

10. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

11. Масловский, Е. А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Масловский ; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 49 с.

12. Гайдук, С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С. А. Гайдук, Л. В. Марищук. – Минск : Минск. гос. высш. радиотех. колледж, 2007. – 200 с.

Поступила 04.06.2015

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВА БОЕГОТОВНОСТИ И УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ

Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,

А.В. Козыревский,

Институт пограничной службы Республики Беларусь,

С.В. Шукан, канд. пед. наук,

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

В статье с позиции системного подхода рассматриваются физическая подготовленность и эмоционально-волевая устойчивость как составляющие боеготовности пограничников, обуславливающие успешность их профессиональной деятельности в напряженных условиях.

PHYSICAL PREPAREDNESS AND EMOTIONAL AND VOLITIONAL STABILITY AS A BASIS FOR FIGHTING CAPACITY AND PROFESSIONAL EFFICIENCY OF FRONTIER GUARDS

Physical preparedness, emotional and volitional stability as components of frontier guards fighting capacity that codetermine their professional efficiency in tension conditions are considered in the article from the systemic point of view.

Введение. Последние события на Украине, наращивание присутствия и усиление активности НАТО в Польше и странах Балтии свидетельствуют о том, что проблема достижения и поддержания высокого уровня физической и психологической подготовленности сотрудников системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь, в том числе подразделений органов пограничной службы, остается актуальной. На заседании расширенной коллегии

Госпогранкомитета по вопросам охраны государственной границы Республики Беларусь, 25 января 2014 г., А.Г. Лукашенко отметил «...Пограничные войска – особые, они действуют в боевой обстановке. Мы армию готовим на случай, если вдруг (не дай бог, конечно). Может быть, и не будет такого случая. А пограничные войска уже выполняют свои боевые задачи. В этом их особенность».

В «Инструкции о порядке организации и методике проведения физической подготовки и спортивной работы в органах пограничной службы» (ОПС) констатируется, что она направлена на «...обеспечение физической подготовленности пограничников к выполнению возложенных на них задач по охране государственной границы и других мероприятий оперативно-служебной деятельности...» [1]. Физическая подготовленность пограничников определяется развитием физических качеств, сформированностью двигательных навыков [2]. О технической и тактической подготовленности, как в спорте [3], в отведенные на физическую подготовку 30–144 часов в год не говорится, но навыки должны быть сформированы [4]. Косвенно способствовать этому может эмоционально-волевая устойчивость (ЭВУ) [5], необходимая для реализации деятельности в напряженных условиях охраны границы.

Основная часть. Исследование проводилось на базе территориальных органов пограничной службы Республики Беларусь (ТОПС) и Институте пограничной службы (ИПС) в 2009–2014 гг. Участники исследования – военнослужащие ТОПС (n=836) и курсанты ИПС (n=504).

С позиций системного подхода проведен теоретико-библиографический анализ проблемы. Под системой понимается совокупность взаимосвязанных компонентов, объединенных системообразующим фактором и обладающая механизмом обратной связи. Каждая система является частью системы более высокого порядка, а каждый компонент системы рассматривается как микро-система.

Система физической подготовки военнослужащих ОПС, являясь подсистемой системы боевой готовности подразделений и военнослужащих, представляет собой упорядоченную, в соответствии с требованиями профессиональной деятельности, совокупность цели, задач и принципов, средств, методов и форм их реализации. Системообразующим фактором системы выступает ее цель – достижение должного уровня физической подготовленности. Результаты диагностики обеспечивают обратную связь. В работе физическая подготовка пограничников рассматривается как четырехкомпонентная система, включающая общую, специальную физическую, технико-тактическую и психологическую (сопряженное с ними формирование ЭВУ) подготовку к деятельности в напряженных условиях. Ее системообразующим фактором выступает формирование физических качеств и профессионально-прикладных навыков, а механизмом обратной связи – их сформированность, обеспечиваемая ЭВУ. В сочетании с психологической, военно-специальной и морально-политической, физическая подготовленность определяет боеготовность. С позиций системно-компонентного аспекта рассмотрена подсистема физической подготовленности в системе

боеготовности подразделений [7] и сама подсистема физической подготовки [8]. Как бы ни была высока техническая вооруженность подразделений, человек, в совершенстве освоивший технику, остается главной, решающей силой не только в боевой обстановке, но и в повседневной деятельности.

