

Блінов О. А. Система активних елементів психологічної підготовки десантника до виконання парашутного стрибка / О. А. Блінов // Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія. – Харків: ХУПС. – Вип. 1 (27), 2007. – С. 168–174.

УДК 159.9

Блінов О.А.

к. психол. н., доцент

СИСТЕМА АКТИВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЕСАНТНИКА ДО ВИКОНАННЯ ПАРАШУТНОГО СТИБКА

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Успішне виконання основного елемента повітрянодесантної підготовки – стрибка з парашутом, висуває високі вимоги до психологічної підготовки десантників. Безумовно усі види забезпечення в аеромобільних військах спрямовані на підвищення успішності і безпеки професійної діяльності, збереження здоров'я військовослужбовців, але саме психологічна підготовка вагомо сприяє підвищенню резервних можливостей психіки людини, формування в нього оптимальній стартовій готовності і психологічній стійкості [1; 2; 3].

Психологічна підготовка це “цілеспрямований вплив на особистість парашутиста ... з метою формування в нього психологічній стійкості і готовності до виконання стрибків з парашутом” [4].

Мета статті – це усвідомлення того, що в людини, яка виконує бойові завдання, існує можливість за допомогою психологічної підготовки значно підвищити успішність власної діяльності.

Завдання статті – полягає в ознайомленні з різноманітними спеціальними техніками і прийомами, які можуть допомогти людині подолати свої страхи і сформувані в нього оптимальну стартову готовність і психологічну стійкість.

Зміст психологічної підготовки значною мірою визначається її значенням, часом до виконання стрибка з парашутом і індивідуально-психологічними особливостями десантника. У залежності від призначення психологічну підготовку десантників розділяють на загальну, яка проводиться з метою розвитку якостей, що підготовлюють його до успішного виконання стрибків з різним завданням; спеціальну, призначену виробляти у десантника якості, необхідні для виконання індивідуальних і групових стрибків, які найбільш типові і часто повторюються, а також цільову, необхідну для рішення задач конкретного стрибка. Крім того, психологічна підготовка сприяє виконанню десантником таких задач, як відділення від повітряного судна, орієнтування в ході падіння, запобігання аварійної ситуації та ін.

З урахуванням часу для виконання стрибка психологічна підготовка може бути завчасною і безпосередньою, а з урахуванням періоду її проведення вона складається з психологічної підготовки десантника перед стрибком (оптимізації емоційної сфери на виконання стрибка), у ході стрибка (для подолання виникаючих негативних психічних станів), після завершення стрибка (для зняття психічної напруженості, що виникла при стрибку, мобілізації десантника на виконання наступних стрибків).

Умови і результати професійної діяльності десантників вимагають від фахівців пошуку більш ефективних психологічних засобів для оптимізації їхньої підготовки які змогли б забезпечити психологічну стійкість під час здійснення парашутного стрибка заданої складності і при будь-яких обставинах [4; 5].

З цією метою, на основі аналізу літератури, особистого досвіду виконання парашутних стрибків ми визначили активні елементи комплексного психологічного забезпечення удосконалення психологічної підготовки військовослужбовців аеромобільних військ, що включають: систему організаційно-методичних заходів і комплекс спеціальних методів.

До системи організаційно-методичних заходів належать: ознайомлення з історією повітрянодесантних і аеромобільних військ, вивчення теоретичних основ здійснення парашутного стрибка, матеріальної частини парашутів і парашутних приладів, практичного укладання парашутів, наземного тренування елементів стрибка, його здійснення і комплексу заходів щодо його завершення.

До комплексу спеціальних методів належать: затримка або прояв зміни виразних рухів; спеціальні рухові вправи; вправи на розслаблення і напругу різних груп м'язів; дихальні вправи; розвиток довільної уваги; вплив другосигнальних подразників; цілеспрямована зміна спрямованості, змісту уявлень і думок; активізація почуття впевненості; метод антиципації; ідеомоторне і аутогенне тренування.

Регулювання психічних станів і забезпечення готовності до здійснення стрибка десантнику важко здійснити без знання своїх психологічних особливостей. Ці особливості виявляються шляхом самоспостереження, самопорівняння з ідеалом, а також самоаналізом, самооцінкою своєї психологічної готовності [4].

Здійснення самонастрою і самообілізації десантника припускає тривалу чи короткочасну активізацію тих психічних процесів, від яких залежить безпека і результативність стрибка.

Для успішного здійснення психологічної підготовки пропонується система прийомів саморегулювання станів. Ця система позитивно зарекомендувала себе під час діяльності людини [5; 6; 7; 8; 9; 10]. До її складу входить:

1. Навмисна затримка або прояв зміни виразних рухів. Пропонується використовувати метод мімічних дій. Щоб випробувати переживання радості, десантнику рекомендується прагнути до її прояву в міміці. Метод не вимагає особливої психологічної підготовки й умов для реалізації. Він може бути використаний не тільки при підготовці і здійсненні стрибків з парашутом, але й у всіляких умовах діяльності воїнів.

