

172
96
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Львівський державний університет фізичної культури

ГУСАК ОЛЕКСАНДР ДМИТРОВИЧ

УДК 355.233.22 : 796.012.2 – 057.36

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
АЕРОМОБІЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ
ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2012

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Житомирському військовому інституті імені С.П. Корольова Національного авіаційного університету, Міністерство оборони України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Романчук Сергій Вікторович,
Академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного,
Міністерство оборони України,
начальник кафедри теорії фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Єдинак Геннадій Анатолійович,
Львівський державний університет
фізичної культури,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Овчарук Ігор Степанович,
військова Академія (м. Одеса),
начальник кафедри теорії і організації фізичної підготовки

Захист відбудеться 13 вересня 2012 року о 13.00 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 1.08 2012 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А.С. Вовкanych



2012/12

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Досвід останніх десятиліть, за час яких у світі відбулося кілька десятків локальних війн і збройних конфліктів, переконливо свідчить, що юбілейні дії військ у ході сучасної війни стають однією з головних умов успіху Ненахов Ю., 2000; Пальчук М.М., 2001; Богдан Б., 2002; Слипченко В. И. 2002). Чучасним вимогам загальновійськового бою найбільшою мірою відповідають еромобільні підрозділи, які повинні мати високу оперативну мобільність, у стислий ермін розгортати бойові дії на флангах і в тилу противника, швидко маневруватися, міливо і раптово завдавати удари по життєво важливих місцях дислокації противника. Успіх сучасного бою полягає не у перевазі у живій силі та техніці, а аме в психофізичній готовності воїнів. Під час виконання бойових завдань 30–40% військовослужбовців огримують психологічні травми (Тюрин Д., 2002; Зопп К.Е., 2000). Це суттєво змінює погляди фахівців на формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів.

На сучасному етапі розвитку і реформування Збройних Сил України формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до дій в умовах війни, на думку фахівців (Демчука П.О., 2002; Саравана А.В., 2003; Стасюка В.В., 2003; Романчука В.М., 2004; Корольчука М.С., 2005), є складною проблемою. Складність проблеми полягає у відсутності методичного досвіду командирів підрозділів з формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань у процесі занять фізичною підготовкою (Головченко Г.Т., 2001; Макаревич О.П., 2001; Бородін Ю.А., 2003; Корольчук М.С., 2004). Зазначене ще більше актуалізується, зважаючи на відомості цодо формування психофізичних станів особистості у складних ситуаціях Тожкін Г.В., 2003; Філіпов М.М., 2003; Льїн Є.П., 2005; Єдинак Г.А., 2006; Романчук С.В., 2007; Овчарук І.С., 2011). Не вирішує проблеми введена в дію «Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2009 р. (НФП-09)», оскільки не конкретизує завдань формування психологічної готовності військовослужбовців у процесі фізичної підготовки взагалі та під час занять з подолання перешкод зокрема.

Фізичне тренування у процесі практичних занять із подолання перешкод сприяє не лише формуванню військово-прикладних навичок і фізичних якостей військовослужбовців, а й вирішенню завдань психологічної підготовки. На відміну від практики фізичної підготовки військ держав НАТО, коли для формування психофізичної готовності військовослужбовців широко застосовуються вправи з подолання перешкод у оєднанні з вправами з інших розділів фізичної та бойової підготовки, у Збройних Силах /країни зміст занять з розділу «Подолання перешкод» спрямований на формування переважно фізичних якостей. Це знижує значущість занять із подолання перешкод як фективного засобу формування психофізичної готовності військовослужбовців еромобільних підрозділів до професійної діяльності. У зв'язку з цим постає необхідність ошуку найефективніших інноваційних засобів і методів фізичної підготовки, спрямованих на підвищення рівня психофізичної готовності військовослужбовців.

Отже, невідповідність між вимогами сучасного бою та готовністю військовослужбовців до ведення бойових дій зумовили вибір теми нашого ослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на підставі плану НДР Управління фізичної підготовки Збройних Сил України на 2005–2010 рр. за темами «Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України», шифр «НФП-2009», номер державної реєстрації 0101U000775 та «Психофізіологічна готовність курсантів ВВНЗ до дій у екстремальних ситуаціях», шифр «Стрес», №2039.

Роль автора полягала у визначенні впливу негативних чинників професійної діяльності військовослужбовців у мирний час та під час застосування підрозділів за призначенням на професійну працездатність військовослужбовців: дослідженні організації фізичної та психологічної підготовки у військових частинах і підрозділах аеромобільних військ; розробці програми формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод, її експериментальній перевірці та впровадженні у практичну діяльність.

Мета дослідження – удосконалити засоби формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити ефективність фізичної підготовки у вирішенні завдань психофізичної підготовленості військовослужбовців аеромобільних підрозділів.
2. Виявити стан психологічної підготовленості, визначити взаємозв'язок між показниками психофізичної та професійної підготовленості військовослужбовців аеромобільних підрозділів.
3. Визначити засоби фізичної підготовки, що найбільш ефективно впливають на формування психофізичної підготовленості військовослужбовців аеромобільних підрозділів.
4. Обґрунтувати програму формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності шляхом удосконалення занять з подолання перешкод та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка як складова професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних підрозділів.

Предмет дослідження – засоби формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи: загальнонаукові (аналіз, систематизація й узагальнення літературних джерел) – для розкриття сутності проблеми та визначення шляхів її розв'язання; соціологічні (письмове й усне опитування) – для визначення ефективності організації психологічної та фізичної підготовки; педагогічні (спостереження, тестування, експеримент) – для обґрунтування і визначення ефективності програми формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять на смузі перешкод. психодіагностичні – для визначення рівня психологічної готовності військовослужбовців; математичної статистики – для обробки експериментальних даних та сцнювання достовірності.

Наукова новизна одержаних результатів:

- уперше розроблено програму формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод, що передбачає поетапну побудову таких занять, раховує термін служби військовослужбовців аеромобільних підрозділів, сприяє уведенню небезпечних ситуацій для підвищення здатності впевнено діяти у бойовій обстановці;

- уперше виявлено залежність психофізичного стану військовослужбовців від результатів подолання смуги перешкод, взаємозв'язок між рівнем виконання вправ такої спрямованості та готовністю військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності;

- отримали подальший розвиток знання щодо організації та проведення складної фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ, впливу занять фізичними вправами на їх психологічну підготовленість і професійну готовність до виконання навчально-бойових завдань;

- підтверджено дані щодо низького рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей, фізичного розвитку осіб призовного віку, недостатньої ефективності змісту чинної програми фізичної підготовки у військових частинах для підготовки до дій у складних фізичних і психологічних умовах та про позитивний вплив занять фізичними вправами на ефективність формування особистісних якостей військовослужбовців.