Боеспособность военнослужащих – совокупность показателей, отражающих возможность вести боевые действия, выполнять боевые задачи.

Боеготовность – психическое и физическое состояние, соответствующее требованиям современного боя, обеспечивающее успешное выполнение боевых задач. Боеспособность и боеготовность имеют одинаковую структуру. Можно утверждать, что боеспособность каждого военнослужащего структурно состоит из четырех основных компонентов: морально-политической, военно-специальной, психической и физической готовности (рисунок.).



Рисунок. – Физическая и психическая составляющие среди других компонентов в боевой готовности военнослужащих [7, 8]

Морально-политическая готовность – состояние идейной убежденности, политической сознательности и нравственной воспитанности, обеспечивающее мировоззрение, беспредельную преданность своему народу, способность до конца выполнять в бою воинский долг по защите Родины.

Военно-специальная готовность – состояние военно-специальной подготовленности, обеспечивающее мастерское использование оружия и боевой техники, умелое и тактически грамотное ведение боевых действий в сложных условиях современного боя.

Психологическая готовность – состояние психики, соответствующее требованиям современного боя и позволяющее успешно выполнять боевые задачи применительно к его боевому предназначению [8].

В *физической готовности* военнослужащих выделяются три элемента. Телесная (антропометрическая) готовность – требуемый уровень развития морфологических показателей; функциональная – соответствующее функциональное состояние организма; двигательная – необходимый уровень развития двигательных качеств и сформированности двигательных навыков. Компоненты находятся в тесной взаимосвязи, оказывая друг на друга постоянное влияние [7, 8]. Ни один из компонентов структуры боевой готовности, даже при максимальной степени своего совершенства, не способен компенсировать низкий уровень других компонентов боевой готовности.

В боевой готовности особую роль играют показатели физической и психической подготовленности. Научные исследования сопряженного их формирования в процессе специально организованной физической подготовки с участием военнослужащих ОПС отсутствуют, следовательно, требуется научное обоснование и экспериментальная проверка возможности сопряженного формирования физических и психических качеств.

Нельзя недооценивать значение показателей физической подготовленности военнослужащих. Выдающийся советский полководец Г.К. Жуков писал: «Все мы, бывалые солдаты, лучше, чем кто-либо другой, знали, что только закаленные, крепкие бойцы способны вынести тяжесть войны ...» [7].

Личность – феномен биосоциальный. Психическое и физическое в человеке тесно связано. Профессиональная деятельность военнослужащих зависит от их психических и физических кондиций, последние проявляются в трех основных аспектах. Во-первых, от уровня развития физических качеств в значительной мере зависит общая работоспособность. Во-вторых, физические особенности людей, влияя на результативность их деятельности, оказывают воздействие на их психические свойства и даже на мировоззрение. В-третьих, физическая организация людей обуславливает их образ жизни в целом. Большое значение физической подготовленности военнослужащих для успешного выполнения боевых задач было доказано еще А.В. Суворовым – «Учить солдат тому, что нужно на войне» [8].

Физически подготовленные военнослужащие мотострелковых подразделений в обычных условиях выполняют действия, связанные с маневром на поле боя, почти на 20 % быстрее, чем слабо физически подготовленные. В ходе наступления усталости под влиянием нагрузки и напряжений эта разница достигает 35 % и более [2]. Побеждает тот, кто поражает цель с первого выстрела, предупреждает противника в действиях, максимально использует боевые свойства вооружения и техники, не считаясь с усталостью, проявляет активность, ловкость и быстроту в действиях [9]. Основными средствами поддержания их физической подготовленности являются: кросс на 3 и 5 км, марш-бросок на 5 км,

лыжная гонка на 5 км, упражнение на единой полосе препятствий, преодоление водных преград [2].

Физически подготовленные военнослужащие артиллерийских подразделений по скорости, точности и сноровке действий у орудий (приведение орудий в боевое и походное положение, наводка и зарядка орудий, подноска боеприпасов на огневую позицию, посадка на тягач и высадка с него), значительно превосходят слабо подготовленных. Основными средствами поддержания их физической подготовленности являются: атлетические и гимнастические упражнения, бег на 1 км, бег на 100 м с грузом (24 кг) [9]. Как показал опыт боевых действий в Афганистане, дефицит времени на принятие решений, коллективный характер действий военнослужащих, высокая ответственность за успешный исход боя вызывает у них чрезмерное физическое и психическое напряжение.

