

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ БОЙОВОЇ І НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ткачук О. А.

Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація: В статті розглянуто вплив екстремальних умов на виконання професійних обов'язків військовослужбовцями під час участі у бойових діях, а також вплив занять фізичними вправами на скорочення часу адаптації до визначених умов.

Ключові слова: АТО, адаптація, стрес, етапи, фізична підготовка.

Вступ. Вивченню адаптації людини до стресових умов в останній час приділяють велику увагу не тільки військові лікарі, психологи, соціологи, а й фахівці фізичної підготовки. Це пов'язано, зокрема, із збільшенням числа екстремальних ситуацій природного, техногенного походження, а також проведенням антитерористичної операції (АТО) на Донбасі. Стресові умови, перш за все, спричиняють надекстремальні дії на психіку людини, що викликають стресові розлади. Вони виникають у вигляді затяжних, або відстрочених реакцій на ситуації і пов'язані з серйозною загрозою здоров'ю, або життю [1, 6].

У бойових умовах перед кожним військовослужбовцем висувуються два завдання: вижити і виконати бойове завдання. Причому, виконання бойового завдання дуже часто є єдиним зі способів вижити.

У наших дослідженнях [3, 6] показано, що участь в бойових діях можна розглядати як стресову подію виключно загрозливого характеру, вона може викликати загальний стрес практично у будь-якої людини.

Результати наукових досліджень дозволяють припустити наступне: для

непідготовлених до умов військових дій молодих людей ризик виникнення дезадаптаційних станів значно більший, ніж для професійних, кадрових офіцерів, причому саме обставини, які пов'язані з умовами проходження військової служби в АТО, складають групу так званих чинників ризику формування після травматичного синдрому. Таким чином, професійна діяльність військовослужбовців, зокрема контрактників, супроводжується максимальними за об'ємом і інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями, складністю і різноманіттям завдань в умовах дефіциту часу і інформації, постійним ризиком і наявністю загрози для життя [2, 4].

Попередня адаптація до незвичних умов зовнішнього середовища може досягатись як штучним моделюванням таких умов дислокації підрозділів (що вимагає великих економічних витрат), так і за допомогою фізичної підготовки, методика якої найбільш доступна керівникам бойової підготовки. Але, для позитивного ефекту фізичної підготовки керівники мають знати особливості впливу незвичних умов зовнішнього середовища на організм і показники навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

Мета дослідження: обґрунтувати вплив фізичної підготовки на прискорення адаптації військовослужбовців до військово-професійної діяльності в екстремальних умовах.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості адаптації військовослужбовців до умов навчально-бойової діяльності.

2. Спрямувати вивчення впливу засобів фізичної підготовки на нейтралізацію негативних чинників бойових умов під час виконання завдань та після прибуття до пункту постійної дислокації.

Матеріал і методи дослідження: дослідження було проведено в зоні проведення АТО в якому взяли участь 624 військовослужбовця, учасники антитерористичної операції в Україні протягом року.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування щоб довести необхідність удосконалення програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців для покращення адаптації до стресових умов.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення особливостей психофізіологічного стану та поведінкових реакцій осіб, які здійснювали професійну діяльність у бойових умовах, уможливило виявлення певної закономірності в динаміці адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності.

У різні часи проблеми спеціальної спрямованості фізичної підготовки здійснювалися в різних напрямках. У теперішній час висувається завдання скорочення попередньої підготовки військовослужбовців до дій у незвичних умовах навчально-бойової діяльності засобами фізичної підготовки.

До засобів фізичного удосконалення особового складу Збройних Сил в певних умовах 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, 5].

Спеціальна фізична підготовка з метою вироблення "завчасної" адаптації військовослужбовців до режиму бойової діяльності у незвичних умовах вимагає певної специфіки при визначенні ступенів встановлення зворотного зв'язку між загальною фізичною і спеціальною підготовленістю. Необхідно пам'ятати, що фізична підготовка є елементом системи більш вищого порядку бойової підготовки. Для організації досконалої підготовки військовослужбовців необхідно враховувати показники функціональної діяльності організму, що у

свою чергу вимагає хорошого знання основних положень взаємозв'язку фізичної підготовки з результатами військово-професійної діяльності.

Висновки:

1. У теперішній час можливості поступової адаптації до нових умов зовнішнього середовища значно зменшуються, тому що суттєво змінюються умови ведення бойових дій (активні, пасивні – режиму "умовної" тиші).

2. Запропонований підхід до фізичної підготовки в навчально-виховному процесі бойової підготовки у Збройних Силах України допоможе військовослужбовцям швидко адаптуватися та бути готовими діяти в стресових умовах під час виконання бойових завдань та грамотно оцінювати обстановку.

Перспективи подальших досліджень. Планується визначити засоби фізичної підготовки, які дозволили б знизити вплив післятравматичного стресового розладу на професійну підготовленість військовослужбовців після виконання завдань в АТО.

Список використаної літератури

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

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

3. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич // Том 2. – Київ : Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 392 с.

4. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у ВВНЗ / О. Пивовар // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 163-165.

5. Романчук С. В. Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів /

С. В. Романчук, О. І. Попович // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2009. – вип. 14. – Т.2. – С. 201–205.

6. Чуносів М. Удосконалення процесу викладання «Спеціальної фізичної підготовки» на основі застосування положень психологічної моделі діяльності в екстремальній ситуації / М. Чуносів // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 181–184.