

УДК 355.233.22: 796.85

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ (З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ РУКОПАШНОГО БОЮ)

Людмила КІЗЛО, Ольга КУПРІНЕНКО, Сергій ФЕДАК

Академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

Анотація. У статті розглядається структура вольового профілю особистості для виявлення пріоритетних якостей, від яких залежить успішність навчальної і навчально-бойової діяльності військовослужбовців та цільового впливу на розвиток окремих вольових якостей засобами фізичної підготовки (на прикладі підготовки і виконання курсантами елементів рукопашного бою).

Ключові слова: вольова підготовка, стрес, психічні напруження, фізичні навантаження, вольові якості, елементи рукопашного бою.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років питання про психологічну підготовку військовослужбовців набуває дедалі більшого значення. Гострота питання зрозуміла – на долю сучасного воїна припадають значні психічні напруження та фізичні навантаження, які виникають як під час бойових дій, так і в мирний при виконанні складних завдань навчальної та навчально-бойової діяльності [15]. Досвід бойових дій другої половини ХХ століття, а також результати прогнозування характеру можливих бойових дій свідчать, що під час ведення сучасної війни на військовослужбовців впливають надзвичайної сили подразники, які поєднуються в нерозривний ланцюг непередбачених гострих і значних за силою стресів [9]. Стреси зазвичай викликають у людини стан надмірного внутрішнього напруження, що накопичується і призводить до важких наслідків: паралізується психічна активність, порушується координація рухів і дій, збільшується неадекватність оцінювання реальної обстановки, знижується швидкість і точність простої реакції, погіршуються процеси пам'яті, уваги, мислення [8, 13]. Запобігти цьому можна через формування у військовослужбовців високого рівня вольової підготовленості – соціально зрілої і стійкої здатності керувати своєю поведінкою в будь-якій час, у будь-якій ситуації.

Вольова підготовка завжди була і є основою психологічного забезпечення боєготовності особового складу Збройних сил [2, 7, 15], проте на теперішньому етапі, в умовах переходу Збройних сил України (ЗСУ) до комплектування військ на контрактній основі, ця тема є особливо актуальною. Тим більше в майбутньому вимоги щодо рівня та якості підготовленості воїнів-професіоналів збільшуватимуть і розширюватимуть. Це примушує фахівців, які зараз є основною ланкою у процесі підготовки офіцерських кадрів (військові навчальні заклади) звернутися до методів і засобів, які ефективні, проте недостатньо використовуються в навчанні і вихованні курсантів – майбутніх офіцерів-спеціалістів Збройних Сил України.

Отже, з метою удосконалення дидактичних можливостей процесу навчання і виявлення пріоритетних якостей, від яких залежить успішність навчальної і навчально-бойової діяльності військовослужбовців та цільового впливу на розвиток окремих вольових якостей засобами фізичної підготовки були проведені теоретичні дослідження, які допомогли з'ясувати логіку модернізації процесу вольової підготовки залежно від специфіки й особливостей умов формування вольових якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вольові якості людини потрібні для подолання різних труднощів – об'єктивних (зовнішніх) і суб'єктивних (внутрішніх), проте долаються труднощі за допомогою вольових зусиль. Існує прямий зв'язок між ступенем вольового зусилля та рівнем нервово-м'язового напруження [4]. Чим більшу рухову активність людина проявляє, тим сильнішим має бути вольове напруження. Отже, для виховання й розвитку вольових якостей можна успішно використовувати позитивний вплив правильно організованих фізичних навантажень, оскільки воля людини, як і м'язи, розвивається тільки у процесі і в

результаті діяльності, яка пов'язана з подоланням різноманітних труднощів. Тобто розвиток вольових якостей – це насамперед процес виховання в людини певного ставлення до труднощів, здатності вибірково, точно, гнучко та вчасно їх долати [12]. Саме в діях, спрямованих на подолання труднощів і перешкод воля проявляється, проте у процесі додання труднощів вона і розвивається. Таким чином, щоб розвинути волю, сформувані певні вольові якості, потрібно поставити людину в такі умови, котрі б вимагали від неї прояву саме тих якостей, від яких залежить успішність визначеної діяльності.

