

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ НА ЕТАПІ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ

DEVELOPMENT METHODS OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL ENDURANCE OF FUTURE MILITARY MANAGEMENT PROFESSIONALS AT THE STAGE OF OPERATIVE AND TACTICAL TRAINING

У статті запропоновано авторську методику розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління (далі – ПВУ). Вона складається з трьох етапів – мотиваційно-знаннєвого, розвивального та результативного. Ці етапи логічно взаємопов'язані та мають визначені термін, мету, завдання, основні методи та засоби, форми організації навчання, а також конкретні види навчальних занять із майбутніми ПВУ.

Перший – мотиваційно-знаннєвий – етап: з'ясується розуміння майбутніми ПВУ сутності психофізичної витривалості та усвідомлення ними необхідності її цілеспрямованого розвитку, визначається вхідний рівень її розвиненості; формується стійка мотивація щодо її розвитку; усвідомлюється ними необхідність розвитку знань щодо методів, способів і засобів її розвитку. На цьому етапі розвивалися ціннісно-мотиваційний і когнітивний компоненти їх психофізичної витривалості.

Другий – розвивальний – етап спрямований на розвиток психофізичної витривалості в майбутніх ПВУ засобами спеціальної фізичної підготовки. Мета – якісне виконання психофізичних вправ протягом тривалого часу шляхом розвитку всіх її компонентів; основна увага приділяється емоційно-вольовому, діяльнісно-практичному та суб'єктному компонентам їх психофізичної витривалості. Вона в них розвивалась у межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», факультативного навчального курсу «Витримка та виживання на полі бою» і комплексної військово-прикладної вправи.

Третій – завершальний – етап полягає в обговоренні зі слухачами результатів виконання всіх психофізичних вправ і діагностуванні розвиненості психофізичної витривалості після першого та другого етапів реалізації методики, яка проводилась за визначеними нами критеріями та показниками її діагностування.

Ключові слова: розвиток, методика, етап, психофізична витривалість, якість, психофізична вправа.

The author's method of developing psychological and physical endurance of future military management professionals is proposed in the article. It consists of three stages: motivational and cognitive, developmental, effective. These stages are logically interrelated and have a definite term, purpose, objectives, basic methods and means of organizing training.

The first stage is motivational and cognitive. The participants of the experimental group learned their understanding of the essence of psychological and physical endurance at the beginning of the stage. In addition, the future level of development of psychological and physical endurance in future military management professionals was determined. This stage is to form a stable motivation for future military management professionals to develop psychological and physical endurance, their awareness of the need to acquire methods knowledge, and specified quality development means. Much attention was paid to the development of value and motivational, cognitive components of psychological and physical endurance in the first stage.

The second stage is development. It aims to develop psychological and physical endurance in future professionals in the military management of special physical training. The purpose of this stage is to perform quality psychological and physical exercises for a long time. All components of psychological and physical endurance develop at this stage. But the focus is on the emotional and volitional, activity and practical and subjective components of psychological and physical endurance. Psychological and physical endurance was developed in future military management professionals within the discipline of "Physical Education and Special Physical Training", conducting the course "Endurance and Survival on the Battlefield" and comprehensive military applied exercises.

The third stage is the final one. It consists in discussing with the students of the experimental group the performance of all psychological and physical exercises and checking the initial level of development of psychological and physical endurance, which was conducted according to the criteria and indicators we have defined.

Key words: development, methodology, stage, psychological and physical endurance, quality, psychological and physical exercises.

УДК 37.042:355.232

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-2.17>

Костів С.Ф.,

ад'юнкт кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

Постановка проблеми у загальному вигляді.

У процесі проведення Антитерористичної операції та проведення Операції Об'єднаних сил на території Донецької та Луганської областей основні зусилля щодо збереження її цілісності та відновлення територіальної цілісності покладені на Збройні сили України. Завдання з високим рівнем відповідальності вирішують офіцери, у т. ч. і майбутні ПВУ, яким висуваються нові вимоги до військово-професійної підготовленості. Відповідальність за формування

