

• ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

• THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL AND BIOLOGICAL  
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING

УДК 355.233.22:159.371.132

ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
В АЕРОМОБІЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ

Олександр ГУСАК

*Житомирський військовий інститут  
Національного авіаційного університету*

**Анотація.** У статті порушено проблему психологічної підготовки військовослужбовців аеромобільних підрозділів до дій у складних умовах. Доведено, що в системі бойової підготовки недостатньо ефективно використовуються засоби та методи фізичної підготовки. Для трансформування технологій формування готовності аеромобілістів до професійної діяльності визначено недоліки чинної системи фізичної підготовки та можливі напрями подальшого її вдосконалення. За результатами дослідження виявлено, що більшість респондентів для корекції психологічної готовності аеромобілістів пропонують частіше застосовувати вправи з розділу „Долання перешкод”. За результатами дослідження пропонується розробити програму корекції психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних військ.

**Ключові слова:** аеромобільні війська, долання перешкод, психологічна підготовка, анкета.

**Постановка проблеми.** Бойова діяльність військовослужбовців аеромобільних підрозділів відрізняється різноманітністю, напруженістю й специфічністю. Основними її елементами, які й визначають вимоги до фізичної та психічної підготовленості особового складу, є спосіб пересування до місця висадки, десантування й, власне, виконання бойових завдань на місцевості.

Вправи, які визначені в НФП-09 для аеромобільних підрозділів дозволяють розвивати фізичну підготовленість військовослужбовців, не враховуючи особливостей професійної діяльності.

У змісті Програми бойової підготовки аеромобільних військ до вправ, які певним чином можуть формувати психологічну готовність військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях, на нашу думку, належить вправа № 31 – воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати, вправа № 33 – загальна контрольна вправа на смузі перешкод та вправа № 46 – прийоми бою без зброї, передбачені для всіх категорій військовослужбовців. Але такого ефекту можна досягти на етапі розучування тому, що в подальшому військовослужбовці досконало знають елементи смуги перешкод, прийоми рукопашного бою та можливі результати при виконанні цих вправ. Таким чином, ефект психологічного загартування військовослужбовців не має достатньої ефективності.

На сьогодні актуальною проблемою залишається психологічна підготовка військовослужбовців аеромобільних військ до дій у складних бойових умовах упродовж усього періоду строкової служби. Для цього треба обґрунтувати необхідні зміни до змісту занять з фізичної підготовки, враховуючи можливі умови діяльності військовослужбовців аеромобільних військ.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Узагальнюючи низку досліджень, М. С. Корольчук [2] прийшов до висновків про значущість фізичного тренування, яке використовується:

- 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.

Фізична підготовка завжди була ефективним засобом психологічної підготовки військовослужбовців. У сучасних умовах ця специфічна роль є ще чіткішою, а діапазон завдань, які вирішуються, значно розширився [4].

На підставі численних досліджень А. Г. Маклакова, М. С. Корольчука, С. В. Романчука, І. В. Біжана [1, 2, 5, 6 та ін.], власних досліджень та досвіду роботи можна припустити, що психологічна підготовка в процесі фізичної підготовки 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 й нервово-психічні навантаження сучасного бою; у придбанні досвіду емоційно-вольової поведінки; в активізації необхідних процесів, станів і властивостей особистості для певного виду військової праці та діяльності; формуванні фізичної та психологічної готовності перемогти противника та у вихованні вольових якостей.

Фізичну підготовку слід організовувати урахувавши особливості нервово-психічних навантажень, що виникають під час бойової діяльності особового складу видів Збройних сил і родів військ, психофізіологічні реакції людини на складну й небезпечну обстановку бою та індивідуальні властивості особистості [7].

У висновках робіт В. І. Осьодло [4] вказано, що вирішення завдань психологічної підготовки має здійснюватися в усіх формах фізичної підготовки за допомогою реалізації новітніх методичних рекомендацій.

**Мета дослідження:** визначити напрямки вдосконалення організації фізичної та психологічної підготовки в підрозділах.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Експериментальна робота проводилася декількома етапами: перший – аналіз особливостей професійної діяльності військовослужбовців АМВ, визначення ефективності чинних систем фізичної та психологічної підготовки; другий – розробка авторської анкети; третій – проведення анкетування та обробка результатів.

Дослідження проводилися на базі окремого батальйону аеромобільних військ упродовж трьох діб. У анкетуванні взяло участь 57 військовослужбовців аеромобільних військ, які відбували строкову службу більш ніж 6 місяців.