Спортивна діяльність, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки [6]. Під час фізичних тренувань доводиться долати біль і втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність в несприятливих умовах навколишнього середовища і таке інше. До того ж під час проведення фізичних тренувань найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей є навантаження, рівень яких регулюється характером виконання вправ [14]. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу, поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме певним чином виконані фізичні вправи слід вважати не лише засобом забезпечення фізичної підготовленості, а й методом розвитку вольових якостей [1].

Наявність і рівень розвитку вольових якостей людини теоретично можна дослідити за допомогою різного роду запитань (тестів), в яких кожна людина встановлює своє уявне ставлення до подолання труднощів в тих або інших ситуаціях. Достовірність такого способу визначення волі незначна, проте і вона може дати цікаві результати. Наприклад, дослідження волі у спортсменів різної спеціалізації показали, що в ігрових видах спорту більшою мірою розвинуті самостійність та ініціативність, а у гімнастів – сміливість та рішучість [11]. Крім цього, можливість визначення розвитку вольових якостей у підлеглих дозволяє ефективно планувати і правильно спрямовувати вольову підготовку на вдосконалення недостатньо розвинутих вольових якостей [9].

Для цього вивчають вольовий профіль особистості. Вольовий профіль особистості – це наочне зображення уявного рівня розвитку певних показників вольових якостей (цілеспрямованості, сміливості та рішучості, самостійності та винахідливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання) у конкретної людини (рис. 1).

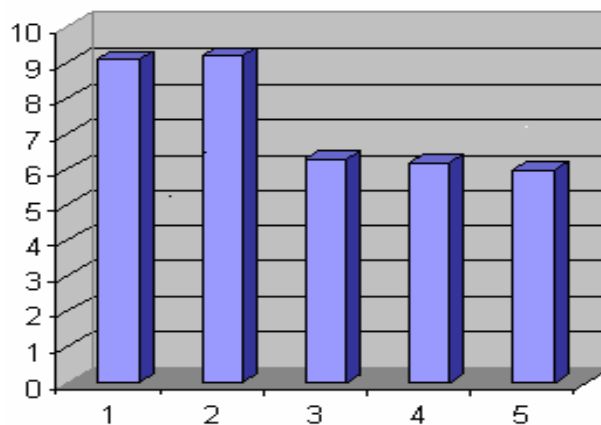


Рис. 1. Середнє арифметичне балів за блоками вольового обстеження

Цілеспрямованість – уміння чітко ставити завдання і, долаючи труднощі та перешкоди, прямувати до мети. Саме ускладнення завдань, що ставляться перед військовослужбовцями, сприяють розвитку цілеспрямованості.

Сміливість і рішучість – уміння долати свій страх, приймати обдумані рішення в умовах дефіциту часу, в критичних ситуаціях, уміння ризикувати, швидко приймати відповідальні рішення, правильно оцінювати міру загрози або ризику, не передумувати виконувати свідомо вже прийняті рішення, приборкувати або попереджувати виникнення почуття страху. Через

виконання вправ, які містять елементи ризику й небезпеки (акробатичні вправи, опорні стрибки, стрибки у глибину, через перешкоди, пересування вузькою опорою на висоті, гімнастичні вправи), розвивається сміливість і рішучість. Ці якості також добре розвиваються на заняттях із боксу (кікбоксінгу), боротьби (всі види), альпінізму, парашутного спорту.

Самостійність та винахідливість – уміння діяти без підказки, здатність до активності в організації діяльності успішно розвиваються при виконанні вправ, які вимагають прийняття швидких самостійних рішень (спортивні ігри, рукопашний бій, дії за неочікуваними командами, виконання обов'язків спортивних організаторів і суддів).

Наполегливість і завзятість – здатність долати перешкоди, втому, значні фізичні та психічні навантаження, гостру спортивну боротьбу; боротися з лінощами, небажанням тренуватися, монотонією; терпляче й систематично вдосконалювати техніку виконання вправ у багаторазовому повторенні добре розвивають значні й тривалі фізичні навантаження (марш-кидки, кроси, силові вправи на максимальну кількість повторень).

Витримка та самовладання – уміння реально й адекватно мислити, вміння керувати своїми емоціями в різних умовах і під впливом різних подразників гартуються під час виконання таких вправ, які вимагають точності дій, надзвичайної спритності в умовах значних фізичних навантажень і психічних напружень (плавання в обмундируванні зі зброєю, подолання складних перешкод, метання гранат).