і розвиток їхніх військово-професійних компетентностей покладено на систему військової освіти. Це дає підстави вважати, що успішне виконання ними професійних обов'язків залежатиме від отриманого бойового досвіду та тих професійно важливих якостей, які вони формували та розвинули у ВВНЗ. Однією з таких найважливіших якостей є їхня психофізична витривалість. Для її розвитку необхідно розробити авторську методику розвитку психофізичної витривалості майбутніх ПВУ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукових праць щодо розв'язання педагогічної проблеми показав, що науковці цікавляться розвитком професійно-важливих якостей майбутнім ПВУ: Н.Б. Вербин (розвиток професійної витривалості), С.А. Мул (розвиток психічних якостей), С.В. Романчук і В.І. Веселов (формування психофізичних якостей), Р.В. Торчевський (розвиток управлінської культури), В.А. Шемчук (розвиток управлінського мислення), Л.В. Федотова (розвиток професійно важливих психофізичних якостей), В.В. Ягупов (розвиток психофізичних якостей) та ін. Але ними не досліджувалася проблема обґрунтування *методики розвитку психофізичної витривалості майбутніх ПВУ.*

Мета статті полягає в розробленні авторської методики розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка майбутніх ПВУ полягає в розвитку та вдосконаленні їх професійно важливих якостей, у тому числі й безпосередньо психофізичної витривалості. Її розвиток залежить від концептуально виваженого розроблення методики розвитку їх психофізичної витривалості та загалом їхньої спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП) на етапі оперативно-тактичної підготовки.

Перед її розробленням необхідно з'ясувати суть СФП, яка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, що визначаються специфікою військово-професійної діяльності офіцерів, і досягається систематичним комплексним виконанням психофізичних вправ впродовж тривалого часу. Це пов'язано за таким фактом, що в процесі виконання завдань в екстремальних і незвичних обставинах повсякденної військово-професійної діяльності ПВУ переносять різні стадії втоми, психічного, фізичного та фізіологічного перенапруження, що найбільше пов'язано з практичною складовою частиною їхньої військово-професійної діяльності. Для якісного вирішення завдань вони мають уміти контролювати свій психофізичний стан, зважено діяти в стресових ситуаціях та мати психофізичну стійкість.

У процесі занять спортом, виробничої, військово-професійної і побутової діяльності організм офіцерів зазнає різних навантажень, у тому числі й екстремальних. Залежно від природи і характеру навантаження можна виділити чотири основні типи їхнього стомлення:

– розумове (під час розв'язування різноманітних інтелектуальних завдань, без якої сучасна військово-професійна діяльність не можлива);

– емоційне (військово-професійна діяльність справляє потужний вплив на емоційну сферу, результатом якої можуть бути різноманітні негативні її прояви та розлади);

– сенсорне (внаслідок напруженої діяльності аналізаторів, наприклад стомленість зорового, слухового та інших видів аналізаторів у процесі виконання навчально-бойових і бойових завдань, особливо в екстремальних умовах);

– фізичне та фізіологічне (виникає під час тривалої та досить інтенсивної навчально-бойової і бойової діяльності, особливо в екстремальних умовах).

Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є, на думку С.В. Романчука, спеціальна спрямована система фізичної підготовки, яка має бути спрямована на вирішення таких завдань: забезпечувати пріоритетний розвиток особливо важливих для конкретної військової спеціальності необхідних прикладних рухових якостей; вдосконалювати рухові навички, що відбивають основні військово-професійні дії особового складу різних видів і родів військ; забезпечувати психічну стійкість особового складу до несприятливих чинників і специфічних умов бойової діяльності та значних фізичних навантажень; формувати і підтримувати у військовослужбовців високий рівень професійної працездатності [1, с. 174].

У процесі відпрацювання спеціальних фізичних вправ необхідно врахувати, на нашу думку, психічний компонент, оскільки від його розвиненості залежить рівень психологічної підготовленості військовослужбовців. Так, В.В. Ягупов у морально-психологічному забезпеченні військово-професійної діяльності підкреслює, що сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців визначають такі труднощі сучасного бою: а) небезпека (для життя людини); б) раптовість; в) дефіцит часу та інформації (суперечливість інформації); г) небувале ускладнення управління військами; ґ) дискомфорт. Їх характер і вплив на психіку військовослужбовців зумовлюють зміст психологічної підготовки військовослужбовців, яка спрямовується на формування їх психічної стійкості і психологічної готовності [2, с. 43].

