Российская государственная библиотека, 2006 (электронный текст)

*(,{■■06- {9hot*

Военный институт физической культуры

«

*На правах рукописи*

УДК 796.07; 159.9:355.01

С АР АКУЛ АНДРЕЙ ГЕОРГИЕВИЧ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛИЧНОГО
СОСТАВА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ
ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,
СОЧЕТАЕМЫХ С ПРИЕМАМИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО

САМОУПРАВЛЕНИЯ

Специальность 13.00.04 — теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент Сущенко Валерий Петрович

Санкт-Петербург

2005

**Оглавление**

Введение

Глава 1. Состояние проблемы психологической подготовки военнослужащих подразделений специального назначения с использованием средств физической под­готовки

1. Опыт использования средств физической

подготовки в психологической подготовке военнослужащих подразделений специального назначения

1. Использование физических

упражнений в психологической подготовке военнослужащих подразделений специального назначения на этапах развития отечественных Вооруженных сил

1. Использование физических

упражнений в психологической подготовке военнослужащих подразделений специального назначения в зарубежных армиях

1. Современные требования к психологической

подготовке военнослужащих подразделений специального назначения с применением физических упражнений

Глава 2. Методы и организация исследования 51

* 1. Методы исследования 51
	2. Организация исследования 59

Психологическая устойчивость военнослужащих подразделений специального назначения к психогенному воздействию факторов служебно-боевой деятельности 61

Глава 3.

з

1. Определение особенностей психических

нагрузок военнослужащих в служебно-боевой деятельности 61

1. Зависимость психологической устойчивости

военнослужащих при психогенном воздействии от уровня их физической подготовленности 64

1. Оценка эффективности применения традиционных средств психологической подготовки в формировании психологической устойчивости военнослужащих

к психогенным воздействиям 72

Г лава 4. Разработка методики использования физических упражнений в сочетании с приемами психоэмоционального самоуправления и оценка эффективности ее применения в психологической подготовке военнослужащих подразделений специального назначения 82

1. Разработка методики психологической подготов­

ки военнослужащих подразделений специального назначения с использованием физических упраж­нений, сочетаемых с приемами психоэмоциональ­ного самоуправления 82

1. Оценка эффективности методики психологиче­

ской подготовки военнослужащих подразделений специального назначения с использованием физи­ческих упражнений, сочетаемых с приемами пси­хоэмоционального самоуправления 100

Выводы 111

Рекомендации 115

Литература 119

Приложения 140

1. Анализ литературных данных показал, что, как в отечественных Вооруженных силах, так и в зарубежных армиях, на всех этапах их раз­вития в системе психологической подготовки военнослужащих подраз­делений специального назначения важная роль отводилась средствам физической подготовки. Особая специфика служебно-боевой деятельно­сти военнослужащих в настоящее время связана с изменением социаль­но-политической обстановки, обусловленной рядом факторов: ростом общественной напряженности и социальной нестабильности; тенденцией расширения террористических акций; стремлением к сепаратизму ряда политических лидеров и обострением межнациональных отношений. Указанные факторы в значительной мере определяют не только предна­значение подразделений специального назначения, но и влияют на воз­растание у военнослужащих психоэмоционального напряжения, что тре­бует новых подходов к их психологической подготовке, способствую­щих быстрой психологической адаптации к постоянно изменяющимся условиям служебно-боевой деятельности.
2. Выявлено, что использование физических упражнений в совре­менных условиях служебно-боевой деятельности военнослужащих под­разделений специального назначения не охватывает всего многообразия методов формирования психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях. Относительно слабым звеном здесь является использование физических упражнений, сочетаемых с приемами психо­эмоционального самоуправления. Это обусловлено фрагментарностью организации психологической подготовки, что затрудняет быструю адаптацию к экстремальным факторам на учебно-боевом, боевом и реа­билитационном этапах.
3. Определение особенностей психических нагрузок военнослужа­щих в служебно-боевой деятельности показало, что их адаптация к службе в подразделениях специального назначения проходит с больши­ми трудностями и разнонаправлено. Так, для молодых солдат, прослу­живших до 3-х месяцев, в психоэмоциональном плане очень трудными являются: выполнение сложных профессиональных действий, в частно­сти, парашютные прыжки с последующими длительными и быстрыми переходами (64,1%); обслуживание техники и вооружения (65,4%); заня­тия по физической подготовке с высокими нагрузками (50%). Военно­служащие 1-го года подобные психоэмоциональные трудности испыты­вают, соответственно, 47,1%, 37,3%, 22,4%, второго года службы - 35,3%, 29,6%, 20%. Таким образом, по мере возрастания срока пребыва­ния в войсках, количество сложных видов деятельности все возрастает, но, благодаря адаптации, они воспринимаются легче.
4. В исследовании подтверждена зависимость психологической ус­тойчивости военнослужащих при психогенном воздействии от уровня их физической подготовленности. Так, средние оценки преодоления «тропы разведчика» после прыжка с тренажера (макет вертолета Ми-6) у воен­нослужащих с высоким и средним уровнем физической подготовленно­сти отличались незначительно, соответственно, 6,15±0,18 баллов и 6,05±0,18 баллов (р > 0,05). То, после реального прыжка с вертолета с последующим преодолением «тропы разведчика», оценка в обеих груп­пах заметно снизилась, однако, в группе военнослужащих со средним уровнем физической подготовленности, это снижение оказалось более выраженным (с 6,05 ± 0,18 до 5,0 ± 0,29 баллов; р < 0,05), чем в группе военнослужащих, имеющих высокий уровень физической подготовлен­ности (с 6,15 ± 0,18 до 5,75 ± 0,24 баллов; р > 0,05).
5. Изучение возможности переноса у военнослужащих психологи­ческой устойчивости, формируемой на «тропе разведчика», на результа­

