

УДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА ДОПОМОГОЮ МОДЕЛЮВАННЯ УМОВ БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ

Ткачук О. А.

*Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба*

Анотація. У дослідженні представлені проблемні місця у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців, щодо розвитку як окремих професійно важливих якостей, так і їх структурних змін в психічній сфері, що відбуваються під час виконання завдань за призначенням.

Ключові слова: вправи, дослідження, моделювання, спеціальна фізична підготовка.

Вступ. В умовах сучасного бою, гібридної тактики ведення бойових дій, проблема фізичної та психологічної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням, більш розвинена і втілена в Україні як необхідна умова ефективною та безпечною діяльністю, пов'язаною з впливом комплексу екстремальних факторів професійної діяльності [2].

Специфічність засобів фізичного удосконалення військовослужбовців заключається в тому, що їх вплив направлено не на який-небудь предмет, а безпосередньо на саму людину на покращення її фізичного стану [6]. До таких засобів відносяться військово – професійні прийоми та дії, які використовуються для покращення фізичного стану військовослужбовців. Військово – професійні прийоми та дії – це такі вправи, які тренують психіку і одночасно з цим людина розвивається фізично. Вони являють собою комплекс

рухів, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки (ризик) і пов'язаних зі значними фізичними і психічними напруженнями [3, 6].

На фізичні показники в умовах бою у великій мірі впливає психічний фактор [1].

Метою дослідження було виявлення проблемних місць у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців.

Завданням дослідження було аналіз існуючих засобів спеціальної фізичної підготовки, виявлення та впровадження нових військово-професійних прийомів та дій з використанням моделювання бойової обстановки для покращення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців у відповідності вимогам до сучасного воїна.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, вивчення та узагальнення) – для розкриття сутності проблеми та визначення шляхів її вирішення та емпіричні методи (анкетування, педагогічний експеримент) – для того щоб довести необхідність удосконалення програми фізичної підготовки військовослужбовців за допомогою військово – професійних прийомів та дій.

Результати дослідження та їх обговорення. Було проведено опитування та анкетування військовослужбовців, які приймали участь в АТО на Сході України, щодо проблемних напрямів існуючої спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців в місцях постійної дислокації для підвищення боєздатності військ, формування моральних, вольових і психологічних якостей військовослужбовців. Внаслідок чого було встановлено, що засоби існуючої системи спеціальної фізичної підготовки потребують удосконалення для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю та її ефективним використанням, адаптації до фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в бойовій обстановці.

Визначення спеціальних завдань фізичної підготовки Збройних Сил базується на виявленні тих показників фізичного стану, які в найбільшому ступені необхідні особовому складу того чи іншого роду військ для збереження

високого рівня військово-професійної працездатності військовослужбовців за допомогою моделювання умов, максимально наближених до бойових [4].

Проводились наступні випробування: військовослужбовець долає вогнево-штурмову смугу перешкод без використання легкозаймистих речовин (напалму) і засобів вогневої емітації відміряючи час проходження. Потім він проходив туж саму смугу перешкод, долаючи перешкоди, які у вогні та диму під впливом емітації бибухів та стрілецького вогню. Час затрачений при проходженні смуги з моделюванням бойової обстановки виявився набагато більшим. Усі вправи, повинні працювати на одну мету: переконати, що ти сильніший власного страху. Можливості людини безмежні, якщо він переможе страх [5].

Модель бойових дій, яка передбачає набір бойових завдань, факторів що заважають та екстремальних умов ведення навчальних та бойових дій сприятимуть розвитку спеціальних фізичних здібностей, формуванню професійно важливих рухових умінь та навичок, підвищенню психофізичних можливостей, які забезпечують високий рівень військово-прикладної готовності військовослужбовців.

Організація та проведення навчального процесу зі спеціально фізичної підготовки курсантів ВВНЗ за допомогою моделювання бойової діяльності суттєво покращить їх фізичну та психологічну готовність і зменшить ризик виникнення бойового стесу [7].

