DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-39>

УДК 37.013.8

Бутенко А.Є., Гром Т.В., Некрасов А.Д.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Анотація. Стаття є дослідженням понять «витривалість», «психофізична витривалість». Обумовлено особливості психофізичної витривалості у студентів вищих військових закладів освіти. Розглянуто ключові компоненти психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. Представлено наукове обґрунтування системи розвитку психофізичної підготовки майбутніх офіцерів. Зазначено пріоритетність розвитку фізичних якостей під час військово-спортивного тренування. Визначено роль раціональної методики розвитку фізичних якостей в розвитку психофізичної витривалості. Визначено класифікаційні ознаки спеціальної витривалості майбутніх офіцерів. Обумовлено особливості визначення психофізіологічного статусу абітурієнтів вищих військових закладів освіти як фундаменту подальшого розвитку психофізичної витривалості майбутніх офіцерів.

Ключові слова: військовослужбовці, психофізіологія, підготовка, вищий військовий заклад освіти, потенціал.

Butenko Anton, Grom Tetiana, Nekrasov Andrew

Military Institute of Telecommunications and Information Technologies named after Heroes of Kruty

CONTENT AND STRUCTURE OF PSYCHOPHYSICAL ENDURANCE OF FUTURE OFFICERS

Summary. The article is a study of the concepts of «endurance», «psychophysical endurance». The peculiarities of psychophysical endurance in students of higher military educational institutions are conditioned. The key components of psychophysical endurance of future officers are considered. The scientific substantiation of the system of development of psychophysical training of future officers is presented. Today, the issue of psychophysical endurance of future officers is insufficiently studied. The technique of development of structural components of psychophysical endurance of cadets needs detailed research. The main purpose of this work is to analyze the content and structural components of psychophysical endurance of future officers. The priority of development of physical qualities during military-sports training is specified. The role of rational methods of development of physical qualities in development of psychophysical endurance is defined. The classification features of special endurance of future officers are determined. The peculiarities of determining the psychophysiological status of entrants to higher military educational institutions as the foundation for further development of psychophysical endurance of future officers are conditioned. The meaningful components of approaches to increase the level of development of coordination abilities of future officers at the stage of initial professional and applied physical training are conditioned. The differences between the criteria for assessing the level of psychophysical readiness of future officers from the generally accepted ones are revealed. The leading and background components which promote formation of basic provisions of a technique of increase of necessary abilities are delimited. The value-motivational, cognitive, emotional-volitional, activity-practical and subjective components of the structure of psychophysical endurance of future officers are characterized.

Keywords: servicemen, psychophysiology, training, higher military educational institution, potential.

Постановка проблеми. В сучасних умовах вдосконалення Збройних Сил України пред'являються все більш високі вимоги до психофізичного потенціалу фахівців військового профілю, зокрема до їх координаційним здібностям, які представляють собою складну структурно-функціональну систему, що складається із сукупності психічних і рухових (моторних) компонентів. Висока ступінь мобілізації та інтеграції психічних і моторних компонентів у структурі координаційної підготовленості забезпечує найбільш ефективну і надійну психофізичну готовність і придатність потенційних фахівців до успішного вирішення поставлених завдань в імовірнісних та екстремальних умовах майбутньої військово-професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти професійної витривалості висвітлені у дослідженнях щодо психологічної витривалості (В. Бодров, І. Воробйова, Е. Зеер, О. Дьомін, О. Колесніченко, Я. Мацегора, Н. Пенькова та ін.), м'язової витривалості (В. Ільїнич, Я. Кру-

шельницька, Т. Круцевич, В. Платонов, Р. Раєвський та ін.), витривалості нервової системи (М. Веденський, Н. Бернштейн, І. Павлов, І. Сеченов, О. Ухтомський). Дослідники Є. Гаркавцев, М. Гритченко, С. Канішевський, Я. Крушельницька, О. Колесніченко, В. Метелицький, Н. Пенькова, Р. Раєвський та ін., розглядають професійну витривалість лише як компонент більш складної системи, при цьому не висвітлюють її сутнісну та змістовну характеристику.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На сьогодні проблематика психофізичної витривалості майбутніх офіцерів є недостатньо вивченою. Потребує детального дослідження методика розвитку структурних компонентів психофізичної витривалості курсантів.

Мета дослідження. Головною метою цієї роботи є проаналізувати змістовне наповнення і структурні компоненти психофізичної витривалості майбутніх офіцерів.