Обов'язково має бути спеціальна психологічна підготовка, яка організовується з метою розвитку в особового складу специфічних військово-професійних якостей та спрямована на психологічну підготовку за професійною спрямованістю військового фахівця, основою якої виступає функціональна психологічна підготовка. Вона містить, на думку С.А. Мул, такі складові елементи:

1) функціональна підготовка, зміст якої полягає в тому, щоб підготувати особистість до психологічного сприймання та усвідомлення необхідності виконання своїх функціональних обов'язків та діяти відповідно до них;

2) нормативна – сприймання норм поведінки, відповідність вчинків, слідування ним при такому стані психіки, який не викликає певного дискомфорту (психічної неузгодженості, невідповідності, дисонансу) [3, с. 143].

Отже, розвиток фізичних і психічних якостей має відбуватися у процесі СФП, яка обов'язково має передбачати, на наше переконання, виконання завдань, пов'язаних із створенням різноманітних стресових ситуацій як елементу їх спеціальної психологічної підготовки. Така підготовка створює для майбутніх ПВУ стресову ситуацію. Створення концепції стресу належить Г. Сельє, яка ґрунтується на понятті «загальний адаптаційний синдром» – сукупності реакцій особи, що забезпечують мобілізацію психофізіологічних ресурсів її організму для адаптації в екстремальних умовах діяльності.

У розвитку стресу Г. Сельє виділяє три стадії. На першій стадії – «стадії тривоги» – відбувається мобілізація захисних можливостей організму. Друга – «стадія опору» – характеризується підвищеною стійкістю організму щодо негативного впливу ззовні шляхом збалансованих витрат адаптаційних ресурсів. На третій стадії має місце виснаження адаптаційних ресурсів організму [4, с. 78].

В.А. Бодров слушно вважає, що стресові ситуації розвиваються не одночасно, а протягом певного періоду часу – одні короткочасні, а інші можуть тривати протягом кількох місяців і років. Подолання стресу триває практично протягом усієї стресової події, навіть часто розпочинається у попередній фазі до виникнення стресової ситуації і триває до того часу, поки не буде вирішене конкретне завдання [5, с. 103].

Зазначимо, що перед розвитком психофізичної витривалості слухачів, які беруть участь в експерименті, необхідно з'ясувати чи перебувають вони у стані стресу. А в процесі СФП майбутні ПВУ мають відпрацьовувати спеціальні завдання в умовах стресових ситуацій, які супроводжують розвиток їхніх фізичних і психічних якостей.

Наступний етап нашого дослідження щодо розроблення авторської методики розвитку психофізичної витривалості майбутніх ПВУ полягає в з'ясуванні поняття терміна «методика». С.У. Гончаренко трактує поняття «методика навчального предмета» як галузь педагогічної науки, яка досліджує закономірності вивчення певного навчального предмета. До змісту методики як часткової дидактики входить: установлення пізнавального й виховного значення цього навчального предмета і його місця в системі освіти; визначення завдань вивчення цього предмета і його змісту; вироблення відповідно до завдань і змісту навчання, методів, методичних засобів і організаційних форм навчання [6, с. 206].

Ми погоджуємося з думкою В.В. Ягупова, який визначає, що методика – це конкретні форми та засоби використання методів навчання і виховання особового складу, за допомогою яких здійснюється глибше пізнання різноманітних педагогічних проблем та їх розв'язання [7, с. 357].

Таким чином, у процесі розроблення методики необхідно враховувати мету, засоби, методи, форми та види навчальних занять, що дають змогу в повному обсязі вирішити наукове завдання – розвиток психофізичної витривалості майбутніх ПВУ.

Метою розробленої нами *авторської методики розвитку* є розвиток психофізичної витривалості шляхом систематичного виконання різноманітних психофізичних вправ.

Вона складається з трьох етапів: мотиваційно-знаннєвого, розвивального, результативного, які логічно взаємопов'язані, взаємозумовлені та мають визначені термін, мету, завдання, основні методи та засоби, форми організації навчання та види навчальних занять, що спрямовані на цілеспрямований розвиток психофізичної витривалості майбутніх ПВУ.

Перший – мотиваційно-знаннєвий – етап: з'ясовується розуміння майбутніми ПВУ сутності психофізичної витривалості, необхідності її розвитку, а також визначається вхідний рівень її розвинуеності.