2. Спеціальні рухові вправи. Вони використовуються для регуляції емоційних станів. Такі вправи можуть бути різними по швидкості, амплітуді, послідовності, напрямку рухів, м'язовим напругам і т.п. Цей механізм реалізації переважно зв'язаний з руховою системою людини, що виступає визначеним регулятором станів. Наприклад, щоб підвищити емоційний стан, бажано збільшити темп і напругу своїх рухів (жестів). Для заспокоєння необхідно виконувати рухові дії плавно, розмірено, знижуючи і загальмовуючи їхню активність.

3. Тренування по подоланню психічної напруженості. Під час активного контролю за своїм станом при повітрянодесантній підготовці рекомендується виконувати тренування по подоланню психічної напруженості.

При тренуванні зручно користатися схемою самоконтролю за зовнішнім проявом напруженості та її подолання. Пропонується довільно розслабити м'язи, установити спокійний ритм подиху, це приведе до усунення вегетативних зрушень. Напруженість знижується і підвищується стійкість ряду психічних і рухових функцій: поліпшується розподіл і переключення уваги, координація рухів і точність зусиль, збільшується швидкість дій та ін.

4. Вправи на розслаблення і наступну напругу різних груп м'язів. Вони складають важливу частину аутогенного тренування, тому що викликають зміни у функціональному стані не тільки м'язової, але і

нервової системи людини. Уміння гарне розслаблюватися сприяє прискоренню відновлення нервово-м'язової працездатності.

Для виходу зі стану розслаблення й активізації нервової системи і всього організму використовуються визначені словесні формули, пов'язані з уявленням м'язової напруги, відчуття бадьорості, почуття сили, приємного емоційного підйому (наприклад, “Я відпочив, відчуваю себе бадьорим, м'язи всього тіла напружуються, готовий встати і діяти...”).

5. Дихальні вправи, які застосовуються в різному ритмі, з різним співвідношенням тривалості вдиху, видиху і паузи між ними в залежності від їхнього призначення. Прийом дихальних вправ заснований на психофізіологічних і біохімічних функціях регуляції подиху. Він може використовуватися як самостійно, так і в сполученні з іншими засобами саморегуляції. Наприклад, для відволікання від сильно діючих емоційних подразників можна рекомендувати одну-три вправи, у залежності від конкретних умов:

а) вдихнути помірковано повними грудьми, затримати подих на 5-6 секунд. Повільно видихнути. Повторити 2-3 рази;

б) вдихнути, затримати подих, вимовити в розумі: “Я видихну і заспокоюся”. Видихнути і розслабитися. Повторити кілька разів;

в) прощупати пульс і запам'ятати його ритм. Потім зробити вдих на 4 удари і видихнув на 4 удари. Після вдиху зробити невелику затримку подиху, не допускаючи перенапруги. Повторити кілька разів. Для підбадьорення, навпаки, застосовується “повний подих” із сильним видихом.

6. Вплив другосигнальних подразників. Надзвичайно різноманітні психологічні прийоми впливу на емоційні стани людини, що здійснюються за допомогою другосигнальних подразників, тобто мови.

Відомо, що словом людини можна підбадьорити, надихнути, засмутити, заспокоїти та ін. Щоб викликати позитивні емоції, десантник

повинний уміти застосовувати самопереконавання, самонавіяння, самопримус, самосхвалення і самовідволікання внутрішньою мовою - уявним звертанням до себе.

Найбільш простим з цієї групи є прийом самонаказу. Цей прийом може використовуватися як для підвищення емоційного збудження, так і для його зниження. У залежності від особливостей емоційної сфери парашутистів, умов організацій і проведення парашутних стрибків для зниження збудження рекомендується вживати словесні формули типу “я спокійний”, “усе добре”, “я упевнений” і т.п., а для підвищення - “я можу”, “я повинний”, “я знаю”, “я вмію” і т.п.

7. Розвиток довільної уваги, а також навмисна зміна спрямованості уявлень і думок. Уміння по своєму бажанню вчасно відвернутися від збудливих і стомлюючих подразників, уміння направити і зосередити увагу на потрібний об'єкт, швидко і з всією інтенсивністю уваги включитися в роботу в необхідний момент надзвичайно важливо для десантника.

Увага не повинна довгостроково фіксуватися на негативних переживаннях і невдачах під час повітрянодесантної підготовки. Щоб позбутися від мимоволі виникаючих думок і уявлень, наприклад про можливість відмовлення від здійснення стрибка з парашутом, про невдачі, що можуть перешкодити стартової готовності, варто свідомо викликати в себе позитивно емоційно пофарбовані уявлення і думки (про вдало проведені стрибки з парашутної вишки, про гарні результати на тренажерах повітрянодесантного комплексу і т.п.).

Якщо військовослужбовець вважає, що знаходячись у стані готовності до десантування в салоні військово-десантного судна шум і вібрація надмірні, то йому не рекомендується в цьому стані до цього прислухатися. Необхідно учитися слухати в цей час інші звуки, наприклад, спокійний голос офіцера повітрянодесантної служби який є “випускаючим” чи товариша по службі.