Виклад основного матеріалу. Наукове обґрунтування системи розвитку психофізичної під-

готовки майбутніх офіцерів обумовлено систематичним ускладненням військової техніки та озброєння, оптимізації тактики бойових дій, переходом до професійної армії, що обумовлює завищені вимоги до рівня рухових, функціональних і психічних кондицій особового складу для ефективного оволодіння різними військовими спеціальностями).

Розвиток фізичних якостей є одним з пріоритетних позицій в теорії і практиці військово-спортивного тренування. Існують різні підходи науковців-практиків і дослідників стосовно змістовного наповнення методики виховання фізичних якостей. Раціональна методика розвитку фізичних якостей в юнацькому віці є надійним фундаментом для подальшого розвитку психофізичної витривалості з метою досягнення значних результатів в військовій сфері.

Витривалість розглядається як здатність людини ефективно здійснювати цілеспрямовані дії, в умовах природної психофізіологічної втоми, у порівнянні з іншими фізичними характеристиками, наприклад, силою і швидкістю, витривалість є більш багатокomпонентною характеристикою. Окрім загальної (базової) виокремлюють також силову витривалість, швидкісну витривалість, координаційну, а також витривалість локальних груп м'язів. Всі демонстрації витривалості обумовлені мірою узгодженості в роботі більшості органів і систем організму. Витривалий організм повинен мати у своєму розпорядженні можливість ресинтезу енергії різних типів, мати здатність витрачати зазначені ресурси таким чином, щоб їх було достатньо на виконання значної кількості цілеспрямованої фізичної роботи без серйозної шкоди для життя та здоров'я майбутніх офіцерів.

Спеціальна витривалість класифікується: за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибова витривалість): по ознакам рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість): за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного вирішення рухового завдання (наприклад, силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т.д.).

Р. Раєвським і С. Канішевським професійна витривалість визначається як окремий критерій спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки, що може бути оцінена за мірою здатності особи виконувати задане фізичне навантаження з потрібною нервово-психічною стійкістю, у визначеному робочому режимі й темпі, без значних ознак втоми чи помилок [6, с. 255]. В. Арефьев фізичну витривалість трактує як здатність організму протистояти втомі, що надає можливість тривалий час підтримувати потрібний рівень інтенсивності рухової діяльності, виконувати значний обсяг фізичних вправ, швидко відновлювати сили після навантажень [1, с. 88].

Фізична підготовка є одним з основних компонентів психофізичної підготовки військовослужбовців всіх категорій. Витривалість є базовою фізичною якістю в професійно-прикладній фізичній підготовці офіцерського складу Збройних Сил. У той же час рівень її розвитку, в порівнянні з іншими руховими якостями, у військовослужбовців є найбільш низькою, за роки незалежності

України витривалість оцінюється «незадовільно». У майбутніх офіцерів серед основних фізичних якостей найбільш відстаючою є витривалість. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, майбутніх офіцерів не відповідає сучасним вимогам, і мають негативну тенденцію. Такий стан є результатом недостатньої якості фізичного виховання школярів і допризовної молоді.

При професійному відборі кандидатів для вступу до вищого військового закладу освіти потрібно визначати психофізіологічний статус особистості абітурієнта. Функціональні резерви серцево-судинної системи, резистентність до фізичного навантаження у абітурієнта має бути обумовлені під час проведення вступного випробування з фізичної підготовки. В процесі проходження абітурієнтом військово-лікарської комісії необхідно визначення особливостей внутрішньо судинного компонента мікроциркуляції, вегетативного статусу, стану тонуусу центрів вегетативної нервової системи з метою оптимізації професійного відбору в вищих військових закладах освіти.

Зміст розроблених методичних підходів до підвищення рівня розвитку координаційних здібностей майбутніх офіцерів на етапі початкової професійно-прикладної фізичної підготовки полягає:

- у введенні резервно-компенсуючих занять координаційної спрямованості з акцентованим і рівномірним розподілом тренувальних засобів, які впливають на провідні і фонові компоненти КС;
- підборі та розробці комплексу поліструктурних і поліфункціональних засобів фізичного виховання, спрямованих на підвищення загальних, спеціальних і специфічних координаційних здібностей;

- в динамічному підвищенні тренувального навантаження за параметрами: обсяг, інтенсивність, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень, координаційна складність вправи.