Під час моделювання бойової обстановки, слід постійно вчити військовослужбовців долати страх, пригнічувати інстинкт самозбереження. Це досягається роз'яснювальною роботою і цілеспрямованими тренуваннями, в процесі яких треба поєднувати вправи з посиленою складністю (переходи по канату на висоті, додання вогневої смуги перешкод, подолання перешкод зі зброєю використовуючи кувирки та перекиди і т.п.) з елементами тактичної та вогневої підготовки (виконання спеціальних та бойових прийомів та дій в польових умовах). При вихованні психологічної та емоційної стійкості головні

зусилля повинні бути спрямовані на те, щоб будь-які несподіванки для них стали звичними. Щоб несподіванка стала правилом, сюрприз – закономірністю, а раптова зміна ситуації – звичайною справою [8].

Для удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності найбільш ефективною формою слід відзначити супутні фізичні тренування, засобами якої виховуються:

– психологічна та емоційна стійкість – вправами, що вимагають нервово-психологічного напруження (дії у складі підрозділу при відбитті раптового нападу противника, подолання водних перешкод, стрибки у воду, виконання різних вправ, що мають елементи ризику, виконання прийомів рукопашного бою і подолання смуги перешкод в ускладнених умовах);

– сміливість і рішучість – вправами, що містять елементи новизни, ускладнені умови їх виконання (пересування на значній висоті по вузькій опорі, стрибки в глибину, стрибки через широкі і глибокі перешкоди, зіскоки з гімнастичних снарядів, стрибки у воду, спуски з крутих схилів і стрибки на лижах, вправи на спеціальних снарядах, навчальні рукопашні сутички);

– наполегливість і цілеспрямованість – вправами, пов'язаними з великими і тривалими фізичними і нервово – психологічними навантаженнями, особливо в умовах умовного бою (біг на середні і довгі дистанції, виконання силових вправ по перенесенню ящиків з боеприпасами);

– витримка і самовладання – вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і впевнено в умовах фізичних і нервово-психологічних навантажень (подолання складних ділянок смуг перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, дії на воді і під водою, метання гранат по цілях);

– стійкість уваги – вправами, що вимагають швидкої зміни обстановки (бойові прийоми та дії в польових умовах на вогневому рубежі, швидка зміна положень для стрільби);

– впевненість у власних силах – на основі комплексного виконання всіх зазначених вправ.

Висновки:

1. Моделювання бойової обстановки сприятимуть формуванню високого рівня надійності професійних навичок в умовах боевого застосування, розвитку комплексу фізичних та психологічних якостей військовослужбовців, які визначають адаптаційні можливості його організму до бойової діяльності та недопущення помилок.

2. Запропонований підхід до спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з використанням моделювання бойової обстановки допоможе майбутнім офіцерам бути готовими діяти в особливих умовах під час виконання бойових завдань та грамотно оцінювати обстановку в стресових ситуаціях.

3. Військовослужбовці, які не готові до потужного пресингу у вигляді несподіваних вибухів та пострілів, високих фізичних та психологічних навантажень, можуть не виконати бойове завдання та поставити під загрозу своє життя і своїх товарищів.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні апробації та удосконаленні форм і методів спеціальної фізичної підготовки в процесі навчально-бойової діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України та силових структур України для ефективного виконання навчально-бойових задач та системи бойового виживання військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Агаєв Н. Психологічні проблеми військовослужбовців – учасників АТО. Вісник МОУ. 2014. №10. С. 8–9.

2. Батрак К. В. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності: Матеріали науково-методичної конференції. К., 2014. С. 38–40.

3. Бородин Ю. А., Добровольский В. Б., Романчук С. В., Таран В. С. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки. Х., 2003. №1. С. 30–40.

4. Гилёв В. П. Практические аспекты совершенствования физической подготовки в Воздушно-десантных войсках: Матер. уч.-метод., сбора специалистов физ. подг. и спорта ВС РФ. М.: СК МО РФ, 1992. С.22–25.
5. Демьяненко Ю. К. Особенности влияния физических упражнений на разных этапах профессионального становления; военных специалистов: Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. Л.: ВДКИФК, 1985. С. 66–75.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. 392 с.
7. Крылов А. Стиль спецназа. Система боевого выживания, 2004. 240 с.
8. Ягупов В. В. Військова психологія. Підручник для студ. вищ. навч. закл. К.: Видавництво «Тандем», 2004. 656 с.