Мета – формування в них стійкої мотивації щодо розвитку психофізичної витривалості, усвідомлення ними необхідності набуття знань щодо методів, способів і засобів її розвитку. Для досягнення мети треба вирішити такі завдання:

- розвивати мотивацію до змісту та процесу військово-професійної підготовки, спрямованої на розвиток психофізичної витривалості;

- стимулювати майбутніх ПВУ до розвитку своєї психофізичної витривалості;

- пояснити та продемонструвати майбутнім ПВУ як спеціальна фізична підготовка (виконання психофізичних вправ) впливає на їх військово-професійну підготовку, які головні якості військово-професійної підготовки і які з них можна розвинути засобами спеціальної фізичної підготовки;

- надати майбутнім ПВУ інформацію щодо особливостей функціонування психіки та протікання психічних станів у стандартних і екстремальних ситуаціях навчально-бойової та бойової діяльності та її обговорити з ними.

Виконання першого завдання полягає в усвідомленні майбутніми ПВУ того, що спеціальна фізична підготовка є невід'ємною та важливою складовою частиною військово-професійної підготовки, яка спрямована на розвиток спеціальних рухових і психічних якостей. Проведення бесід дає змогу пояснити їм, якими є головні якості військового професіонала та які якості доцільно розвивати за допомогою виконання різноманітних вправ спеціальної фізичної підготовки. Проведення анкетування показує, які важливі якості треба розвивати в майбутніх ПВУ. Більшість із них вважає, що психічна стійкість, фізична витривалість, оперативна пам'ять, психофізична витривалість допомагають виконувати функціональні обов'язки.

Важливим аспектом цього етапу є стимулювання майбутніх ПВУ виконувати психофізичні вправи, і від того, як вони будуть осмислювати ці вправи, буде залежати розвиток їх психофізичної витривалості. Наповнений специфічними психофізичними вправами зміст і обговорення, *часткове* виконання цих вправ із зосередженням їхньої уваги на тому, що саме виконання *всіх психофізичних вправ* дасть змогу з'ясувати їх психічну стійкість під час тривалих фізичних навантажень. Такий підхід викликає зацікавленість у майбутніх ПВУ щодо розвитку психофізичної витривалості та фокусує їхню увагу на правильному відпрацюванні всіх завдань як навчальних занять, так і самостійної роботи.

На цьому етапі застосовувались класна і поза-класна форми організації навчання, які включали основні види навчальних занять щодо розвитку психофізичної витривалості. Це семінарські, практичні та самостійні заняття, бесіди, пояснення, опитування, спостереження, тестування, анкетування, переконання, стимулювання, особистий приклад викладача; засобами є науково-методична література, відеоролики, обладнання. Навчальні заняття забезпечують часткове вирішення завдань розвитку психофізичної витривалості, а методи переконання (інформаційні, дискусійні, пошукові) сприяють збагачуванню їхніх знань.

Так, на семінарських і практичних заняттях обговорювалися майбутніми ПВУ функціонування нервової системи та протікання психічних станів у стандартних і екстремальних ситуаціях.

Таким чином, значна увага приділялася розвитку *ціннісно-мотиваційного та когнітивного компонентів* психофізичної витривалості.

Ціннісно-мотиваційний компонент спрямований на встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин між викладачем і майбутніми ПВУ, що впливає на розвиток їхніх цінностей, потреб, мотивів, спонукання до діяльності та свідоме осмислення важливості розвитку психофізичної витривалості. Зміст цього компонента включає інтерес до військово-професійної діяльності, який характеризує цінності та мотивацію майбутніх ПВУ щодо розвитку психофізичної витривалості.

Когнітивний компонент розвитку психофізичної витривалості включає спеціалізовані системні знання з військово-професійної (напряму діяльності, умов виконання завдань, рівень складності завдань) та фізичної (загальна витривалість, спеціальна витривалість, силова витривалість) підготовки, нервової системи (будова, завдання, функціонування), психологічної підготовки (пам'ять, практичне мислення, сприйняття, увага, уява, психічні стани). На навчальних заняттях науково-педагогічні працівники допомагають майбутнім ПВУ осмислити інформацію та звертають увагу на основні аспекти розвитку їх психофізичної витривалості.