Практичне значення одержаних результатів. Програма формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод рекомендована начальником фізичної підготовки Центрального управління підготовки та ювськденної діяльності військ (сил) Збройних Сил України для застосування у системі фізичної підготовки аеромобільних частин та підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України. Практичний ефект роботи підтверджений актами провадження до системи фізичної та бойової підготовки військовослужбовців 5-ї окремої аеромобільної бригади (акт від 17 січня 2011 р.); курсантів Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (акт від 3 жовтня 2011 р.); 0-го окремого аеромобільного полку (акт від 7 листопада 2011 р.); аеромобільних підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України (акт від 19 березня 2012 р.).

Основні положення роботи викладені у навчально-методичному посібнику «Подолання перешкод» (О.Д. Гусак, С.В. Романчук, 2012).

Особистий внесок здобувача у виборі напрямку дослідження; в аналізі літературних джерел; у формулюванні мети і завдань дослідження; у зборі експериментального матеріалу; у розробці програми формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод; в узагальненні отриманих результатів; у формулюванні висновків і практичних рекомендацій; в оформленні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації були предметом доповідей на засіданнях і наукових конференціях, а саме: засіданнях Управління фізичної підготовки Збройних Сил України (Київ, 2008 – 2010); засіданнях кафедри

фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту ім. С.П. Корольова Національного авіаційного університету (Житомир, 2008 – 2011 рр.); науково-практичній конференції «Оперативна та бойова підготовка Сухопутних військ: стан, проблеми, перспективи» (Львів, 2009); III Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2011); VII Міжнародній науковій конференції «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Белгород, 2011); XVI Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2012).

Публікації. Основні результати дослідження за темою дисертації викладено у 9 наукових працях: 7 опубліковано у фахових виданнях України, інші дві роботи додатково відображають одержані результати.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію виконано на 218 сторінках, ілюстровано 21 таблицею та 29 рисунками. Бібліографія містить 216 джерел, з яких 21 – зарубіжних авторів, 9 – публікації автора за темою дисертації.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, подано інформацію про апробацію результатів роботи та публікації за матеріалами дисертаційного дослідження.

У першому розділі дисертації «**Фізична підготовка як засіб формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності**» міститься теоретичне обґрунтування особливостей професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних підрозділів, аналіз наукових досліджень щодо організації психологічної та фізичної підготовки у військових частинах Збройних Сил України та провідних держав НАТО. Дослідження В.Л. Маришука (1982), Є.В. Сисоева (1990), О.А. Блінова (1999), В.В. Стасюка (2005) свідчать, що професійна діяльність військовослужбовців аеромобільних підрозділів відбувається на тлі значних фізичних і психологічних навантажень, що призводить до зниження ефективності виконання основних бойових завдань.

Аналіз практичної літератури довів, що фізичне тренування у процесі практичних занять із подолання перешкод сприяє не лише формуванню у військовослужбовців військово-прикладних навичок і фізичних якостей, а й удосконаленню психічних компонентів стійкості до впливу умов бойової діяльності, розвитку нервово-психічної витривалості, здатності витримувати фізичні і нервово-психічні навантаження сучасного бою (А. Белей, 2003; Ю.А. Бородін, 2003; Г.В. Ложкін, 2003; М.С. Корольчук, 2005; І.С. Овчарук, 2008). Більшість науковців цієї галузі (В.Г. Бабкін, 1999; Ю. Кудрявцев, 2001; Г.І. Іващенко, 2002; Б. Богдан, 2003) зазначають, що у Збройних Силах України, на жаль, зміст занять із розділу

«Подолання перешкод» спрямований на формування переважно фізичних якостей, на відміну від практики фізичної підготовки військ держав НАТО, коли для формування психофізичної готовності військовослужбовців широко застосовуються вправи з подолання перешкод у поєднанні з іншими розділів фізичної та бойової підготовки. Висновки досліджень військових науковців зводяться до того, що використання на заняттях із подолання перешкод ефективних інноваційних засобів і методів фізичної підготовки сприятиме підвищенню ефективності психофізичної готовності та розв'яже завдання підготовки військовослужбовців аеромобільних підрозділів до ведення бойових дій в умовах сучасного бою (Д.Н. Утенко, В.А. Щеголев, 2001, В.М. Афонін, 2002; С.А.Єрьомін, 2008; С.В. Романчук, 2008).

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано відомості про використані методи, етапи розв'язання завдань і досліджуваній контингент.

Використання аналізу документальних матеріалів і літературних джерел дозволило одержати змістовну інформацію за темою дисертаційного дослідження. Опитування проводилося методом анкетування згідно з основними положеннями та вимогами до соціологічних досліджень за особисто розробленими анкетами. Тестування як один із методів педагогічного дослідження ми застосовували для аналізу рівня розвитку фізичної та професійної підготовленості; педагогічний експеримент – для обґрунтування, розробки та доведення ефективності авторської програми; методи математичної статистики – з метою доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження. Тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості проводилося за вправами згідно з Наставною з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09) та Програмою бойової підготовки аеромобільних підрозділів Сухопутних військ. Перевірка проводилася у першій половині дня в період з 8.00 до 12.00 години. Форма одягу – військова. Результати тестування фіксувалися начальником фізичної підготовки та спорту військової частини. Далі подано методику тестування. Тестування рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців проводилося за допомогою таких вправ: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 5 км, біг на 400 м. Рівня спеціальної фізичної підготовленості – за результатами виконання таких вправ: підйом переворотом на перекладині, човниковий біг 6х100 м з автоматом, загальна контрольна вправа на смугі перешкод, біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод, воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати.

Рівень професійної підготовленості військовослужбовців визначався за результатами виконання трьох комплексів вправ: десантування з гелікоптера (висота 600 м), марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з вогневої підготовки (стрільба з автомата, вправа № 1); десантування з гелікоптера (висота 600 м), марш-кидок на 3 км, виконання нормативу з тактичної підготовки (обладнання пункту спостереження); десантування з гелікоптера (висота 600 м), марш-кидок на 3 км, рукопашна сутичка з противником. Тестування проводили командири підрозділів військової частини. Результатом є виконання або невиконання комплексної вправи.

Тестування психологічного стану військовослужбовців проводилося за допомогою спеціальних методів перевірки й оцінювання психологічних якостей.

Тестування та обробку результатів проводили офіцери-психологи в нашій

присутності. Використовувалися такі методики: опитувальник Спілбергера – Ханіна, призначений для оцінювання реактивної та особистісної тривожності; опитувальник «Прогноз» за В.А.Бодровим – для оцінювання рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців; фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI); модифікована форма В. Фаренберга, Х. Зелга, Ф. Гампеля – для діагностики стану і властивостей особистості.

Дослідження склалися з п'яти етапів.