Варто підкреслити, що фізичні вправи створюють лише передумови для розвитку й удосконалення необхідних якостей. Успішність виховного впливу на психічну сферу військовослужбовців головним чином визначається наявністю відповідних умов для їх прояву та зміцнення [2]. До того ж потрібно пам'ятати, що для удосконалення вольових якостей доцільніше використовувати фізичні вправи, виконання яких пов'язано з подоланням труднощів у мінливих умовах, із застосуванням елементу раптовості й ризику. При цьому суворе дотримання заходів безпеки на заняттях повинно бути спрямовано не на відмову від застосування небезпечних і ризикованих ситуацій, а на запобігання нещасним випадкам і травмам [3].

Багаторазове виконання фізичних вправ в умовах небезпеки, обмеженої видимості, сильної фізичної втоми дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до тих чи інших сильнодійних чинників, закріпити певні способи поведінки в різних ситуаціях. У адаптованих військовослужбовців військово-спеціальні вміння та навички будуть більш стійкими і в інших складних умовах – стрибках з парашутом, долати перешкод, обкаті танків (в окопах, траншеях) тощо. Слід пам'ятати, що тренувальні заняття, які мають розважальний характер і не пов'язані з проявом значних і регулярних фізичних або розумових зусиль, не розвивають волю [5].

Ефективність розвитку вольових якостей в особового складу значно посилюється при виконанні колективних дій у складі військових підрозділів. Адже під час бойової (навчально-бойової) діяльності військовослужбовці примушують себе витримувати значні психічні напруження, краще виконувати завдання, від яких залежить успіх колективу.

Показники вольового профілю особистості дають загальну уяву про рівень розвитку волевої готовності та її структури зокрема. Проте справжній рівень розвитку вольових якостей особистості можна отримати лише при спостереженні за діяльністю (способом поведінки) людини при подоланні нею різних труднощів. Використання вольових якостей у практичній діяльності дає підставу говорити про прояви вольових зусиль. Вольові зусилля – це свідоме напруження фізичних і психічних властивостей людини, і за своїм характером та інтенсивністю вони дуже різноманітні.

Вони спрямовуються:

- на підтримання концентрації уваги (залежно від характеру дій увага може бути зосереджена на окремому об'єкті чи розподілена на декілька об'єктів, часто впродовж досить тривалого часу; для подолання різних чинників, які відволікають увагу та заважають виконанню дій);

- на виконання м'язової роботи (здебільшого фізичні вправи вимагають м'язових напружень за своєю інтенсивністю значно більших, ніж ті, які людина зазнає в повсякденній діяльності), значно впливають на військовослужбовців і спеціальні бойові дії;

- на боротьбу зі втомою, яка виникає в процесі занять з фізичної підготовки, під час тренувань, змагань, оглядів (у цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання м'язової інертності, загальмованості, тобто на боротьбу з труднощами, що пов'язані з функціональними змінами в організмі);

- на дотримання вимог певного режиму (для людини іноді буває найважчим відмовитися від звичного режиму сну, харчування, поведінки). Фізична і особливо військова підготовки вимагають спеціальної організації діяльності людини, оскільки вимоги розпорядку дня (фізична, бойова підготовка) є для них, особливо на початку служби, незвичними і важкими, їх дотримання можливе тільки при застосуванні значних вольових зусиль;

- на подолання страху в ризикованих ситуаціях (для регулювання емоцій, наприклад страх перед небезпечними діями, відчуття збентеженості, невпевненості, розгубленості).

Як стверджує Г.Д. Горбунов вольова активність людини проявляється під час виконання вправи "через не можу"; після серії невдалих спроб; у стані втоми; при явній перевазі суперника; з малою ймовірністю успіху; в умовах ризику, обмеженого простору, часу, шумі [10].

Мета дослідження – визначити пріоритетні вольові якості, від яких залежить успішність навчально-бойової діяльності, та розширити дидактичні можливості процесу підготовки майбутніх офіцерів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення матеріалу наукових джерел, педагогічний експеримент та методи статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Академії сухопутних військ. У ньому брали участь курсанти 4 курсу, з якими проводились опитування, тестування і спостереження за їх діяльністю під час підготовки і виконання елементів рукопашної підготовки.