Управление движущимся танком – это преимущественно автоматизированный труд с преобладанием сложных, в координационном отношении, двигательных навыков. Деятельность танкистов осуществляется при активном взаимодействии двигательной, перцептивной и интеллектуальной сфер. Многообразие выполняемых операций по управлению танком и отрицательное воздействие негативных факторов обуславливают повышенный уровень психического напряжения [10]. Особую нагрузку испытывает центральная нервная система (ЦНС) танкистов, потому что от всех членов экипажа требуется непрерывное наблюдение за применением противником противотанковых средств [2]. Обслуживание техники требует высокого уровня развития силы, силовой и скоростной выносливости, ловкости, навыков коллективных действий. Основными средствами поддержания физической подготовленности военнослужащих танковых и механизированных подразделений являются: кросс на 1 и 3 км, гимнастические и атлетические упражнения [10].

Многочасовые перелеты десантников на больших высотах требуют значительного физического напряжения, определяемого условиями значительного ограничения двигательной активности, длительных нагрузок статического характера, значительных нагрузок на вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную систему, кислородного голодания, резких перепадов давления и температуры. Экипировка парашютиста превышает его массу в среднем на 85–100 %. [5]. Десантирование – наиболее ответственный и специфический элемент боевой деятельности десантников. Выполнение прыжков с парашютом с различных высот, в любую погоду, днем и ночью, особенно с задержкой раскрытия парашюта и приземлением в сложных условиях местности, требует проявления волевых качеств: смелости и решительности, инициативности и находчивости, психического напряжения. Боевые действия личного состава при наличии противника в районе десантирования будут зачастую начинаться уже в воздухе еще до приземления. В этих условиях большое значение имеет подготовленность воинов к поражению противника огнем из автомата или броском гранаты. Непосредственная близость противника может нередко приводить к рукопашным схваткам. Основными средствами поддержания физической под-

готовленности военнослужащих десантных подразделений являются: кросс на 3, 5 и 10 км, марш-бросок на 5 и 10 км, лыжная гонка на 5 и 10 км, упражнение на единой полосе препятствий, преодоление водных преград, приемы рукопашного боя [2].

От физического состояния летчиков в немалой степени зависит эффективность воздушной стрельбы и использование разнообразных современных средств компенсации (противоперегрузочных и высотно-компенсирующих костюмов, кислородного оборудования и др.) [5]. Летный состав в процессе учебно-боевой деятельности испытывает значительные по величине, но специфические по характеру нагрузки. Быстрый маневр самолета связан с воздействием перегрузок, которые приводят к необычному для человека перераспределению крови, изменяют состояние ЦНС, нарушают деятельность внутренних органов. Высотные полеты, несмотря на герметизацию кабины и применение скафандров, могут приводить к декомпрессионным явлениям [5]. Профессиональная деятельность летного состава не связана со значительной мышечной активностью. Действия летчика в скоростном полете предполагают исключительную точность и быстроту, соразмерность и высокую координацию движений. О значении быстроты в действиях свидетельствует тот факт, что при скорости около 2000 км/час, видя самолет противника, летчик располагает 1–2 с до момента сближения с ним. Следовательно, он должен быстро принимать нужное решение, но движения выполнять плавно, точно, в необходимом направлении, с нужной амплитудой и соответствующим усилием. В летном труде исключительную роль играет пространственная ориентировка, внимание. Для наблюдения за изменениями полетной обстановки летчик использует навигационную аппаратуру, в его поле зрения находится около 200 элементов контроля и управления самолетом [5]. Характерной особенностью длительных полетов является гиподинамический режим работы членов экипажа. В результате утрачивается гибкость позвоночника, нарушается правильное взаимоотношение мышц, позвонков, связочного аппарата. Малая подвижность тела обуславливает наступление и кумуляцию утомления. Для военнослужащих летного состава основными средствами поддержания физической подготовленности являются: кросс на 1 км, гимнастические упражнения и упражнения на специальных снарядах (лопинг, батут, центрифуга, барокамера), статические упражнения.