Перший етап (вересень 2007 р. – березень 2008 р.) спрямовувався на пошук і вивчення літератури, публікацій та наукових досліджень за напрямками нашої роботи.

Другий етап (квітень 2008 р. – вересень 2009 р.) передбачав констатувальний експеримент, спрямований на визначення ефективності чинної системи фізичної підготовки, тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців аеромобільних підрозділів із різним терміном військової служби (п=49; п=46); дослідження готовності аеромобілістів до виконання бойового завдання у складних умовах (три групи по 26 військовослужбовців); визначення рівня психологічної готовності особового складу аеромобільних підрозділів, які прослужили до 2 місяців (п=38) та понад 10 місяців (п=40); анкетування військовослужбовців щодо організації та проведення занять із психологічної та фізичної підготовки (п=57); аналіз впливу результатів виконання вправи на смузі перешкод на розвиток психічних якостей (п=64); виявлення кореляційного взаємозв'язку результатів виконання нормативів з бойової підготовки та фізичних вправ (п=30); дослідження кореляційного взаємозв'язку результатів виконання нормативів із бойової підготовки та подолання перешкод (п=30). На цьому етапі було визначено наукову новизну та практичну значущість дослідження.

Третій етап (листопад 2009 р. – грудень 2009 р.) передбачав дослідження щодо визначення змісту й організації програми формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод, формування контрольної (КГ – п=31) та експериментальної (ЕГ – п=29) груп.

Четвертий етап (грудень 2009 р. – грудень 2010 р.) становив основну частину досліджень. Було визначено початкові дані ЕГ та КГ, здійснено їх статистичну обробку, впроваджено авторську програму формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод і проведено експериментальну перевірку отриманих результатів. Зроблено статистичну обробку показників фізичної підготовленості, рівня психологічної готовності, показників бойової підготовки військовослужбовців ЕГ і КГ. На цьому етапі проводилася практична перевірка авторської програми.

На *п'ятому етапі* (січень 2011 р. – грудень 2011 р.) аналізували й узагальнювали результати формувального експерименту, формулювали висновки, оформлювали дисертацію, проводили апробацію отриманих результатів.

У третьому розділі «**Психофізична підготовленість військовослужбовців аеромобільних підрозділів на сучасному етапі**» представлено результати наших досліджень щодо ефективності чинної системи фізичної підготовки; тестування

гальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців аеромобільних підрозділів із різним терміном військової служби ($n=49$; $n=46$); готовності еромобілістів до виконання бойового завдання в складних умовах (три групи по 26 ійськовослужбовців); психологічної готовності особового складу аеромобільних ідрозділів, які прослужили до 2 місяців ($n=38$) і понад 10 місяців ($n=40$); впливу езультатів виконання вправи на смузі перешкод на розвиток психічних якостей $n=64$); кореляційного взаємозв'язку результатів виконання нормативів із бойової ідготовки та фізичних вправ ($n=30$); кореляційного взаємозв'язку результатів иконання нормативів із бойової підготовки та подолання перешкод ($n=30$).

Аналіз результатів виконання вправ фізичної підготовки військовослужбовцями ійськової частини А-0281 довів, що достовірної різниці між результатами ійськовослужбовців із різним терміном служби у виконанні вправ, які арактиризують рівень спеціальної ($p>0,05$) та загальної фізичної підготовленості, не иявлено ($t=1,51$; $p>0,05$). Аналіз професійної діяльності виявив недостатню отовність військовослужбовців аеромобільних підрозділів до виконання бойового авдання, ускладненого поєднанням декількох вправ (стрибок з гелікоптера, марш-идок на 3 км, виконання нормативу з вогневої підготовки, обладнання пункту остереження, рукопашна сутичка з противником). Лише 30,8 % особового складу ідрозділу виконали бойове завдання у повному обсязі (рис. 1).

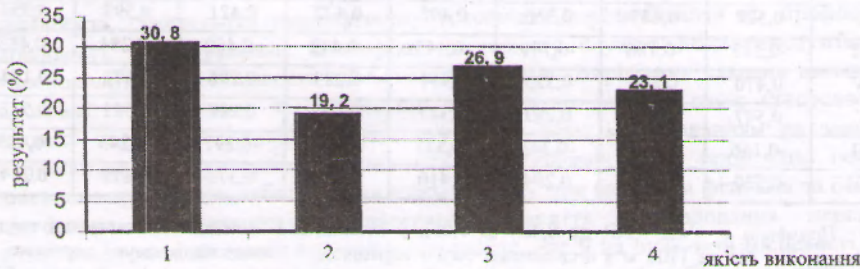


рис. 1. Результати виконання бойового завдання військовослужбовцями першої групи, %

Примітка. «1» – виконали у повному обсязі; «2» – зійшли під час марш-кидка; «3» – ідмовилися від стрільби; «4» – не влучили у мішень.

Водночас виявлено, що рівень психологічної готовності військовослужбовців еромобільних підрозділів є недостатнім для виконання бойових завдань: середній юказник особистісної тривожності військовослужбовців аеромобільних підрозділів тановить $45,08 \pm 0,93$ у.о. та відповідає середньому рівню; під впливом стресової итуації у молодого поповнення ($p<0,001$; $t=4,80$) і військовослужбовців, які прослужили понад 10 місяців ($p<0,001$; $t=3,85$), відбувається достовірне підвищення еактивної тривожності, яка коливається в діапазоні високого рівня; рівень нервово-сихічної стійкості військовослужбовців-аеромобілістів, які прослужили до 2 місяців ($18,26 \pm 1,03$ у.о.), і тих, хто прослужив понад 10 місяців ($16,93 \pm 1,03$ у.о.), остовірно не відрізняється ($p<0,05$), характеризується як задовільний і свідчить про ожливі зриви, особливо в екстремальних ситуаціях; 66,7 % військовослужбовців еромобільних підрозділів не відчують готовності, особливо психологічної, до

виконання завдань у бойових умовах. Виявлено взаємозалежність рівня розвитку психологічних характеристик і рівня підготовленості військовослужбовців у подоланні смуги перешкод. Сила вияву психічного стану з позитивною спрямованістю у військовослужбовців із низькими результатами подолання смуги перешкод знижується з $3,98 \pm 0,13$ у.о. на початку служби до $3,81 \pm 0,14$ у.о. наприкінці служби, що суттєво гірше ніж у військовослужбовців з високими результатами подолання смуги перешкод – сила вияву психічного стану збільшується з $4,00 \pm 0,16$ у.о. до $6,95 \pm 0,14$ у.о. Виконання вправи з подолання перешкод у складі підрозділу має найвагоміший вплив і достовірний зв'язок з більшістю нормативів бойової підготовки, а саме: стрибок з гелікоптера та збір після десантування ($p < 0,01$), стрибок з гелікоптера та збір після десантування вночі ($p < 0,01$), марш-кидок у повному спорядженні ($p < 0,01$), підготовка пункту спостереження ($p < 0,01$), посадка у бойову машину десанту ($p < 0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між результатами військовослужбовців у виконанні нормативів бойової підготовки та вправ з подолання перешкод (r)