Результати дослідження. Обстеження вольових якостей курсантів проводилося за блоками, які визначають: 1 – цілеспрямованість; 2 – наполегливість і завзятість; 3 – сміливість і рішучість; 4 – самостійність та ініціативність; 5 – витримку та самовладання. Обробка та аналіз результатів анкетування виявили середній рівень вольової підготовленості досліджуваних – із десяти курсантів ніхто не спромігся отримати загальну оцінку «п'ять» (табл. 1). Рівень розвитку вольових якостей курсантів показано на рисунку 1.

Таблиця 1

Результати обстеження вольових якостей курсантів

№ з/п	Прізвище курсанта	Кількість балів					Сума балів
		1-й блок	2-й блок	3-й блок	4-й блок	5-й блок	
1	Данилюк	10	10	10	8	6	44
2	Кузнецов	8	8	6	6	2	30
3	Бобрик	10	10	6	6	8	40
4	Загоруйко	10	8	6	2	8	34
5	Лаврушко	10	10	10	6	6	42
6	Лашта	10	10	6	8	8	42
7	Одеров	8	8	6	10	6	38
8	Пензей	10	10	6	6	8	40
9	Правдюк	10	10	6	4	6	36
10	Станко	8	8	6	6	6	34
11	Торчанський	10	10	6	4	0	30
12	Федак	10	10	6	8	8	42
13	Ярема	4	8	2	6	6	26
Сер. арифметичне (\bar{X})		9,08	9,23	6,3	6,2	6	36,8
Мода (Mo)		10	10	6	6	6	42
Медіана (Me)		10	10	6	6	6	38
Сер. стандарт. відхил. (σ)		1,75	1,01	1,97	2,08	2,45	5,63
Коеф. варіації (V)		19,3	10,9	31,3	33,5	40,8	15,3

Коефіцієнти кореляції свідчать про неоднорідність групи курсантів у вольовій підготовленості у трьох з п'яти блоків: сміливості і рішучості, самостійності та ініціативності, витримки та самовладання (табл. 1).

Значення коефіцієнта парної кореляції вказує на слабкий статистичний взаємозв'язок між проявами вольових якостей при виконанні елементів рукопашного бою і наполегливістю та завзятістю (табл. 2). З іншими параметрами вольових якостей статистичний взаємозв'язок відсутній.

Таблиця 2

Коефіцієнт парної кореляції Браве-Пірсона тесту вольової підготовки

Назва вправи	1-й блок	2-й блок	3-й блок	4-й блок	5-й блок	Сума
Рукопашний бій	0,09	0,48	0,00	0,04	-0,13	0,07
1		0,69	0,67	-0,14	0,15	0,69
2			0,46	0,06	0,13	0,64
3				0,15	0	0,70
4					0,20	0,47
5						0,58
Сума						

Проглядається статистичний взаємозв'язок між першою трійкою параметрів вольових якостей: цілеспрямованістю; наполегливістю та завзятістю; сміливістю і рішучістю.

Висновок. Підводячи підсумки, слід зазначити, що позитивний вплив занять із використанням елементів рукопашної підготовки на розвиток вольових якостей полягає в тому, що більшість таких занять пов'язана з реалізацією вольових зусиль у мінливих і непередбачених умовах (в будівлях, на сходах, після виконання стрибків, проти кількох противників, які одночасно діють на льоду, траві, асфальті) та використанням елементів ризику і значного фізичного напруження, що становлять основу об'єктивних і суб'єктивних труднощів.

Результати досліджень свідчать, що виконання елементів рукопашної підготовки є найскладнішим, але ефективним засобом для розвитку вольових якостей та формування прикладних умінь та навичок у курсантів. Проте організація занять із використанням елементів рукопашного бою вимагає від курсантів спеціальної підготовленості, а від керівників занять – високого рівня педагогічної майстерності.

Для поліпшення результатів рукопашної підготовки курсантам необхідно підвищувати рівень розвитку вольових якостей – сміливості і наполегливості та рухових якостей – спритності, швидкості, витривалості. Курсанти, які добре фізично розвинуті, як правило, мають вищий рівень вольової підготовленості, краще засвоюють навчальний матеріал, скоріше відновлюються від значних фізичних навантажень та психічних напружень.