Виявлені кількісні (точність, швидкість, економічність, стабільність) і якісні (адекватність, своєчасність, доцільність, ініціативність) критерії оцінки рівня прояву психофізичної підготовленості майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності відрізняються від загальноприйнятих, які дозволяють розробити алгоритм у вигляді експертної інформаційно-діагностичної системи для віднесення майбутніх військових фахівців до ряду спеціальностей військової сфери, і підводять до обґрунтування програмно-методичного забезпечення резервно-компенсуючих занять координаційної спрямованості на етапі початкової психофізичної підготовки з орієнтацією на підвищення професійно важливих психофізичних якостей, сприяють формуванню готовності і придатності курсантів до майбутньої служби в Збройних Силах.

Розмежовують провідні (здатність до перебування і пристосування рухових дій, до орієнтування в просторі, до швидкого реагування, до точності відтворення, диференціювання, відмірювання та оцінювання силових параметрів руху і до узгодження рухових дій) і фонові (здатність до підтримання статичної і динамічної рівноваги, до збереження і зміни ритмічної структури руху, до вестибулярної стійкості і до довольного м'язового розслаблення) компоненти, що забезпечують формування основних положень методики під-

вищення вищеназаних здібностей, заснованих на акцентованому і рівномірному розподілі тренувальних засобів на етапі початкової психофізичної підготовки майбутніх офіцерів з позицій структурної організації рухової діяльності у військово-професійній сфері.

Структуру психофізичної витривалості майбутніх офіцерів будуть складати такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий, діяльнісно-практичний і суб'єктний.

Ціннісно-мотиваційний компонент психофізичної витривалості включає мотивацією до навчально-пізнавальної діяльності, що характеризується групами мотивів відносно її розвитку; домінуванням професійних цінностей; ціннісним осмисленням психофізичної витривалості як інструменту збереження і оптимізації стану здоров'я, зростання якості життя та результативності професійної самореалізації [4].

Когнітивний компонент психофізичної витривалості обумовлений системою науково-теоретичних знань з психофізичної витривалості відносно особливостей майбутньої військової діяльності; засвоєння знань про форми, інструменти і методи розвитку психофізичної витривалості; знаннями відносно самостійного розвитку психофізичної витривалості.

Діяльнісно-практичний компонент психофізичної витривалості сприяє реалізації практичної підготовки до фахової діяльності. В даному сенсі отримали відображення практичні здібності відносно застосування здобутих знань на практиці; уміння засвоювати ефективні прийоми, техніки й інструменти розвитку психофізичної витривалості; уміння реалізувати самоконтроль, самоаналіз і самооцінку сформованості психофізичної витривалості; здатність регулювати та сприймати фізичні та психологічні навантаження.

Емоційно-вольовий компонент психофізичної витривалості спрямований на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, що з'являються в ході розвитку психофізичної витривалості, створюють фундамент для її реалізації за рахунок активізації слухачів, актуалізації в них таких якостей як рішучість, дисциплінованість, цілеспрямованість орієнтованих на позитивне мислення та самоповагу. Зазначений складник характеризується задоволенням від процесу і результату психофізичної витривалості; емоційною здатністю до розвитку психофізичної витривалості; рівнем прояву та генералізації вольових якостей.

Суб'єктний складник психофізичної витривалості є специфічним відображенням змісту зазначених компонентів, усвідомлення того що майбутній офіцер як суб'єкт освітньої та фахової діяльності, сам управляє ходом розвитку психофізичної витривалості, визначає модель майбутнього офіцера, співвідносить себе з іншими учасниками освітнього процесу. Цей компонент характеризується усвідомленою доцільністю розвитку психофізичної витривалості; саморефлексією, самооцінюванням та самооблізуванням в ході розвитку психофізичної витривалості; здатністю до відповідальності за підсумки власної психофізичної витривалості [2].

Уміння проводити велику кількість складних технічних і тактичних дій, облік можливих дій противника, прийняття сміливих і миттєвих рі-

шень в екстремальних ситуаціях на тлі впливу різноманітних факторів – все це є необхідною умовою для досягнення успіху в військовій сфері та відображає рівень їх психофізичної підготовленості [1].

Психофізіологічні функції майбутніх офіцерів залежать від особливостей вищої нервової системи, що характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних рухових навичок в умовах військової діяльності [3]. Також, фізична підготовленість майбутніх офіцерів є однією з найважливіших основ загальної структури їх підготовленості, що визначає рівень спеціальної працездатності, від якої залежить надійність реалізації технічних дій.