Дослідження виконано згідно з планом НДР управління фізичної підготовки Збройних сил України за темою „Психофізіологічна готовність курсантів ВВНЗ до дій у екстремальних ситуаціях”, шифр „Стрес”.

**Основні результати дослідження.** Для визначення ефективності чинної системи психологічної підготовки ми проаналізували особисті картки бойової підготовки аеромобілістів, у яких відображається процес виконання стрибків, нормативів бойової та тактичної підготовки. Для визначення ефективності фізичної підготовки щодо формування готовності до дій у екстремальних умовах було детально проаналізовано зміст занять з фізичної підготовки.

Проведені дослідження свідчать про недостатній рівень психологічної підготовленості військовослужбовців АМВ до виконання завдань за призначенням у мирний час та особливо в бойових умовах. Система фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців аеромобільних підрозділів під час строкової служби недостатньо формує їх готовність до діяльності в складних екстремальних умовах

Для визначення можливих напрямів удосконалення організації психологічної підготовки та занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями аеромобільних військ ми провели анкетування.

Обраний особовий склад має повний арсенал професійних знань, умінь та навичок, володіє достатнім рівнем готовності для виконання обов'язків у реальних бойових умовах.

Запропонована анкета має два блоки питань. Перший блок питань стосується визначення реального стану організації та проведення занять щодо формування психологічної готовності військовослужбовців, другий – організації занять із подолання перешкод та ефективності їх використання з метою формування психологічної готовності аеромобілістів для виконання завдань в екстремальних умовах.

Результати анкетування виявили, що 59,6% респондентів відчувають страх перед виконанням навчально-бойових завдань, 31,6% військовослужбовців не відчувають страху та 8,8 % не можуть визначитися за своїми відчуттями.

Схожа ситуація з відчуттями страху під час виконання стрибків з парашутом. 54,4 % аеромобілістів відповіли, що страх відчували під час першого стрибка, 42,1 % респондентів висловилися про відчуття постійного страху перед стрибком. Лише 3,5 % відповіли, що не відчувають страху під час стрибків з парашутом з гелікоптера та літака. Результати підтверджують висновки досліджень С. В. Романчука, О. О. Шевченка, що понад 60 % військовослужбовців відчувають тривогу перед виконанням бойового завдання.

Підсумовуючи перший блок питань, ми виявили, що 66,7 % військовослужбовців аеромобільних підрозділів не відчувають готовність, особливо психологічну, до виконання завдань у бойових умовах. 28,1 % респондентів відповіли, що готові виконувати обов'язки за призначенням у екстремальних умовах та 3,2 % військовослужбовців не змогли визначитися з відповіддю.

Щодо організації психологічної підготовки аеромобілістів ми виявили, що занять спеціального тренування в цей період служби військовослужбовців не було. Респонденти визначили, що зміст занять парашутної підготовки найбільше мав спрямування на формування психологічної готовності (89,5 %), але ми вважаємо, що солдати психологічну готовність розуміють як формування професійних умінь та навичок. Тільки 6,8 % респондентів відзначили, що зміст заняття з фізичної підготовки мають вправу спеціального спрямування щодо готовності до стрибків, та 3,7 % аеромобілістів відповіли, що займаються самостійно для підготовки до стрибків.

Вивчення суб'єктивної думки військовослужбовців щодо психологічної підготовки в системі повсякденної діяльності дозволяє стверджувати, що значну частину навичок діяльності в складних ситуаціях аеромобілісти отримують під час діяльності на тренажерних комплексах (45,6 %), менша частина (21,0 %) військовослужбовців психологічну підготовку проходили за розповідями старших товаришів, а потім самостійно відпрацьовували у вільний час (12,5 %). На заняттях з фізичної підготовки психологічне загартування отримує незначна кількість опитаних солдат (7,0 %). Найменше (5,2 %) військовослужбовці відзначили години виховної підготовки, та 3,7 % респондентів відповіли, що взагалі не готувалися до стрибків.

Другий блок анкети, питання якого спрямовані на вивчення ефективності занять з подолання перешкод, дозволив з'ясувати думку військовослужбовців щодо необхідності вдосконалення змісту фізичної підготовки.