тивность выполнения ими упражнения по десантированию показало, что при подготовке военнослужащих на «тропе разведчика» с активной пси­хологической адаптацией к экстремальным факторам формируется пси­хологическая устойчивость к незначительному психогенному воздейст­вию (прыжок из макета вертолета Ми-6). В то же время выявлено, что такая подготовка не оказала существенного влияния на психологическую устойчивость военнослужащих при сильном психогенном воздействии (парашютный прыжок с высоты 1200 м).

Так, частота сердечных сокращений возросла с 141±2,5 до 157±2,7 уд./мин (р < 0,05). Электрокожное сопротивление снизилось с 264±6,7 до 157±6,9 кОм (р < 0,05). Изменилась устойчивость психических процес­сов: ухудшились показатели памяти с 5,4±0,20 до 3,9±0,11 баллов (р < 0,05), внимания с 5,8±0,3 до 4,1±0,17 баллов (р < 0,05). Снизились пока­затели координации движений с 4,9±0,29 до 3,5±0,37 баллов (р < 0,05) и результаты выполнения упражнения в стрельбе из автомата Калашнико­ва с 6,0±0,17 до 4,0±0,12 баллов (р < 0,01). Полученные данные подтвер­дились снижением самооценок способности противостоять психоэмо­циональной напряженности с 6,0±0,17 до 3,0±0,17 баллов (р < 0,001).

1. Разработанная методика базировалась на принципах сознатель­ности и прикладности, учитывала этапы служебно-боевой деятельности и предполагала использование приемов освоения различных психоэмо­циональных пространств, совершенствующих у военнослужащих уме­ния: концентрировать внимание на деталях боевой задачи; устранять от­рицательные эмоции и мышечное перенапряжение; выполнять идеонаст­рой (на уровне мысленного образа) на применение в ходе боевой опера­ции огнестрельного и холодного оружия; самоорганизовываться; син­хронизировать до автоматизма свои действия с группой и напарником в ходе выполнения боевого задания; психологически воздействовать на врага, особенно во время рукопашной схватки.

Особенностью методики являлось сочетание физических упражне­ний с приемами психоэмоционального самоуправления в общей системе физической и психологической подготовок военнослужащих подразде­лений специального назначения.

1. Проверка эффективности предложенной методики позволила ус­тановить, что многократное выполнение физических упражнений в усло­виях реальной опасности, физического утомления и психогенного воз­действия комплекса боевых раздражителей (десантирование, преодоле­ние «тропы разведчика»), сочетаемых с приемами психоэмоционального самоуправления, способствует формированию психологической адапта­ции военнослужащих к служебно-боевой деятельности и выработке оп­ределенного способа поведения, необходимого для успешных действий при выполнении специальных задач на учебно-боевом, боевом и реаби­литационном этапах. Так, на фоне выраженного психогенного воздейст­вия в виде парашютного прыжка с боевой выкладкой, в эксперименталь­ной группе показатели вегетативных реакций улучшились: снизилось ЧСС - с 157±2,8 уд./мин. до 132±2,2 уд./мин. (р < 0,05), повысилось ЭКС с 157±6,9 кОм до 228±6,04 кОм, (р < 0,05). Повысились показатели пси­хических и психомоторных процессов: внимания с 4,2±0,17 до 5,5±0,29 баллов (р < 0,05) и координации движений с 3,5±0,19 до 4,8±0,28 баллов (Р < 0,05).

Применение методики сказалось и на качестве военно­профессиональных действий. Выросли оценки в стрельбе, выполняемой после приземления с парашютом и передвижения к стрельбищу, с 4,0±0,12 до 4,8 ±0,19 баллов (р < 0,05).

1. Экспериментальная методика оказала значительное воздействие на самооценку военнослужащими противостоять развитию эмоциональ­ной напряженности. Ее влияние было более существенным в парашют­ном прыжке с высоты 1200 м, чем в преодолении «тропы разведчика», соответственно, в первом случае с 3,0±0,17 до 5,2±0,22 баллов (р < 0,01), во втором - с 6,0±0,19 до 7,2±0,21 баллов (р < 0,05). При подготовке во­еннослужащих по традиционной методике, эти показатели изменилась незначительно: на «тропе разведчика» с 6,1±0,17 до 6,5±0,22 баллов (р > 0,05), в парашютном прыжке с 3,0±0,14 до 3,6±0,18 баллов (р > 0,05).