	1	2	3	4	5	6	7	8
I	0,525	0,486	0,461	0,556	0,465	0,343	0,618	0,231
II	0,528	0,487	0,366	0,493	0,472	0,421	0,597	0,354
III	-0,242	-0,186	-0,749	-0,445	-0,442	-0,469	-0,284	-0,483
IV	0,470	0,666	0,325	0,431	0,289	0,296	0,672	0,184
V	0,547	0,494	0,297	0,347	0,192	0,239	0,593	0,532
VI	-0,146	-0,312	-0,343	-0,377	-0,286	-0,297	-0,243	-0,449
VII	0,520	0,344	0,294	0,410	0,243	0,371	0,873	0,254

Примітка. r – від 0,361 до 0,463 ($p < 0,05$); у колонках: 1 – подолання загальної смуги перешкод, 2 – біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод, 3 – подолання смуги перешкод у поєднанні з рукопашною сутичкою; 4 – подолання перешкод із застосуванням імітаційних засобів, 5 – подолання перешкод у темну пору доби, 6 – подолання перешкод із застосуванням вогнищ і бойових шумів, 7 – подолання перешкод у складі підрозділу, 8 – подолання перешкод у поєднанні з метанням гранат; у рядках: I – стрибок з гелікоптера та збір після десантування, II – стрибок з гелікоптера та збір після десантування вночі, III – рукопашна сутичка, IV – марш-кидок у повному спорядженні, V – підготовка пункту спостереження, VI – вправа стрільби з автомата Калашникова № 1, VII – посадка у бойову машину десанту.

Одержані дані засвідчили необхідність підвищення рівня психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності та сприяли розробленню програми її поліпшення під час занять із фізичної підготовки, зміст яких передбачав моделювання небезпечних ситуацій, що були максимально наближеними до бойової обстановки.

У четвертому розділі «Обґрунтування програми формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять з подолання перешкод та експериментальна перевірка її ефективності» обґрунтовано авторську програму. Обґрунтовуючи програму формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання

перешкод, ми опиралися на основне положення про те, що будь-яка якість, у тому числі й психічна, розвивається й удосконалюється у процесі її вияву.

Авторська програма складається з чотирьох етапів і розрахована на один рік строкової служби військовослужбовців (52 тижні). Розподіл годин за розділами фізичної підготовки відповідає вимогам НФП-09 і становить 15 % від загального часу, відведеного на фізичну підготовку: навчальні заняття – 20 год; спортивно-масова робота – 51 год; ранкова фізична зарядка – 26 год.

Метою авторської програми є формування психофізичної готовності військовослужбовців до вмілих і впевнених дій під час виконання бойового завдання за допомогою вправ із подолання перешкод.

Завдання авторської програми: сформувати рухові вміння і навички способів подолання перешкод, метання гранат, спеціальних прийомів і дій у різних поєднаннях та довести їх до рівня, який дає можливість якісно виконувати професійні завдання; навчити військовослужбовців застосовувати набуті знання і навички у процесі професійної діяльності для самовдосконалення; виховати морально-психологічні та вольові якості – готовність надати допомогу товаришам, мужність, готовність до самопожертви для перемоги над ворогом; сміливість і рішучість, витримку та самовладання, ініціативність і винахідливість; удосконалити психічні компоненти стійкості, поліпшити рівень нервово-психічної витривалості; набуті досвіду емоційно-вольової поведінки особистості до певного виду військової діяльності; сформувати психофізичну готовність аеромобілістів до професійної діяльності з урахуванням специфіки та терміну служби військовослужбовців; удосконалити фізичні якості військовослужбовців. Вирішення завдань авторської програми здійснюється за допомогою *педагогічних умов*, а саме: створенням у процесі занять зовнішньої картини сучасного бою; моделюванням на заняттях психологічних труднощів, наближених до бойових, що формують психіку військовослужбовців; забезпечення взаємозв'язку між вправами фізичної та бойової підготовки. За авторською програмою заняття з подолання перешкод *організуються* не тільки на смугах перешкод, але й на будь-якій місцевості, де є природні або штучні перешкоди, за будь-якої погоди та у будь-яку пору доби. Схематичне зображення програми поетапного вирішення завдань психологічної підготовки у процесі практичних занять із подолання перешкод наведено на рис. 2.

У процесі занять за авторською програмою застосовуються методичні прийоми, сутність яких полягає в тому, що для військовослужбовців створюються різні ситуації, які викликають напруженість, страх, хвилювання, змушують пересилювати себе та підвищують здатність упевнено діяти в напружених і небезпечних ситуаціях сучасного бою. Вправи поділяються на дві групи: *загальні і спеціальні*. Загальними вправами, які входять до змісту розділу «Подолання перешкод», є безопорні й опорні стрибки, пересування по вузькій опорі на висоті, стрибки вглибину, переповзання. Спеціальні вправи застосовуються під час підготовки до виконання складних емоційно-вольових дій. Такими вправами є дії на парашутній гірці, на макеті бойової машини десанту й танка, на фасаді будинку, на спеціальних комплексах; подолання смуг перешкод із застосуванням вогнищ та імітаційних засобів; дії в засобах індивідуального захисту; дії на різноманітній місцевості з природними перешкодами й у темну пору доби.