Протягом цього етапу майбутні ПВУ також виконували фізичні вправи, які визначенні навчальною дисципліною «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та індивідуальним планом кожного слухача. Крім цього, протягом усього етапу їм ставляться завдання покращувати знання щодо розвитку психофізичної витривалості під час самостійної підготовки.

Другий – розвивальний – етап спрямований на розвиток психофізичної витривалості в майбутніх ПВУ засобами спеціальної фізичної підготовки. Мета полягає в якісному виконанні психофізичних вправ протягом тривалого часу. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання:

- покращити емоційно-вольовий стан майбутніх ПВУ у процесі відпрацювання психофізичних вправ;

- на всіх практичних заняттях виконувати такі психофізичні вправи, що розвивають психофізичну витривалість майбутніх ПВУ;

- спонукати майбутніх ПВУ після виконання психофізичних вправ, щоб вони здійснювали самооцінювання та прагнули самовдосконалюватись щодо розвитку своєї психофізичної витривалості.

У процесі виконання першого завдання було створено позитивну атмосферу, сприятливий емоційний стан у майбутніх ПВУ перед початком виконання психофізичних вправ, а у разі зниження темпу, зупинення чи відмови виконання цих вправ стимулювали та переконували виконувати вправи до закінчення відведеного на них часу.

Наступне завдання – досить об'ємне, яке полягало у відпрацюванні психофізичних вправ на всіх практичних заняттях згідно зі методикою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», а також комплексною військово-прикладною вправою, факультативного навчального курсу «Витримка та виживання на полі бою».

Вирішення третього завдання полягало в усвідомленні майбутніми ПВУ необхідності якісного виконання психофізичних вправ, самостійному оцінюванні своїх результатів та спрямуванні своїх зусиль на створення позитивної динаміки розвитку психофізичної витривалості.

На цьому етапі розвиваються всі компоненти психофізичної витривалості, але основна увага приділяється її *емоційно-вольовому, діяльнісно-практичному та суб'єктному* компонентам.

У процесі розвитку *емоційно-вольового компонента* психофізичної витривалості створювалася позитивна атмосфера в майбутніх ПВУ перед початком і під час виконання психофізичних завдань. У стресових ситуаціях ми прагнули, щоб вони отримали підтримку від колег, у тому числі емоційну. Це допомагало позбутися негативних емоцій у навчальній групі. У процесі формування експерименту нами постійно зверталася

увага на суб'єктивні та об'єктивні ознаки в томи та враховувалися всі пропозиції респондентів експериментальної групи. Ми супроводжували майбутніх ПВУ від початку виконання психофізичних вправ до їх закінчення та постійно наголошували на тому, що вміння самостійно регулювати власні психічні процеси сприяє покращенню емоційно-вольової саморегуляції.

У випадках, коли хтось із майбутніх ПВУ зупинявся, довго думав, забував, що треба робити під час виконання психофізичних вправ, ми говорили: «Виконайте, ще пару повторень», «Працюйте разом із групою», «Ви зможете», «Залишилось кілька секунд», «Згадайте швидше, час обмежений», «Згадайте інструктаж на початку виконання вправи», «Будьте уважні», «Це вся інформація?», «Це все, що Ви згадали?», «Залишилось трохи часу на доповнення відповіді».

Діяльнісно-практичний компонент психофізичної витривалості розвивався під керівництвом викладачів на практичних заняттях. Він полягав у відпрацюванні фізичних вправ на витривалість із накладанням на них психічного компонента.

У процесі практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» майбутні ПВУ виконували вправи на витривалість і відразу відпрацьовували завдання, які пов'язані з їхнім сприйняттям, практичним мисленням, вмінням запам'ятовувати, уважністю (зосередженість, концентрація), праксеологією оперативності практичного мислення в процесі виконання завдань (дій). Зміст психофізичних вправ складався з сукупності рухів і операцій вправи, а також основних психічних, фізіологічних та інших процесів, які відбуваються в організмі майбутнього ПВУ. Психічною складовою частиною цих вправ є рухи, які керуються їх розумом і волею.