Надмірна тренуваність обумовлюється дисбалансом між навантаженням і відновленням. Під час перенапруги і перетренованості обумовлюється певними порушеннями, що обумовлюються на межі з хворобливими порушеннями, при цьому мають місце функціональні, а іноді і органічні зміни в організмі курсантів які призводять до значного і тривалого зниження його працездатності, розвитку гострого і хронічного стомлення, при цьому варто відзначити підвищену збудливість, нестійкість настрою, небажання тренуватися, млявість [2].

Переважаання процесів гальмування, в свою чергу, уповільнює відновлювальні процеси. Погіршення психофізичної підготовленості – основний прояв хронічної втоми. Необхідний рівень психофізичної витривалості може підтримуватися лише короткочасно за рахунок підвищення біологічної ціни і швидкого витрачання функціональних резервів організму.

У високопідготовлених кадетів розвиток гострих і хронічних форм стомлення в умовах тривалих інтенсивних фізичних і психологічних навантажень може сформуватися синдром хронічної втоми. Цьому явищу передують ранні зміни функціонального, психофізіологічного і психічного стану майбутнього офіцера, розвиток перетренованості і хронічної втоми. Необхідний постійний контроль психофізичного стану кадетів на тлі проведених інтенсивних, об'ємних тренувальних навантажень. При появі ранніх ознак хронічної втоми, якщо не внести корективи в процес підготовки виникають і багатофункціональні зміни в організмі.

Виявлення цих ранніх змін може сприяти виділенню груп ризику і розробці методів профілактики хронічної втоми і синдрому хронічної втоми на основі корекції навантажень [2].

Висновки і пропозиції. У ході наукового дослідження було виявлено та обґрунтовано змістовне наповнення та компоненти психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. Проведення комплексного наукового аналізу, структурування інформації, сприяло характеристиці важливості розвитку психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. Для покращення рівня психофізичної витривалості майбутніх офіцерів доцільно переглянути програму фізичного виховання старших школярів з метою зменшення різниці у кількісних та якісних критеріях відбору абітурієнтів.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у визначенні методики проведення комплексного дослідження розвитку психофізичної витривалості майбутніх офіцерів.

Список літератури:

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
2. Вербин Н. Б. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. № 2. С. 51–55.
3. Дьомін О. А. Навчальний процес і інтелектуальна витривалість студентів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2013. № 192(1). С. 136–142.
4. Костів С. Критерії, показники і рівні оцінювання розвитку психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління. *Військова освіта*. 2018. № 1. С. 166–173.
5. Лавриненко В. В. Развитие общей выносливости в короткие сроки для повышения профессиональной работоспособности курсантов окружных учебных центров : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург : [б. и.], 2005. 24 с.
6. Примак П. Т. Особливості дослідження психологічної підготовленості особового складу миротворчих частин та підрозділів. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. № 35. С. 407–414.

References:

1. Arefiev V. H. (2011) Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia [Fundamentals of the theory of methods of physical wickedness]. Kamianets-Podilskyi, 368 p.
2. Verbyn N. B. (2017) Sutnist, zmist i struktura profesiinoi vytryvalosti maibutnikh mahistriv viiskovoho upravlinnia na etapi operatyvno-taktychnoho rivnia pidhotovky [Sutness, change and structure of professional vitality of future masters of military management at the stage of operational-tactical training]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Pedagogichni nauky*, vol. 2, pp. 51–55.
3. Domin O. A. (2013) Navchalnyi protses i intelektualna vytryvalist studentiv [Educational process and intellectual vitality of students]. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy. Seriya: Pedagogika, psykholohiia, filosofiiia*, vol. 192(1), pp. 136–142.
4. Kostiv S. (2018) Kryterii, pokaznyky i rivni otsiniuvannia rozvytku psykhofizychnoi vytryvalosti maibutnikh profesionaliv viiskovoho upravlinnia [Criteria, indicators and indicators and evaluation of the development of psychophysical vitrification of the future professionals in the field of management]. *Viiskova osvita*, vol. 1, pp. 166–173.
5. Lavrynenko V. V. (2005) Razvytye obshchei vynoslyvosti v korotkye roky dlia povysheniya professyonalnoi rabotosposobnosti kursantov okruzhnykh uchebnykh tsentrov [Development of general endurance in a short time to improve the professional performance of cadets of district training centers]: avtoref. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburh, 24 p.
6. Prymak P. T. (2007) Osoblyvosti doslidzhennia psykhologichnoi pidhotovlenosti osobovoho skladu myrotvorchykh chastyn ta pidrozdiliv [Development of general endurance in a short time to improve the professional performance of cadets of district training centers]. *Naukovi zapysky Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka APN Ukrainy*. Kyiv: DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», vol. 35, pp. 407–414.