

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Бородуля М. М.
Лямзин Е. Н.

Введение

Концепция существования Вооруженных сил любых стран заключается в выполнении различных служебно-боевых задач, урегулировании конфликтов, охране государственных границ от внешних угроз, а также, при необходимости, охране общественного порядка. Как показывает практика, большое внимание притягивают к себе проблемы психологического и морально-психического состояния солдат во время несения боевых дежурств и выполнения боевых задач, так или иначе связанных с риском для жизни и здоровья.

Основные положения

У людей во время возникновения высокой стрессогенной ситуации характерно появление состояния сильного психического напряжения, которое напрямую воздействует на человеческую деятельность в обычных условиях. В большей степени негативно проявляют себя сложные элементы поведения, так как отрицательная обстановка требует от себя повышенной концентрации внимания. Четко отработанный порядок действий относительно управления боевой техники и владения оружием теряется, движения выполняются хаотично, с большим усилием, возникает паника и страх. В данной ситуации наблюдается отсутствие разработки навыков собственной психическо-психологиче-

ской устойчивости, которая может быть развита как в ходе индивидуальной работы, так и благодаря ее выработке на занятиях по физической подготовке.

Психологическая подготовка у военнослужащих представляет собой особую систему действий, формирующих у солдат специальные качества моральной и психологической устойчивости. Эти качества берут начало из личностного развития того или иного военнослужащего, а также развития определенных профессиональных качеств, сформированных при моделировании условий боевой обстановки. Развитие данного аспекта позволяет военнослужащему сохранить целостность психики в стрессовых ситуациях и трудных жизненных обстоятельствах. Именно эти показатели осуществляют конкретное содействие для противоборства трудностям, негативу в стрессовых ситуациях, а также сохранению ментального здоровья военнослужащих.

Согласно А.Н. Камневой, в целях профилактики любых стрессовых ситуаций у солдат могут применять как традиционные, так и нетрадиционные средства для улучшения физической подготовленности. В первую группу необходимо включить легкую атлетику, плавание, спортивные игры, гимнастику и так далее. Ко второй категории можно отнести такие упражнения, как точечный массаж биологически активных зон, элементы аутогенных тренировок, дыхательные упражнения и другие.

Оценивание и формирование психологической устойчивости у военнослужащих во время занятий по физической подготовке осуществляется через проведение самих занятий, которые развивают психические навыки восприимчивости к опасным моментам учебно-боевой практики.

При осуществлении преподавательской деятельности данный офицер обязан выполнить необходимый перечень действий:

1. Выработать у военнослужащих решительность и уверенность в осуществляемых действиях;
2. От занятия к занятию увеличивать нагрузку при выполнении упражнений;
3. Исключить проведение состязаний и конкурсов на опасных сооружениях и вблизи них, однако поддерживать инициативные и разумные действия.

Однако, выполнение тех или иных физических упражнений заставляет военнослужащего выполнять определенный перечень важных для него мероприятий:

- Совершенствование и развитие профессиональных навыков, необходимых в служебной деятельности;
- При осуществлении нагрузок организм становится готовым к перенесению специфических факторов воздействия внешней среды и условий бытовой деятельности;
- При частом и активном выполнении физических упражнений организм увеличивает свои физиологические резервы;
- Развитие волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, уверенность в себе, решительность и др.;
- Также через физические нагрузки вырабатывается способность контроля собственного эмоционального состояния;

- Грамотное распределение физических нагрузок не влечет за собой тяжелое восстановление, а наоборот вызывает более быстрое возвращение к былой работоспособности.