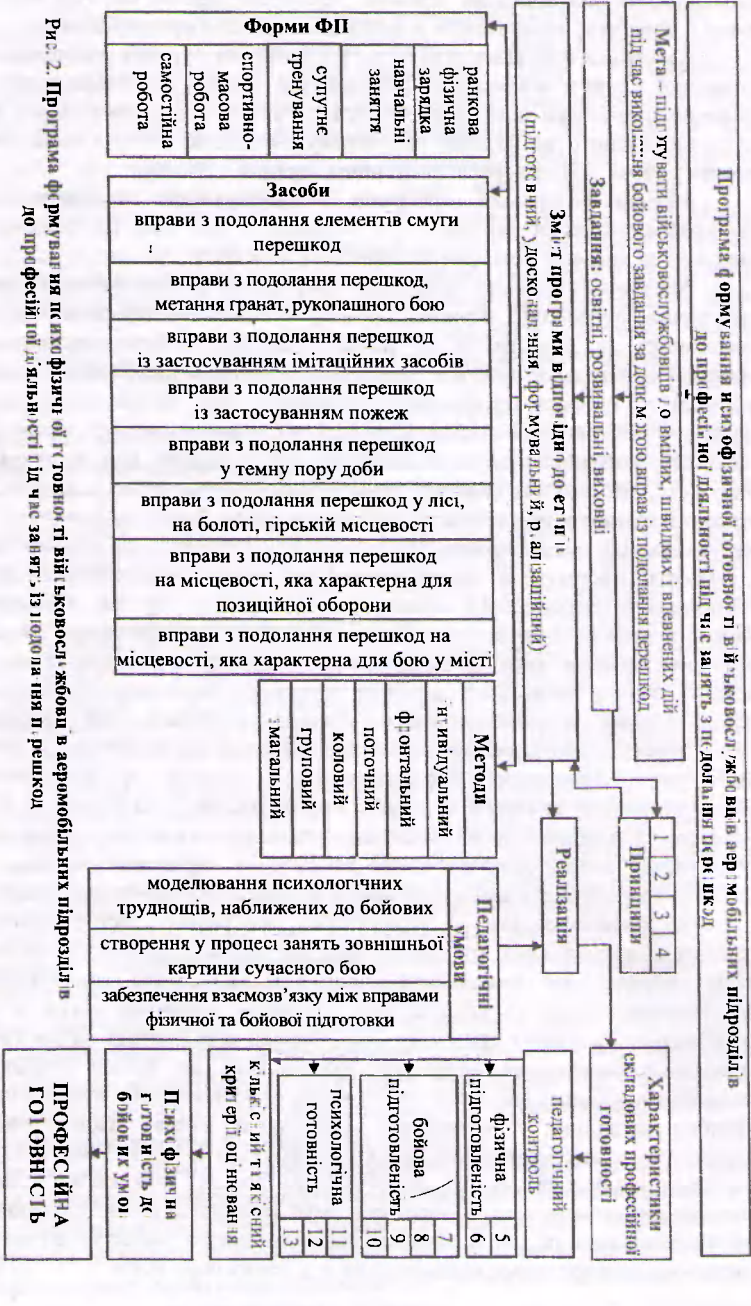


Рис. 2. Програма формування спеціальної фізичної готовності військовослужбовців в аеромобільних підрозділах до професійної діяльності під час зайняття мобільних підрозділів

Література. Позначено принципі: «1» – інтуїтивності, «2» – свідомості й активності, «3» – систематичності, «4» – індивідуальності, фізична підготовка: «5» – за альфа, «6» – спеціальна, бойова підготовка: «7» – тактична «8» – соціальна, «9» – інженерна, «10» – досвідно-парашутна, психологічна підготовка: «11» – реактивна привоєність, «12» – особиста тристоронність, «13» – нервово-м'язова діяльність.

Завдання кожного етапу авторської програми передбачають послідовне формування необхідних для бойової підготовленості фізичних, морально-вольових, психічних якостей та вмій у використанні отриманих знань і навичок в різноманітних умовах. Кожен попередній етап повинен бути фундаментом для наступного. У процесі організації навчання на кожному етапі вирішувалися конкретні завдання професійної підготовки.

Зміст кожного етапу залежить від вирішення завдань з бойової підготовки і ступеня підготовленості військовослужбовців. Разом з цим слід розуміти, що на кожному етапі вирішення конкретних завдань фізичної та психологічної підготовки заняття з подолання перешкод доповнюються іншими формами фізичної підготовки: ранковою фізичною зарядкою, супутнім фізичним тренуванням із подоланням перешкод і самостійною роботою.

Для визначення ефективності авторської програми ми провели формувальний експеримент у період з листопада 2009 до грудня 2011 року на спортивній базі та навчально-тренувальному полігоні 95-ї окремої аеромобільної бригади (військова частина А – 0281).

Для військовослужбовців ЕГ та КГ навчальні заняття проводилися, відповідно до наказу Міністра оборони України від 30 грудня 2009 року № 685, чотири години на тиждень, спортивно-масова робота – 5 год на тиждень, ранкова фізична зарядка – 30 хв щодня, крім неділі та святкових днів.

Зміст фізичної підготовки з військовослужбовцями КГ відповідав чинній Програмі бойової підготовки.

Фізична підготовка з військовослужбовцями експериментальної групи проводилася відповідно до змісту авторської програми, яка передбачає чотири етапи: підготовчий етап (розділення основної дії на частини), етап удосконалення (тренування основної дії в цілому), формувальний етап (перенесення уваги з техніки виконання на кінцевий результат), реалізаційний етап (набуття здатностей досягати результату багатьма способами у різних умовах, під час тривалих і значних навантажень).

Порівняльний аналіз результатів військовослужбовців ЕГ та КГ після завершення курсу первинної військово-професійної підготовки (ПВПП) не виявив вірогідної різниці за всіма показниками ($p > 0,05$).

За результатами впровадження авторської програми в систему фізичної підготовки військової частини аеромобільних військ доведено, що поетапне формування занять із подолання перешкод з урахуванням змісту бойової підготовки дозволило достовірно поліпшити рівень загальної фізичної підготовленості (швидкість ($p < 0,01$), швидкісна витривалість ($p < 0,001$); загальна витривалість ($p < 0,05$)) та спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05-0,001$) військовослужбовців аеромобільних підрозділів.

Встановлено, що організація фізичної підготовки за розділом «Подолання перешкод» достовірно впливає на вдосконалення бойової підготовленості військовослужбовців. Наприкінці експерименту показник ефективності виконання вправи № 1 з бойової підготовки військовослужбовців експериментальної групи вищий, ніж у військовослужбовців контрольної групи на 40,1 % (рис. 3).

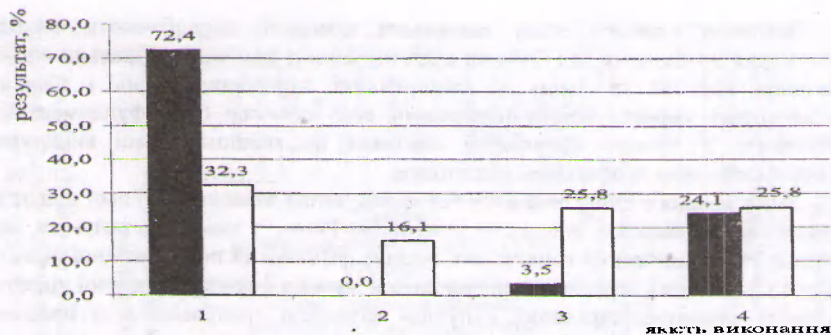


Рис. 3. Характеристика якості виконання вправи № 1 з бойової підготовки військовослужбовцями контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту (%)

Примітка. «1» – виконали у повному обсязі; «2» – зійшли під час марш-кидка; «3» – відмовилися від стрільби; «4» – не влучили у мішень;

■ – показники військовослужбовців ЕГ; □ – показники військовослужбовців КГ.