На питання „Чи проводилися з Вами заняття з подолання перешкод?” більшість респондентів відповіли „Так” (92,9 %) та 7,1 % вибрали відповідь „Ні”. Аналіз програми бойової підготовки (розділ „Фізична підготовка”) довів, що на проведення занять за розділом „Подолання перешкод” було виділено 16 % бюджетного часу.

При дослідженні методики проведення занять з подолання перешкод, ефективність якої визначалася за питанням „Яким чином були організовані заняття з подолання перешкод?”, отримано такі результати: на заняттях з подолання перешкод не застосовувалися імітаційні засоби, спорядження, зброя або її макети, також не використовувалися вправи з інших розділів фізичної підготовки. У графі „інше” 5,3 % респондентів зазначили, що заняття взагалі не проводилися.

Військовослужбовці аеромобільних підрозділів значну частину службового часу проводять у центрах військової підготовки – поза пунктом постійної дислокації. Нас зацікавило питання, яким чином організовувалися заняття з подолання перешкод у польових умовах.

В анкетах військовослужбовці зазначили, що переважно (71,9 %), заняття з подолання перешкод організовувалися в пункті постійної дислокації (на смузі перешкод), хоча навчально-матеріальна база та місцевість дозволяє проводити заняття із застосуванням природних перешкод, завалів дерев або кущів, із форсування водяних перешкод, імітаційних засобів, заняття в темну пору доби тощо. 7,1 % респондентів відповіли, що заняття проводилися в спорядженні та зі зброєю, але в особистій бесіді з'ясовано, що вони мали на увазі додання пере-

шкод під час пересування до місць проведення занять з тактичної та вогневої підготовки. Найбільш неочікуваною для нас була така відповідь: 21,0 % аеромобілістів вказали що заняття з подолання перешкод під час навчань взагалі не проводилися.

Дослідження відповідей військовослужбовців аеромобільних підрозділів щодо питання „Чи проводилися заняття з подолання перешкод у складі відділення?” виявили, що 89,5 % респондентів відповіли про відсутність занять у складі відділень або диверсійних груп (відповідні підрозділи). 10,5 % військовослужбовців відповіли, що заняття в складі відділень відбувалися, але ми виявили, що це вправи з подолання перешкод, які проводилися в складі підрозділів (взвод, рота, батальйон).

Вплив занять з подолання перешкод на психологічну готовність військовослужбовців може відбуватися лише під час певного фізичного та психічного навантаження. Результати опитування виявили, що 59,6 % аеромобілістів не відчували під час занять з подолання перешкод психологічного навантаження, 22,8 % респондентів відповіли, що відчували такі навантаження під час участі у змаганнях з додання смуг и перешкод, 12,4 % військовослужбовців висловили думку про наявність під час занять психологічного навантаження, 5,2 % не змогли визначитися щодо відповіді на це питання.

Дослідження суб'єктивної думки військовослужбовців щодо організації занять з подолання перешкод виявили, що 82,5 % респондентів не задоволені проведенням визначених фізичних вправ. 17,5 % аеромобілістів відповіли, що задоволені проведенням занять з подолання перешкод.

На думку 92,9 % аеромобілістів, необхідно змінити зміст та організацію занять з подолання перешкод, а саме: підвищити емоційність (19,3 %), збільшити кількість занять (19,3 %), проводити у складі відділень (14,0 %), проводити з професійним спрямуванням (40,3 %). Тільки 7,1 % респондентів відповіли, що немає необхідності змінювати організацію занять з подолання перешкод.

**Висновок.** За результатами анкетування ми можемо підтвердити раніше зроблені висновки, що організація психологічної підготовки в аеромобільних підрозділах не має достатнього ефекту, зміст недостатньо відповідає особливостям професійної діяльності військовослужбовців цієї спеціальності. Організація фізичної підготовки також не має психологічної спрямованості, проводиться лише на смугі перешкод без застосування вправ професійного спрямування. Таким чином, організацію психологічної підготовки та занять з подолання перешкод потрібно вдосконалювати, застосовуючи вправи для підготовки аеромобілістів до дій в екстремальних ситуаціях.