«Наставление по физической подготовке-2009» является универсальным средством для отработки теоретических навыков в практической деятельности военнослужащих. Данное наставление может использоваться для корректировки комплексов упражнений в интересах психологической подготовки солдат. В целях соблюдения необходимых требований нужно с каждым разом повышать планку трудности выполняемых упражнений и условий их отработки, которые выполняет военнослужащий из раза в раз, тем самым фиксируя на практике новый опыт в состоянии нервного напряжения. Внешняя среда, в которой выполняются данные физические упражнения, так же должна быть со временем подвергнута корректировке. Использование различных атрибутов окружающей местности для усложнения выполнения разных приемов влечет за собой также внутреннее развитие. Могут использоваться, например, применение взрывпакетов, преодоление огневых полос или проведение занятий в горной местности. Для военнослужащих также важно иметь навыки действий в особых условиях, которые требуют высокой психической и физической устойчивости в таких ситуациях, как длительные марши пешим ходом и на лыжах, длительные дистанции в плавании и так далее.

Преподаватель или руководитель занятия по физической подготовке с солдатами призван постоянно следить за соблюдением общих требований, необходимых для формирования как физической подготовленности, так и психологической устойчивости. В группе, предназначенной для ее повышения, могут использоваться также приемы, позволяющие контролировать и регулировать физическую нагрузку. К ним можно отнести:

1. Доведение до максимума уровня физической нагрузки;
2. Усложнение выполняемых приемов и упражнений;
3. Изменение условий выполнения приемов и упражнений, например, бег в гору или подтягивания с дополнительным весом;
4. Ограничение периода выполнения приемов и упражнений;
5. Корректировка плана проведения тех или иных упражнений, увеличение числа повторов, размеров препятствий, проведение короткой разминки или ее полное отсутствие;
6. Проведение занятий в любых погодных условиях, а также времени суток.

Несомненно, важную роль в развитии психологической устойчивости у солдат при проведении физической подготовки играют приемы и упражнения, выполняемые военнослужащими в вечернее время. Они направлены на усиление самоконтроля, а также устранение нервно-психологического напряжения, чтобы в боевых условиях у бойцов не случилось проблем с психической устойчивостью, которая может обернуться различными негативными последствиями. Как один из приемов можно выделить самовнушение, которое настраивает солда-

та на полное использование возможностей его организма для выполнения поставленной задачи и достижения результатов. Также важен прием оценивания приоритетов при большом количестве сложившихся задач для сосредоточения внимания на наиболее важной работе. В рамках развития психологической устойчивости важную роль играет общее хоровое пение в составе подразделения для снятия сильного стресса или увеличения боевого духа перед наступлением. Применение на практике определенного действия целиком зависит от целей занятий, а также общей развитости физической подготовки военнослужащих. Тем не менее, в целях предотвращения возникновения негативных последствий стресса у солдат нужно применять общедоступные и обыкновенные методы. Заболевания сердечно-сосудистой системы военнослужащих должны быть подвергнуты профилактическим действиям, которые могут выражаться в оптимизации распорядка дня и увеличении времени отдыха людей. Также положительно влияет на психологическую разгрузку чередование стрессовых ситуаций с планомерным отдыхом, а также систематическое нахождение военнослужащих на открытом воздухе и организованное правильное питание.

Заключение

Подводя итоги, необходимо отметить, что занятия по физической подготовке с военнослужащими в должной мере способствуют повышению не только физической формы солдат, но и их психологической подготовке. Важно помнить, что выполнение различных приемов и упражнений должно быть систематическим и четко планироваться в плане проводимых мероприятий по учебной подготовке. С точки зрения психологической подготовки, практика использования физических упражнений играет колоссальную роль в развитии психической устойчивости, формируя у военнослужащих должный уровень учебно-боевой готовности.

Литература

1. Мальков, С. Ю. Формы и методы морально — психологической подготовки на занятиях по физической подготовке и спорту: учебно — методическое пособие. - Новосибирск: НВИ ВВ МВД России, 2009 г. — 60 с.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009). – М., Министерство обороны РФ, 2009.
3. Демьяненко Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих: учебное пособие / Ю. К. Демьяненко — М., 1981 г. — 112 с.
4. Бойко Е.Д. Физическая подготовка в подразделении: учебно-методическое пособие для курсантов и студентов, проходящих военную подготовку в военных учебных заведениях. – Минск: БНТУ, 2017. - 73 с.