Підтверджено, що заняття з подолання перешкод у поєднанні з фізичними вправами з інших розділів фізичної підготовки та імітацією бойових дій позитивно впливають на психофізичну готовність військовослужбовців аеромобільних підрозділів. За період експерименту рівень особистісної тривожності достовірно знизився на 13,8 у.о. ($p < 0,001$), а реактивної тривожності – на 19,3 у.о. ($p < 0,001$) (табл. 2).

Упровадження авторської програми дозволило достовірно поліпшити стан нервово-психічної стійкості військовослужбовців ($p < 0,05$) і вивести на рівень, який характеризується малоімовірними зривами під час виконання бойового завдання.

Таблиця 2

Якісна характеристика реактивної тривожності військовослужбовців ЕГ та КГ упродовж експерименту (%)

Рівень тривожності	ЕГ (n=29)		КГ (n=31)	
	на початку	наприкінці	на початку	наприкінці
низький	0	27,6	0	0
середній	13,7	65,5	12,9	19,3
високий	86,3	6,9	87,1	80,7

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» подано підсумки дисертаційної роботи.

Проведений аналіз наукових досліджень і літературних джерел дозволив нам визначити, що проблема якісної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності, особливо до ведення бойових дій, завжди була актуальною, а в сучасних умовах набула особливої значущості.

Визначено, що професійна діяльність аеромобілістів відбувається на тлі значних фізичних і психологічних навантажень, а одним із ефективних шляхів вирішення проблеми підготовки військовослужбовців є застосування фізичних

рав і військово-прикладних видів спорту. З'ясовано, що чинна система фізичної підготовки у Збройних Силах України не достатньо ефективно використовує засоби, і є на озброєнні, для формування психофізичної готовності військовослужбовців до дій у складних умовах. Обґрунтовано, що для ефективного формування психофізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки необхідно враховувати такі рекомендації: підвищувати психологічну активність за допомогою зовнішнього впливу і методів стимулювання; стосувати вправи, які містять елементи новизни, небезпеки, а також вправи, в'язані з необхідністю точно діяти в умовах фізичних і психічних навантажень; підвищувати тренувальну спрямованість практичних занять; посилювати ймовірність до військовослужбовців щодо вияву певних психічних якостей.

Таким чином, у дослідженні отримано дані, що можна зарахувати до однієї з кількох категорій, а саме: такі, що підтверджують результати інших досліджень; доповнюють вже існуючі розробки, але одиничні за кількістю; нові результати досліджуваної проблеми. **Підтверджено** відомості Ю.А. Бородіна (2003), З.М. Романчука (2004), С.І. Глазунова (2007), В.М. Красоти (2007), Ю.С. Фіногенова (2009) щодо організації та проведення прикладної фізичної підготовки військовослужбовців; висновки М.С. Корольчука (2002), Г.В. Ложкіна (2003), З.В. Стасюка (2004), П.П. Криворучка (2005), С.В. Романчука (2007) про позитивний вплив занять із фізичної підготовки на морально-вольову та психологічну підготовленість військовослужбовців; Б. Богдана (1995), Є.В. Сисоєва (2002), Д.В. Петрачкова (2009) про необхідність використання навчально-бойових завдань для ефективної професійної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Результатами нашого дослідження **доповнено** дані Н.В. Макаренка (1996), І.Г. Закорка (2001), В.В. Стасюка (2003), В.М. Романчука (2009) про низький рівень фізичної підготовленості, функціональних можливостей і фізичного розвитку осіб призовного віку; висновки М.Й. Варія (1997), О.А. Блінова (1999), Ю.П. Горго (2002), М.М. Баки (2004) про недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки у військових частинах щодо їх підготовки до дій у складних фізичних і психологічних умовах та Г.Т. Головченка (2001), А. Белея (2003), Ю.А. Бородіна (2003), А.В. Каравана (2003), Р.Т. Раєвського (2003) про позитивний вплив занять фізичними вправами на ефективність формування психічних якостей, морально-вольових якостей військовослужбовців. Водночас доповнено зміст програми з бойової підготовки та контрольнo-нормативні вимоги до професійної підготовленості аеромобільних підрозділів; уявлення про особливості формування психофізичної готовності військовослужбовців у процесі фізичної підготовки при використанні впродовж строкової служби різних варіантів розподілу спрямованості, послідовності застосування й обсягу фізичних навантажень під час подолання перешкод. **Абсолютно новими є такі результати:** вдосконалено систему поетапної побудови занять із подолання перешкод, яка враховує термін служби військовослужбовців аеромобільних підрозділів і забезпечує моделювання небезпечних ситуацій, що підсилюють здатність упевнено діяти в бойовій обстановці; виявлено залежність психофізичного стану військовослужбовців від результатів подолання смуги перешкод, взаємозв'язок між вправами з подолання перешкод і професійною готовністю військовослужбовців аеромобільних

підрозділів; експериментально доведено позитивний вплив сукупності компонентів авторської програми на забезпечення високого рівня бойової готовності, розвиток важливих професійних і психічних якостей. Водночас визначено значущість фізичної та психологічної підготовки для вирішення завдань професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних підрозділів, стан сформованості програмно-нормативного забезпечення процесу фізичної підготовки на сучасному етапі та відповідність його встановленим науковим положенням, динаміку показників фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців, які наприкінці строкової служби відзначалися високими результатами у нормах бойової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Професійна діяльність військовослужбовців аеромобільних підрозділів відбувається під впливом значних фізичних і психологічних навантажень, що знижують ефективність виконання основних бойових завдань. Так, після десантування погіршуються результати у марш-кидку на 24 %, у бігу на 3 км – на 6 %. Психофізичне напруження призводить до виникнення бойових психологічних травм і втрат особового складу, які становлять під час повсякденної діяльності військ до 6%, під час навчально-бойової діяльності – 10–15 %, а під час сучасних бойових дій – 30–50 % усіх втрат.

2. У Збройних Силах України зміст занять із розділу «Подолання перешкод» спрямований на формування переважно фізичних якостей. Використання змісту чинної програми фізичної підготовки не забезпечує формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності.

3. Достовірної різниці між результатами військовослужбовців із різним терміном служби у виконанні вправ, які характеризують рівень спеціальної ($p > 0,05$) та загальної фізичної підготовленості, не виявлено ($t = 1,51$; $p > 0,05$), середній результат у подоланні смуги перешкод упродовж строкової служби поліпшився тільки на 4,4 с ($p > 0,05$), що свідчить про низьку її ефективність.