Современные боевые действия характеризуется высокой маневренностью, динамизмом действий, концентрацией сил и средств, напряженностью и скоротечностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки. Высокая интенсивность боевых действий обуславливает дефицит времени на оценку обстановки и принятие решения. Поддержание боевой готовности связано с особыми требованиями к сохранению точности действий на протяжении всего дежурства. Так, еще недавно при передаче информации были допустимы 1–2 искажения на 100 переданных знаков. В современных условиях требования к точности возросли многократно и зависят от степени утомления, наступающего гораздо позже у лиц с высоким уровнем физической тренированности [7].

Деятельность личного состава стартовых подразделений противовоздушной обороны (ПВО), несущих боевое дежурство у аппаратов и приборов, проходит в условиях сенсорной депривации и ограниченной двигательной активности, что требует проявления скоростной и общей выносливости, высокой координации и точности усилий. Выполняемые приемы и действия характеризуются незначительными или средними по величине силовыми нагрузками. Коллективный характер обслуживания боевой техники, ее колоссальные возможности требуют высокого качества действий, выполняемых каждым военнослужащим и всеми номерами расчета, устойчивости внимания, постоянной его концентрации, вызывая психическое напряжение [7]. Основными средствами поддержания физической подготовленности подразделений ПВО являются: бег на 100 м, кросс на 1 и 3 км, гимнастические упражнения.

Характер и величина физических нагрузок и психических напряжений, испытываемых военнослужащими в процессе профессиональной деятельности, сказывается на требованиях к развитию соответствующих профессионально значимые качества (ПЗК). Комплексы упражнений для специальной физической подготовки военнослужащих указанных выше подразделений разработаны и проводятся в войсках. Профессиографических исследований в подразделениях ОПС не проводилось, комплексы не разработаны, что подчеркивает актуальность проведенного исследования.

С позиции системного подхода [11] определены условия экстремальности и напряженности деятельности военнослужащих и пограничников; способы формирования ЭВУ военнослужащих, в том числе ряда армий стран НАТО; выделены особенности физической подготовки, направленные на формирование ЭВУ. Выявлены основные подходы по сопряженному формированию физической подготовленности и ЭВУ. Организовано и проведено две серии констатирующего эксперимента с участием 1340 человек.

В первой серии с помощью методики автоматизированная система психологического сопровождения деятельности (АСПСД), используемой в силовых ведомствах, определялись ПЗК 836 военнослужащих ТОПС. Определены приоритеты и значимость физических качеств для двух основных специальностей, выполняющих задачу по охране государственной границы (контролеров ОПК и инспекторов ПОГЗ): 1-е место – выносливость, 2-е – быстрота, 3-е – ловкость, 4-е место – сила. Из ПЗК, пограничниками единодушно выделена и поставлена по сумме баллов на 1-е место ЭВУ, на 2-м месте – attentionные свойства и память. Максимально отрицательными качествами пограничников являются конфликтность и агрессивность, определяемые несформированностью ЭВУ.

Во второй серии на основании уточненных ПЗК пограничников с целью обоснования и разработки технологии сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости (СФФПиЭВУ) пограничников были отобраны методики тестирования курсантов ИПС, проведено исследование отношения к выявленным ПЗК у 504 курсантов, собраны самооценки и экспертные оценки. Обращает на себя внимание тот факт, что все

объективные оценки (по результатам тестирования) значимо ниже ($P < 0,05$), чем самооценки физических качеств, ЭВУ и профессионально-прикладных навыков, что подчеркивает необходимость их сопряженного формирования для поддержания должного уровня боеспособности.

Полученные результаты ($n=120$) были подвергнуты интеркорреляционному анализу. Выявились статистически значимые взаимосвязи ЭВУ с показателями выполнения тестов на: ловкость ($r=0,34$), силу ($r=0,23$), быстроту ($r=0,17$), плавание ($r=0,32$), ныряние ($r=0,30$), преодоление препятствий ($r=0,25$), рукопашному бою ($r=0,21$), что свидетельствует о возможности сопряженного ее формирования. Естественно определились взаимосвязи с показателями тестирования психических процессов: памяти – кратковременной ($r = 0,24$) и зрительной ($r = 0,24$), логичности мышления ($r = 0,24$). Отсутствие корреляции показателя «Самооценки значимости ЭВУ для успешности профессиональной деятельности» с объективной оценкой ЭВУ свидетельствует о ее несформированности.