Після відпрацювання практичних завдань, що передбачені навчальною дисципліною «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», майбутні ПВУ виконували такі психофізичні вправи:

1. Підняття колін до передпліччя партнера, які прижаті до грудей паралельно землі протягом 5 хв. Перед виконанням вправи ставилось завдання порахувати кількість підняття колін і написати цю кількість у бланку відповідей наприкінці після команди «Стой». Під час виконання вправи нами постійно зверталася увага на діставання колінами передпліччя і на здійснення рахунку підняття колін. Головне завдання полягало в постійному повторенні одних і тих самих рекомендацій для того, щоб вплинути на психічну стійкість групи і вивести когось із рівноваги, який заважав групі сконцентрувати увагу на рахунку та її дестабілізував. Після підняття колін майбутні ПВУ відразу множили прості однозначні числа на швидкість протягом 30 с і вказували кількість підняття колін. Множення виконували як письмово – заносили

відповідь у бланк, так і усно – сприймали числа на слух і відповідали. Особливість множення простих однозначних чисел усно полягала у швидкій відповіді: чим швидше відповідь, тим швидше оголошувалась наступна пара чисел, яку необхідно перемножити.

2. Біг відрізків 30 м вперед і назад протягом 7 хв. У вихідному положенні майбутні ПВУ виконували згинання розгинання рук в упорі лежачи в кількості 10 разів, а на місці зворотного напрямку – присідали в кількості 10 разів. Головне завдання було не зупинятися протягом визначеного часу, дозволялося виконувати вправу в такому темпі, який не перевищував рівень фізичної підготовленості майбутніх ПВУ. Перед початком виконання вправи було запропоновано схему розташування стратегічних об'єктів противника, яку необхідно за 10 с. розглянути та запам'ятати. Після завершення вправи майбутні ПВУ відтворювали схему, на це давалось 30 с.

3. Біг навколо стадіону з вибіганням по сходинах вгору та збіганням вниз трибуни. Необхідно було виконати п'ять повторень. Одне повторення – одне коло навколо стадіону, одне вибігання по сходинах вгору та одне збігання вниз трибуни. Виконання вправи полягало в запам'ятовуванні розміщених фішок різної кольорової гамми. Фішки (червоні, зелені, сині) були розміщені на відрізку 30 м до початку наступного кола. Вони розміщалися за трьома варіантами:

– три фішки червоні, дві фішки сині, чотири – зелені (кількість і послідовність розміщення змінювалась);

– одна фішка зелена, одна – червона, одна – синя (послідовність розміщення змінювалась);

– будувалася фігура з фішок, які відрізнялися за кількістю та кольоровою гаммою (фігури змінювались).

Перед початком виконання вправи майбутнім ПВУ рекомендувалося звертати увагу на всі дії, які відбуваються навколо. Після завершення п'ятого повторення видавався бланк, в якому майбутні ПВУ протягом 40 с відповідали на такі питання: «Яку кількість фішок Ви бачили після першого повторення? Яка послідовність розміщення кольорової гамми після другого повторення? Яка послідовність розміщення кольорової гамми після третього повторення? Яку фігуру Ви побачили після четвертого повторення?»

Крім психофізичних завдань, що виконувалися в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», психофізична витривалість майбутніх ПВУ розвивалась у процесі проведення факультативного навчального курсу «Витримка та виживання на полі бою» та комплексної військово-прикладної вправи. Курс передбачав навчання майбутніх ПВУ долати водні і штучні перешкоди на місцевості та відпрацю-

вання різних за складністю завдань в екстремальних і невизначених ситуаціях при фізичній, фізіологічній і психічній втомі.

Перед відпрацюванням вправи утримання на воді, без допомоги підручних засобів та за допомогою елементів форми одягу, майбутнім ПВУ давали карту з азимутальними координатами та деякими характеристиками місцевості, яку необхідно було запам'ятовувати. Командир групи розподіляв всі координати з описом місцевості між особовим складом групи, які треба було відтворити після подолання водної перешкоди. Від чіткого відтворення карти залежало правильне та швидке пересування групи на місцевості. Головне завдання цієї вправи полягало в розвитку пам'яті майбутніх ПВУ протягом тривалого фізичного та психічного навантаження.

Утримання на воді проводили на плавальних доріжках водної станції. А в процесі виконання вправи ми звертали увагу на рівняння майбутніх ПВУ в колонах і шеренгах та постійно доводили різні комбінації цифр. Утримання на воді без допомоги підручних засобів і за допомогою елементів форми одягу було по 5 хв. із відпочинком 3 хв. між підходами.