4. Рівень психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів є недостатнім для виконання бойових завдань: середній показник особистісної тривожності військовослужбовців аеромобільних підрозділів становить $45,08 \pm 0,93$ у.о. та відповідає середньому рівню; під впливом стресової ситуації у молодого поповнення ($p < 0,001$; $t = 4,80$) і військовослужбовців, які прослужили понад 10 місяців ($p < 0,001$; $t = 3,85$), відбувається достовірне підвищення реактивної тривожності, яка перебуває в діапазоні високого рівня; рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовців-аеромобілістів, які прослужили до 2 місяців ($18,26 \pm 1,03$ у.о.), і тих, хто прослужив понад 10 місяців ($16,93 \pm 1,03$ у.о.), достовірно не відрізняється ($p < 0,05$), характеризується як задовільний і свідчить про можливі зриви, особливо в екстремальних ситуаціях; 66,7 % військовослужбовців аеромобільних підрозділів не відчують готовності, особливо психологічної, до виконання завдань у бойових умовах.

5. Психологічні характеристики та результати рівня підготовленості військовослужбовців із подолання смуги перешкод взаємозалежні. Сила вияву

психічного стану з позитивною спрямованістю у військовослужбовців із низькими результатами подолання смуги перешкод знижується з $3,98 \pm 0,13$ у.о. на початку служби до $3,81 \pm 0,14$ у.о. наприкінці служби, що суттєво гірше ніж у військовослужбовців із високими результатами подолання смуги перешкод – сила явищу психічного стану збільшується з $4,00 \pm 0,16$ у.о. до $6,95 \pm 0,14$ у.о.

6. Виконання вправи з подолання перешкод у складі підрозділу має айвагомійший вплив і достовірний зв'язок з більшістю нормативів бойової ідготовки, таких як стрибок з гелікоптера та збір після десантування ($p < 0,01$), трибок з гелікоптера та збір після десантування вночі ($p < 0,01$), марш-кидок у овному спорядженні ($p < 0,01$), підготовка пункту спостереження ($p < 0,01$), посадка у ойову машину десанту ($p < 0,01$).

7. Поетапне формування занять із подолання перешкод з урахуванням змісту ойової підготовки дозволило достовірно поліпшити рівень загальної фізичної ідготовленості (швидкість ($p < 0,01$), швидкісна витривалість ($p < 0,001$); загальна витривалість ($p < 0,05$)) та спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05-0,001$) військовослужбовців аеромобільних підрозділів. Установлено, що організація фізичної підготовки за розділом «Подолання перешкод» достовірно впливає на вдосконалення бойової підготовленості військовослужбовців. Упродовж експерименту показники ефективності виконання комплексних навчально-бойових завдань особовим складом підрозділу достовірно поліпшилися в середньому від $37,9\%$ до $40,2\%$.

8. Заняття з подолання перешкод у поєднанні з фізичними вправами з інших розділів фізичної підготовки й імітацією бойових дій позитивно впливають на психофізичну готовність військовослужбовців аеромобільних підрозділів – рівень особистісної тривожності достовірно знизився на $13,8$ у.о. ($p < 0,001$), а реактивної – на $19,3$ у.о. ($p < 0,001$), що засвідчує значне поліпшення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців, і практично забезпечує зменшення можливості зривів у виконанні бойового завдання. Водночас покращилася на $26,3\%$ загальна та спеціальна фізична підготовленість, відповідно на $27,6\%$ психологічна готовність військовослужбовців аеромобільних підрозділів до дій в умовах значних фізичних і психологічних навантажень. У контрольній групі зміни були значно меншими.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання всіх аспектів порушеної проблеми. Напряму подальших досліджень вбачаємо у розробленні програм удосконалення психофізичної підготовленості військовослужбовців інших військових спеціальностей і нормативних документів, що враховують сучасні вимоги до їх професійної діяльності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у фахових виданнях

1. Место и значение физической подготовки в системе подготовки военных специалистов / А. Д. Гусак, С. В. Романчук, А. А. Старчук [и др.] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. ст. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2007. – № 6. – С. 123–130 – (особистий внесок автора полягає у визначенні особливостей професійної діяльності військовослужбовців аеромобільних військ).

2. Особливості фізичної підготовки Збройних Сил України для різних військових спеціальностей / О. Д. Гусак, С. В. Романчук, О. О. Старчук [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 5. – С. 117–120 – (автором визначено особливості організації форм фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей).

3. Гусак О. Д. Фізична підготовка у Збройних силах провідних держав НАТО як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних дій) / О. Д. Гусак, С. В. Романчук, О. О. Старчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 5. – С.138–141 – (автором обгрунтовано застосування вправ з подолання перешкод у системі підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах).

4. Підготовка керівників фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах / О. Д. Гусак, С. В. Романчук, В. М. Романчук, О. М. Боярчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15, т.4. – С. 126–130 – (особистий внесок автора полягає у визначенні методичних завдань щодо організації занять на смузі перешкод).

5. Гусак О. Д. Залежність психічних станів військовослужбовців-десантників від результатів подолання смуги перешкод. / О. Д. Гусак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2011. – Вип. 10. – С. 222 – 225.

6. Гусак О. Д. Дослідження організації фізичної та психологічної готовності в аеромобільних військах / Олександр Гусак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – №3 (5). – С. 21 – 26.

7. Гусак О. Д. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців / Гусак О. Д., Романчук С. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 61 – 64 – (автором запропоновано напрямки застосування занять з подолання перешкод для формування психологічної готовності військовослужбовців).

б) в інших виданнях

8. Гусак О. Д. Подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / О. Д. Гусак, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 148 с. – (особистий внесок автора – у розробці змісту програми корекції психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до навчально-бойової діяльності під час занять з подолання перешкод).

9. Гусак А. Д. Характеристика упражнений, выполняемых на полосе препятствий /А.Д.Гусак // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. VII Междунар. науч.-практ. конф. ГТУ. – Белгород, 2011. – С. 86 – 91.

АНОТАЦІЯ

Гусак О.Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки. Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2012.

У дисертації розкрито питання щодо проблем якісної підготовки військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності, а особливо до ведення бойових дій. Визначено, що професійна діяльність аеромобілістів відбувається на тлі значних фізичних і психологічних навантажень. З'ясовано, що чинна система фізичної підготовки у Збройних Силах України не достатньо ефективно використовує засоби, які є на озброєнні, для формування психофізичної готовності військовослужбовців до дій у складних умовах. Обґрунтовано, що для ефективного формування психофізичної готовності військовослужбовців у процесі фізичної підготовки необхідно враховувати такі рекомендації: підвищувати психологічну активність за допомогою зовнішнього впливу і методів стимулювання; застосовувати вправи, які містять елементи новизни, небезпеки, а також вправи, пов'язані з необхідністю чітко реагувати в умовах фізичних і психологічних навантажень тощо.

Аналіз наукових робіт і проведені нами дослідження дозволили обґрунтувати, розробити й апробувати програму формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності під час занять із подолання перешкод. Застосування авторської програми дозволило підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, поліпшити рівень психологічної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до дій в умовах значних фізичних і психологічних навантажень.