Уточнено понятие «профессионально-прикладные навыки» пограничников. Это сложные навыки, включающие, аттенционный, волевой и двигательный компоненты и характеризующие возможность автоматизированного выполнения профессионально-необходимых действий, связанных с психомоторными актами в условиях реальной оперативно-служебной (оперативно-боевой) деятельности. Высокие оценки значимости ЭВУ военнослужащими, непосредственно выполняющими задачи по охране государственной границы, указали на необходимость ее сопряженного с физической подготовленностью формирования.

Выводы

1. Поддержание боевой готовности – требование, предъявляемое к военнослужащим всех родов войск, однако только пограничники ежедневно выполняют боевую задачу. Последнее позволяет говорить о деятельности пограничников в напряженных условиях и, следовательно, необходимости противостоять им, что обеспечивается высоким уровнем физической подготовленности и ЭВУ.

Средствами физической подготовки военнослужащих выступают физические упражнения, направленные на формирование навыков и умений, развитие физических качеств, аналогичных требуемым, соответствующей военно-профессиональной деятельностью. Для пограничников это: ускоренное передвижение на 5, 10 км; марш-бросок на 5 и 10 км; лыжная гонка на 5 и 10 км; преодоление препятствий; приемы задержания, обезоруживания, связывания, первичного досмотра и конвоирования; прикладное плавание. Сопряженное формирование физической подготовленности и ЭВУ предполагает достижение равновысокого их уровня применением стрессогенных условий выполнения физических упражнений.

2. Выявлены основные ПЗК пограничников – это ЭВУ и «Выносливость», на этой основе подобраны методики тестирования курсантов ИПС. Определен ряд значимых взаимосвязей показателя ЭВУ с показателями развития «Выносливости», «Ловкости», «Силы», «Быстроты» и сформированности профессио-

нально-прикладных навыков: ускоренного передвижения, плавания, ныряния в длину, преодоления препятствий, рукопашного боя; развитием внимания, памяти, логичности мышления. Выявленные взаимосвязи указали направление для разработки технологии СФФПиЭВУ, направленной на совершенствование физических и психических кондиций пограничников и косвенно на повышение их боеспособности.

1. Инструкция о порядке организации и методике проведения физической подготовки и спортивной работы в органах пограничной службы Республики Беларусь : утверждена приказом Председателя Государ. погранич. комитета Респ. Беларусь, 31 дек. 2009 г., № 665. – Минск, 2009. – 110 с.

2. Логинов, О. В. Совершенствование эмоционально-волевой устойчивости у курсантов танковых вузов средствами физической подготовки : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Логинов ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2006. – 244 л.

3. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

4. Масловский, Е. А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Масловский ; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 49 с.

5. Маришук, В. Л. Напряженность в полете / В. Л. Маришук, К. К. Платонов, Е. А. Плетницкий. – М. : Воениздат МО СССР, 1969. – 117 с.

6. Гайдук, С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография / С. А. Гайдук, Л. В. Маришук. – Минск : Минск. гос. высш. радиотех. колледж, 2007. – 200 с.

7. Миронов, В. В. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : монография / В. В. Миронов, В. Л. Пашута ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : ВИФК, 2010. – 300 с.

8. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

9. Караяни, А. Г. Прикладная военная психология : учеб. пособие / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.

10. Кайсин, А. С. Формирование профессионально-личностных качеств у курсантов вузов танковых войск : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / А. С. Кайсин. – СПб., 2011. – 180 с.

11. Маришук, В. Л. О применении системного подхода в научном исследовании / В. Л. Маришук, Л. В. Маришук, А. В. Козыревский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : материалы Всерос. науч-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-летию создания кафедры физ. культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбГПУ, Санкт-Петербург, 3–4 дек. 2014 г.: в 4 ч. – СПб. : СПбГПУ, 2014. – Ч. 4. – С. 265–275.

Поступила 04.06.2015