8. Активізація почуття впевненості. Зміцнення почуття впевненості і його активізація необхідні десантнику при сміливих і рішучих діях, при виконанні вправ на тренажерах повітрянодесантного комплексу підвищеної для нього труднощі, при здійсненні стрибка з парашутом. Упевненість формується на основі тверезої, критичної перевірки й оцінки реальних умов діяльності, своїх сил і можливостей. Зміцненню впевненості сприяє правильна, добре організована і своєчасна інформація парашутиста про майбутні умови підготовки і виконання стрибка з парашутом.

9. Метод антиципації. Вправи щодо вироблення антиципації застосовуються в психологічній підготовці до особливих випадків польоту і спуску на парашуті. У процесі повітрянодесантної підготовки під час тренажу на макеті повітряного судна, стапелях підвісних систем військовослужбовці повинні образно представити виникнення і розвиток аварійної ситуації, “відзначаючи”, що при цьому як змінюються аеродинамічні характеристики польоту. Оцінивши аварійну ситуацію, той, якого навчають, потім здійснює (уявляє, тобто думкою керує парашутною системою) вихід з аварійної ситуації, акцентуючи при цьому увагу на своїх чітких, правильних, спокійних і упевнених діях.

10. Ідеомоторне тренування. Сутність ідеомоторних вправ полягає в тому, що ті, яких навчають, у стані аутогенного розслаблення виконують уявлення конкретного парашутного стрибка від моменту посадки в повітряне судно до прибуття до місця збору підрозділу на площадці приземлення. При цьому в залежності від умов виконання ідеомоторного тренування уявлювані дії супроводжуються (чи не супроводжуються) відповідними рухами по підготовці і здійсненню парашутного стрибка.

11. Метод психічної саморегуляції (ПРС). Передбачає оволодіння навичками управління власним психічним станом. Це досягається

шляхом аутотренінгу – який безпосередньо впливає на психічні процеси і стан десантника, а також і на хід формування готовності і психологічної стійкості.

Аутогенне тренування – система прийомів психічного самовпливу, що навчає управлінню мимовільними функціями і психічними процесами організму.

При проведенні аутогенного тренування основна увага зосереджується тренуванню активності (активізації) для повернення систем організму парашутиста до звичайного стану чи до більш активної діяльності після заспокоєння і розслаблення м'язів у стартовий період готовності, а також після здійснення парашутного стрибка. Використання аутотренінгу десантниками надало можливість підвищити їх успішність діяльності під час підготовки і здійснення парашутного стрибка до 30% [10].

Висновки

1. Психологічна підготовка, це “цілеспрямований вплив на особистість парашутиста ... з метою формування в нього психологічній стійкості і готовності до виконання стрибків з парашутом”.

2. Психологічна підготовка спрямована на формування високої готовності до здійснення парашутного стрибка і психічної стійкості до впливу негативних факторів діяльності.

3. У залежності від призначення психологічну підготовку розділяють на загальну, спеціальну і цільову.

4. Регулювання десантниками своїх психічних станів у процесі підготовки і здійснення парашутного стрибка досягається шляхом усвідомлення своїх психологічних особливостей, що виявляються шляхом самоспостереження, самопорівняння з ідеалом, самоаналізом, самооцінкою своєї психологічної готовності.

5. Психологічне забезпечення повітрянодесантної підготовки має комплексний характер і складається із системи активних елементів психологічної підготовки - організаційно-методичних заходів і комплексу спеціальних засобів психічної саморегуляції.

6. У систему організаційно-методичних заходів входить: ознайомлення з історією повітрянодесантних і аеромобільних військ, вивчення теоретичних основ здійснення парашутного стрибка, матеріальної частини парашутів і парашутних приладів, практичного укладання парашутів, наземного тренування елементів стрибка, його здійснення і комплексу заходів щодо його завершення.

7. До комплексу спеціальних методів входить: затримка або прояв зміни виразних рухів; спеціальні рухові вправи; тренування по подоланню психічної напруженості; вправи на розслаблення і напругу різних груп м'язів; дихальні вправи; розвиток довільної уваги; вплив другосигнальних подразників; цілеспрямована зміна спрямованості, змісту уявлень і думок; активізація почуття впевненості; метод антиципації; ідеомоторне і аутогенне тренування.

8. Використання аутотренінгу десантниками надає можливість підвищити їх успішність діяльності під час підготовки і здійснення парашутного стрибка до 30%.

Література

1. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. - М.: ДОСААФ, 1971. - 208 с.
2. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. - М.: Медицина, 1976. - 192 с.
3. Соборнов Г.Н. Парашютный спорт // Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. - К.: Здоров'я, 1982. - С. 258-275.

4. Барабаншиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом. - М. : ДОСААФ, 1982. - 216 с.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
7. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов, Н.А.Худадов, Л.Пиккейхайн, Р.Фрестер; под ред. В.П.Некрасова. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
8. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. - К. : Здоровье, 1987. - 128 с.
9. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 46 с.
10. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки // Автореф. дис. канд. психол. наук: 20.02.02 / Київськ. військ. гуманіт. ін-т. - К., 1999. - 18 с.