Слід пам'ятати, що вправи, які виконуються в складі групи, формують не лише певний рівень розвитку вольових якостей кожного окремого курсанта, а й згуртовують колектив, підвищують здатність злагоджено й успішно виконувати спільні навчально-бойові завдання в складі підрозділу (в групах, де керівники систематично застосовували спеціальні вправи та методи для розвитку морально-вольових якостей курсантів поліпшилися міжособистісні стосунки, дисципліна, відповідальність).

Організуючи заходи з фізичної підготовки з курсантами, потрібно добирати належне місце і час на виховання вольових якостей, робите це регулярно, поступово збільшуючи навантаження і ускладнюючи завдання, та вимагати від них прийняття самостійних рішень.

Для ефективного виховання вольових якостей у курсантів засобами рукопашної підготовки всі перераховані засоби й методичні прийоми потрібно використовувати комплексно, у різноманітних поєднаннях, з урахуванням складності конкретних завдань та особливостей етапів військово-професійної діяльності. Жоден із цих методів, що застосовується відокремлено, не може забезпечити повноцінного ефекту. Тільки в результаті комплексного їх застосування, через варіативне використання фізичних вправ і навантажень, можна гарантувати поліпшення вольової підготовки курсантів та підвищити рівень професіоналізму майбутніх офіцерів.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується спрямувати зусилля на дослідження залежності якості професійної діяльності військовослужбовців різних спеціальностей від їх вольового профілю.

Список літератури

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. – М. : Мир, 1992. – 241 с.
2. Вейднер-Дубровин Л. А. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / Л. А. Вейднер-Дубровин, В. В. Миронов, В. А. Шейченко [и др.]. – СПб. 1992. – 340 с.
3. Корчемный Л. Г. Военная психология и педагогика: учеб. пособие / Л. Г. Корчемный, П. А. Лаптев, В. Г. Михайловский. – М. : Совершенство, 1998. – 384 с.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта, / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М., 2002.
5. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / Т. Т. Джамгаров // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
6. Кізло Л. М. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок : навч. посіб. / Л. М. Кізло. – Л. : ЛВІ, 2002. – 116 с.
7. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на 1999 – 2005 роки. – К., 1998.
8. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам, / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
9. Подоляк Я. В. Практические вопросы военной психологии. – М. : Воениздат. 1987.
10. Психология: учеб. для ин. физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с., ил.
11. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей, / А. В. Родионов. – М. : Физическая культура и спорт, 1973. – 216 с.
12. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для ВУЗов. – М. : Проект, Фонд «Мир». 2004.
13. Селье Г. Стресс без дистресса, / Г. Селье. – Рига : Веды. 1992. – 132 с.
14. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Л. : ЛВІ. 2002. – 458 с.
15. Ягунов В. В. Морально-психологическое обеспечение подготовки и ведения боевых действий: учебник. – М., 1999. – 202 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ РУКОПАШНОГО БОЯ)

Людмила КИЗЛО, Ольга КУПРИНЕНКО, Сергей ФЕДАК

Академия сухопутных войск имени Петра Сагайдачного

Аннотация. В статье рассматривается структура волевого профиля личности с целью выявления приоритетных качеств, от которых зависит успешность учебной и учебно-бойовой деятельности военнослужащих и целевого влияния на развитие отдельных волевых качеств средствами физической подготовки (на примере подготовки и выполнения курсантами элементов рукопашного боя).

Ключевые слова: волевая подготовка, стресс, психическое напряжение, физические нагрузки, волевые качества, элементы рукопашного боя.

**PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF CADETS' VOLITIONAL QUALITIES
BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT
(USING ELEMENTS HAND-TO-HAND FIGHTING)**

Ludmyla KIZLO, Olga KUPRINENKO, Sergij FEDAK

Petro Sahaidachnyi Land Forces Academy

Annotation. Structure personality profile is investigated superficially in the article in order to detect priority qualities, which would affect excellence in studies and military activities of servicemen and principal influence on the development of specific volitional qualities by means of physical training (on the example of cadets training and overcoming of general common obstacle course).

Key words: volitional training, stress, mental tensions, physical loads, volitional qualities, hand-to-hand fighting elements.