**Напрями подальшого дослідження.** У подальших дослідженнях ми визначимо взаємозв'язок професійної підготовленості військовослужбовців АМВ з їх фізичною підготовленістю та з результатами додання перешкод із застосування імітаційних засобів бойових умов. Уважаємо необхідним розробити програму корекції психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних військ

### Список літератури

1. Біжан І. В. Проблеми та шляхи удосконалення професіоналізації військових фахівців / І. В. Біжан // Наука і оборона. – 2000. – № 4. – С. 24-28.
2. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності / М. С. Корольчук. – К. : Ельга Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – К. : М-во оборони України, 2009. – 246 с.
4. Осьодло В. І. Психологічна структура фізичних властивостей офіцера / В. І. Осьодло, О. Ф. Хмільяр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2002. – № 6. – С. 22-23.
5. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А. Г. Маклакова. – СПб. : Питер, 2004. – С. 89-93.
6. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихо-

вання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук ; ЛДУФК. – Л., 2006. – С. 14-15.

7. Шевченко О. О. Вплив психічних якостей на стійкість професійної діяльності операторів ППО Сухопутних військ / О. О. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2006. – № 3. – С. 115-118.

#### List of references

1. Bizhan I. V. Problemy ta shlyakhy udoskonalennya profesionalizatsiyi viys'kovykh fakhivtsiv / I. V. Bizhan // Nauka i oborona. – 2000. – № 4. – С. 24-28. (Ukr.)

2. Korol'chuk M. S. Psykhofiziologhiya diyal'nosti / M. S. Korol'chuk. – К. : El'ha Nika-Tsentr, 2003. – 400 s. (Ukr.)

3. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny (NFP-2009). – К. : M-vo oborony Ukrayiny, 2009. – 246 s. (Ukr.)

4. Os'odlo V. I. Psykholohichna struktura fizychnykh vlastyvostey ofitsera / V. I. Os'odlo, O. F. Khmilyar // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. / [za red. S. S. Yermakova]. – Kh., 2002. – № 6. – С. 22-23. (Ukr.)

5. Psihologiya i pedagogika. Voennaja psihologiya / pod red. A. G. Maklakova. – SPb. : Piter, 2004. – С. 89-93. (Rus.)

6. Romanchuk S.V. Formuvannya motyvatsiji do zanjat' fizychnoju pidgotovkoju i sportom kursantiv tehnicnyh bijs'kovykh navchal'nyh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vyhovannya i sportu : 24.00.02 "Fizychna kul'tura, fizyчне vyhovannya riznyh grup nasele'nja" / S. V. Romanchuk ; LDUFK. – L., 2006. – С. 20. (Ukr.)

7. Shevchenko O.O. Vplyv psihichnyh jakостей na stijkist' profesijnij dejal'nosti operatorov PPO Suhopytnykh vijs'k / O.O. Shevchenko // Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni prolemy fizychnogo vyhovannya i sportu : zb. nauk. pr. / [za red. S. S. Jermakova]. – H., 2006. – № 3. – С. 115-118. (Ukr.)

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АЭРОМОБИЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ

Александр ГУСАК

*Житомирский военный институт  
Национального авиационного университета*

**Аннотация.** В статье поднято проблему психологической подготовки военнослужащих аэромобильных подразделений к действиям в сложных условиях. Доказано, что в системе боевой подготовки недостаточно эффективно используются средства и методы физической подготовки. С целью трансформации технологий формирования готовности аэромобилистов к профессиональной деятельности определены недостатки действующей системы физической подготовки и возможные направления дальнейшего ее усовершенствования. По результатам исследования определено, что большинство респондентов для коррекции психологической готовности аэромобилистов предлагают чаще использовать упражнения из раздела «Преодоление препятствий». По результатам исследований предлагается разработать программу психологической готовности военнослужащих аэромобильных войск.

**Ключевые слова:** аэромобильные войска, преодоление препятствий, психологическая подготовка, анкета.

**STUDY OF PHYSICAL  
AND PSYCHOLOGICAL TRAINING  
IN AIRMOBILE UNITS**

**Olexandr GUSAK**

*Zhytomyr Military Institute of National Aviation University*

**Annotation.** The problem of psychological training of servicemen of airmobile units to the actions in difficult terms is touched in the article. It is proved that facilities and methods of physical training are effectively not enough used in the system of the combat training. The lacks of the operating system of physical training are certain and directions of her further perfection are possible for the transformation technologies of forming of servicemen readiness of airmobile units to professional activity. It is discovered that most respondents suggest using exercises from the division of “Overcoming of obstacles” for the correction of psychological readiness of servicemen of airborne units for the correction. It is suggested to work out the program of correction of psychological readiness of servicemen of airmobile troops according the scores of research.

**Key words:** airborne troops, to overcome obstacles, psychological training, questionnaire.

*Стаття надійшла до редколегії 10.05.2011*