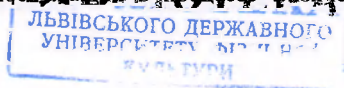
Ключові слова: аеромобільні підрозділи, військовослужбовці, психофізична готовність, програма, подолання перешкод, екстремальні умови.

АННОТАЦИЯ

Гусак А. Д. Формирование психофизической готовности военнослужащих аэромобильных подразделений к профессиональной деятельности в процессе физической подготовки. Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры. – Львов, 2012.

В диссертации раскрыты вопросы качественной подготовки военнослужащих аэромобильных подразделений к профессиональной деятельности, а особенно к ведению боевых действий. Выяснено, что действующая система физической подготовки в Вооруженных Силах Украины недостаточно эффективно использует средства, которые есть на вооружении, для формирования психофизической готовности военнослужащих. Обосновано, что для эффективного формирования психофизической готовности военнослужащих в процессе физической подготовки



необходимо учитывать такие рекомендации: повышать психологическую активность с помощью внешнего влияния и методов стимулирования; применять упражнения, которые содержат элементы новизны, опасности, а также упражнения, связанные с необходимостью четко реагировать в условиях физических и психологических нагрузок.

Цель исследования – усовершенствовать средства формирования психофизической готовности военнослужащих аэромобильных подразделений к профессиональной деятельности в процессе физической подготовки.

Объект исследования – физическая подготовка как составляющая профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных подразделений.

Предмет исследования – средства формирования психофизической готовности военнослужащих аэромобильных подразделений к профессиональной деятельности.

Научная новизна полученных результатов заключается в том, что впервые разработана программа формирования психофизической готовности военнослужащих аэромобильных подразделений к профессиональной деятельности во время занятий по преодолению препятствий, которая предусматривает поэтапное построение таких занятий, учитывает срок службы военнослужащих аэромобильных подразделений и обеспечивает моделирование опасных ситуаций для повышения возможности уверенно действовать в боевой обстановке; определена зависимость психофизического состояния военнослужащих от результатов преодоления полосы препятствий, взаимосвязь между уровнем выполнения упражнений такой направленности и готовностью военнослужащих аэромобильных подразделений к профессиональной деятельности; дальнейшее развитие получили знания об организации и проведении прикладной физической подготовки военнослужащих Сухопутных войск, воздействия занятий физическими упражнениями на их психологическую подготовленность и профессиональную готовность к выполнению учебно-боевых задач; подтверждено данные о низком уровне физической подготовленности, функциональных возможностей, физического развития призывников, недостаточной эффективности сущности действующей программы физической подготовки в воинских частях для подготовки к действиям в сложных физических и психологических условиях и о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на эффективность формирования психических качеств военнослужащих.

Первый раздел посвящен теоретическому обоснованию особенностей профессиональной деятельности военнослужащих аэромобильных подразделений, анализу научных исследований относительно организации психологической и физической подготовки в военных частях Вооруженных Сил Украины и ведущих государств НАТО. Во втором разделе представлены сведения об использованных методах, этапы решения задач и исследуемый контингент. В третьем разделе представлены результаты наших исследований относительно эффективности действующей системы физической подготовки, тестирования общей и специальной физической подготовленности военнослужащих аэромобильных подразделений с разным сроком военной службы; готовности аэромобилистов к выполнению боевого задания в сложных условиях; корреляционной взаимосвязи результатов выполнения нормативов боевой подготовки, физических упражнений ($n=30$) и преодоления

препятствий (n=30). В четвертом разделе обоснована авторская программа и представлены результаты её внедрения. В пятом разделе подведены итоги диссертационной работы.

Ключевые слова: аэромобильные подразделения, военнослужащие, психологическая готовность, программа, преодоление препятствий, экстремальные условия.

ANNOTATION

A.D. Gusak. Formation of psychophysical readiness of servicemen of airmobile subdivisions to professional activity in the process of physical training. Manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport after specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population. – Lvov State University of Physical Culture. – Lvov, 2012.

The dissertation exposes the questions of high-quality preparation of servicemen of airmobile subdivisions to professional activity and especially to battle activity. It is found out that the operating system of physical training in the Armed Forces of Ukraine uses not enough effectively facilities which are on an armament for forming of psychophysical readiness of servicemen. It is grounded that for effective correction of psychophysical readiness of servicemen in physical training is necessary to take into account such recommendations as rising psychological activity by means of external influence and methods of stimulation, using of exercises which contains the elements of novelty, danger, and also exercises, related to the necessity to operate accurately in the conditions of the physical and psychical loadings.

The aim of the research is to improve means of psycho-physical readiness formation of servicemen of airmobile subdivisions to professional activity in the process of physical training.

The object of the research is physical training as a component of professional activity of servicemen of airmobile subdivisions.

The subject of the research is means of psycho-physical readiness formation of servicemen of airmobile subdivisions to professional activity.

The scientific novelty of the received results is in the following: it is worked out the program of formation of psycho-physical readiness of servicemen of airmobile subdivisions to professional activity while overcoming of obstacles, which provides step-by-step building of exercises, takes account of the term of service of servicemen of airmobile subdivisions and provides modeling dangerous situations which strengthens ability to operate confidently in combat situation; it is exposed the dependence of psycho-physical condition of servicemen on the results of overcoming obstacle course, the dependence between trainings in overcoming of obstacles and professional readiness of servicemen of airmobile subdivisions; further development gets the knowledge about the organization and carrying out of applied physical training of servicemen of the Armed Forces and influence of physical training on their psychological and professional readiness to fulfill study-battle tasks; it is confirmed the facts of low level of physical training, functional abilities, physical training selectees, insufficient effectiveness of content of operating system of physical education in military units for preparation to activities in difficult physical and psychological conditions and positive influence of physical training on effectiveness of formation of mental qualities of servicemen.

The first part is devoted to theoretical substantiation of peculiarities of professional activity of servicemen of airmobile subdivisions and the analysis of scientific investigations as for the organization of psychological and physical training in military parts of the Armed Forces of Ukraine and leading states of NATO. The second part presents information about the methods which were used, the steps of tasks solving and the contingent under research. The third part presents the results of our research as for the following: the effectiveness of operating physical training system, testing of general and special physical readiness of servicemen of airmobile subdivisions with different service term; readiness of servicemen of airmobile subdivisions to fulfill combat task in difficult conditions; correlated interconnection of results of fulfillment of norms of combat training and physical training ($n=30$) and overcoming of obstacles ($n=30$).

The fourth part is based on author's program and results of its introduction. The fifth part gives us the totals of dissertation work.

Keywords: airmobile subdivisions, servicemen, psychophysical readiness, program, overcoming of obstacles, extreme conditions.