

Список літератури

1. *Белей А.* Організація варіантів фізичної підготовки і вирішення деяких задач психологічної підготовки з курсантським складом ВНЗ / А. Белей // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. 29–30 квітня 2003 р. – Київ, 2003. – С. 68–69.
2. 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 : сб. науч. тр. / [под ред. С. С. Ермакова]. – Харків, 2003. – № 1. – С. 30–40.
3. Державна програма розвитку Збройних Сил України на 2006–2011 роки: основні положення. – Київ, 2006. – 40 с.
4. *Ендальцев Б. В.* Следует ли оценивать физическую готовность военнослужащих по их физическому состоянию / Б. В. Ендальцев // Тезисы докл. науч. конф. за 2001 год. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2002. – С. 63–66.
5. *Караван А. В.* Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта : канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А. В. Караван. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. – 24 с.
6. *Корольчук М. С.* Психофізіологія діяльності / М. С. Корольчук. – Київ : Ельга Ніка-Центр, 2003. – 400 с.

7. Криворучко П. П. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування. / П. П. Криворучко, О. Ф. Хміляр. – Київ : Молода нація, 2005. – 63 с.
8. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. / Г. В. Ложкін. – Київ : МОУ, 2003. – 218 с.
9. Романчук В. М. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навч. посіб. / В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2004. – 144 с.
10. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук ; ЛДУФК. – Львів, 2006. – С. 19.
11. Стасюк В. В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців / В. В. Стасюк // Зб. наук. пр. ВГІ НАОУ. – Київ, 2000. – Вип. 6. – С. 43–49.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ БОЕВОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Сергей РОМАНЧУК¹, Виктор РОМАНЧУК², Александр БОЯРЧУК²,
Юрий БОБКО¹, Владимир ГУЛЬОВАТЫЙ¹

¹Национальная академия сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного, г. Львов, Украина,

²Житомирский военный институт, Житомир, Украина, e-mail: romanchukserg@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты особенности применения форм физической подготовки с целью формирования психологической готовности военнослужащих к действиям в учебно-боевой обстановке. Проанализирована педагогическая, психологическая и специальная литература, проведен анализ особенностей профессиональной деятельности военнослужащих и предложены направления применения занятий по преодолению препятствий для формирования психологической готовности военнослужащих.

Ключевые слова: физическая подготовка, психологическая подготовка, преодоление препятствий, направления, средства.

OBSTACLES OVERCOMING AS THE MEANS FOR FORMATION COMBAT AND PSYCHOLOGICAL READINESS AMONG SERVICEMEN

Sergey ROMANCHUK¹, Viktor ROMANCHUK², Alexander BOIARCHUK²,
Yurii BOBKO¹, Volodymyr HULIOVATYI¹

¹National Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi, Lviv, Ukraine,

²Zhytomyr Military Institute, Zhytomyr, Ukraine, e-mail: romanchukserg@mail.ru

Abstract. The article exposed the use of forms of physical training for the formation of psychological readiness to act in military training and battlefield. The article exposes a question about the problems of high-quality preparation of servicemen to military-professional activity and especially to battle activity. It is detected that military-professional activity of servicemen of airmobile troops takes place on the ground of considerable physical and psychological loadings.

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