У процесі подолання спеціальної смуги перешкод, переправи через водну перешкоду до 400 м у складі групи за допомогою підтримуючих засобів, маршу у складі підрозділу за визначеними на карті з азимутальними координатами та орієнтирами місцевості, подолання заболоченої місцевості та висування в район розташування розставлялися предмети різної форми та кольорів, моделювалися напади диверсійних груп, виконувалися несподівані зриви вибухових пакетів, використовувалися димові гранати. Головна мета виконання цих завдань полягала у праксеології оперативного мислення, тренуванні пам'яті, постійному зосередженні уваги на виконанні завдань, концентрації уваги на тому, що відбувається навколо. Після виконання всіх завдань майбутні ПВУ отримували бланк і відповідали на такі питання: «Скільки предметів і якого кольору Ви бачили після подолання спеціальної смуги перешкод? Скільки зривів вибухових пакетів було під час переправи через водну перешкоду? Скільки було нападів диверсійних груп?»

Комплексна військово-прикладна вправа полягала у відпрацюванні завдань малими групами по 2–3 чоловіки. Майбутні ПВУ долали штучні перешкоди на дистанції, смугу перешкод, метали макети гранат по цілі та моделювали перетягування пораненого, метали ножі та стріляли на точність із вогнепальної зброї по мішенях. Під час виконання цієї вправи ми писали чотиризначні цифри на землі у трьох місцях, які треба було запам'ятовувати, а коли майбутні ПВУ перетягу-

вали пораненого, ми говорили постійно різні комбінації цифр, подібні до тих, що були відображені на землі. Після виконання комплексної військово-прикладної вправи майбутні ПВУ відтворювали цифри, які були написані на землі.

Розвиток *суб'єктного компонента* був спрямований на усвідомлення майбутніми ПВУ необхідності вдосконалювати психофізичну витривалість, здатність до об'єктивного самооцінювання, саморефлексію розвитку психофізичної витривалості в типових і нетипових ситуаціях військово-професійної діяльності. У процесі розвитку цього компонента створювалися ситуації (утримання на воді, подолання спеціальної смуги перешкод, переправи через водну перешкоду, марш у складі підрозділу, подолання заболоченої місцевості), в яких майбутні ПВУ виконували завдання (психофізичні вправи) самостійно та проявляли вольові якості в умовах подолання труднощів. Ми після кожної відпрацьованої слухачами психофізичної вправи проводили їх аналіз. Майбутнім ПВУ озвучувалися результати, надавалися рекомендації щодо вдосконалення фізичної витривалості в часи самостійних занять, зверталася увага на розуміння ними умов виконання психофізичних вправ. Також було з'ясовано в кожного слухача експериментальної групи, в який момент чи на якому етапі виконання психофізичної вправи він відчував втому та частково або повністю переставав контролювати свої дії, що пов'язані з психічною складовою частиною.

Третій – завершальний – етап, метою якого є обговорення зі слухачами експериментальної групи виконання всіх психофізичних вправ і перевірка вихідного рівня розвиненості психофізичної витривалості. Завданням цього етапу було спрямувати майбутніх ПВУ до самовдосконалення, самооцінювання, саморефлексії розвитку своєї психофізичної витривалості. Зверталася також увага слухачів на цілі, які треба ставити перед собою та засоби їх досягнення, яких принципів необхідно дотримуватися.

Рівні розвиненості психофізичної витривалості майбутніх ПВУ визначались за обґрунтованими нами критеріями та показниками [8].

Висновки. Результатом виконання психофізичних вправ у процесі практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», факультативного навчального курсу «Витримка та виживання на полі бою» та комплексної військово-прикладної вправи є реалізація авторської методики розвитку психофізичної витривалості майбутніх ПВУ. Її впровадження в освітній процес дасть змогу вдосконалити зміст військової освіти щодо підготовки військових професіоналів на різних рівнях управління для Збройних сил України.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Романчук В.М. Напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України. *Молода спортивна наука України* : збірник наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13, т. 4. С. 172–178.
2. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення: курс лекцій. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2002. 349 с.
3. Мул С.А. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 539 с.
4. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва : Книга по требованию, 2012. 253 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 280 с.
6. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.
7. Ягупов В.В. Військова дидактика : навч. посібник. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2000. 399 с.
8. Ягупов В.В., Костів С.Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. Вип. 207. № VII (84). С. 11–17.