

1. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : зб. наук. праць IV Всеукр. Інтернет-конф. «Color of science»* (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. Вип. 4. С. 413–417.
2. Чоботько М. А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 25 лист. 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 118–120.
3. Чоботько М. А. Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності сил безпеки і оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 25 лист. 2022 р.). Київ : НАОУ, 2022. С. 369–370.



Маргарита ЧОБОТЬКО

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>

**ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Досвід бойових дій військовослужбовців є одним із ключових чинників, що визначають рівень їхньої фізичної підготовки та загальний медико-біологічний стан. Зокрема, участь у бойових операціях формує специфічні вимоги до фізичної витривалості, адаптаційних можливостей організму, стресостійкості та здатності оперативно відновлювати сили після інтенсивних навантажень. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, здобувають унікальний досвід, що не лише покращує їхні фізичні показники, а й впливає на психологічний стан, рівень мотивації та якість командної взаємодії.

Одним із найпомітніших наслідків бойового досвіду є зміни у фізичних характеристиках. Військовослужбовці, які пройшли бойові випробування, зазвичай демонструють підвищену витривалість, покращені силові показники та вищий рівень функціональної активності. Це пояснюється тим, що бойові умови потребують не лише виконання стандартних фізичних вправ, а й постійної адаптації до екстремальних ситуацій, які можуть вимагати максимального фізичного зусилля за короткий проміжок часу. Відповідно, програми фізичної підготовки для військовослужбовців із бойовим досвідом мають бути адаптовані з урахуванням особливостей їхньої служби, включаючи інтенсивні тренування, що відображають реалії військових операцій [1].

Бойовий досвід також суттєво впливає на психологічні аспекти фізичної підготовки. Солдати, які брали участь у бойових діях, зазвичай мають вищий рівень стресостійкості. Вони здатні ефективно реагувати на стресові чинники, зберігаючи концентрацію та спокій у складних умовах. Це стосується і фізичних навантажень, де психологічна підготовленість безпосередньо впливає на витривалість. Військовослужбовці з бойовим досвідом легше долають як фізичні, так і психологічні бар'єри, що дозволяє їм досягати вищих результатів під час тренувань.

Крім того, бойовий досвід значною мірою впливає на процес відновлення. Солдати, які пережили бойові дії, зазвичай краще усвідомлюють можливості власного організму, що дозволяє їм швидше адаптуватися до фізичних навантажень та ефективніше відновлюватися після них. Вони навчаються розпізнавати сигнали свого тіла, що сприяє зниженню ризику травм і підвищенню ефективності відновлення. Програми реабілітації, розроблені з урахуванням особливостей бойового досвіду, мають включати як фізичні аспекти

відновлення, так і психологічну підтримку військовослужбовців.

Водночас бойовий досвід може мати і негативні наслідки для фізичного та психологічного стану військових. Зокрема, посттравматичний стресовий розлад та інші психоемоційні порушення можуть виникнути внаслідок пережитих екстремальних ситуацій. Це може вплинути на фізичну підготовку, адже психологічний стан безпосередньо корелює з рівнем фізичної активності. У таких випадках особливо важливими є програми підтримки та реабілітації, що включають комплексні заходи – психологічні консультації та фізичні тренування, спрямовані на відновлення загального стану здоров'я військовослужбовців.

Загалом вплив бойового досвіду на медико-біологічні аспекти фізичної підготовки військових є комплексним і багатовимірним. Він включає як фізіологічні зміни, так і психологічні аспекти, ризики травмування та процеси відновлення. Ефективне управління цими чинниками значно підвищує рівень бойової готовності та загальний стан здоров'я військовослужбовців. При цьому важливо враховувати, що кожен військовослужбовець має індивідуальний бойовий досвід, і програми підготовки мають адаптуватися до його особливостей, забезпечуючи максимальні ефективність та безпеку [2].

Не менш значущими є психологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців, адже мотивація та психологічна стійкість безпосередньо впливають на результати тренувань і здатність виконувати бойові завдання. Стресостійкість, сформована під час військових навчань, допомагає солдатам залишатися зосередженими та адекватно реагувати на екстремальні ситуації. Командна взаємодія також є важливою складовою фізичної підготовки, оскільки спільна робота підвищує не лише мотивацію, а й ефективність виконання бойових завдань.

Основні навички, необхідні для ефективного розвитку фізичних якостей військовослужбовців, включають знання методів, форм і засобів розвитку фізичних здібностей, а також правил особистої гігієни, самоконтролю та оцінки власного стану під час тренувань. Завдяки комплексному поєднанню базових і додаткових знань у сфері фізичної підготовки можна досягти високої ефективності у тренувальному процесі військових.

Доведено, що зниження рівня рухової активності негативно впливає на фізичну підготовку військовослужбовців, заважаючи досягненню оптимального рівня фізичної форми. Альтернативним підходом може стати індивідуалізоване фізичне тренування, що враховує особисті потреби та можливості кожного солдата [3].

Висновки, що стосуються медико-біологічних аспектів фізичної підготовки військовослужбовців, підкреслюють необхідність системного підходу до забезпечення їхньої фізичної готовності та здоров'я. Сучасні військові формування потребують не лише високої бойової ефективності, а й здатності швидко адаптуватися до змінюваних умов ведення бойових дій. У цьому контексті медико-біологічні знання слугують базою для створення програм фізичної підготовки, які враховують фізіологічні особливості кожного військовослужбовця, його генетичні передумови та психологічний стан.

Важливо зазначити, що фізична підготовка військових не обмежується лише розвитком м'язової сили та витривалості – вона також охоплює психоемоційну стійкість, раціональне харчування, процеси відновлення та профілактику травм. Стресостійкість, набута в бойових умовах, є безцінною, оскільки дозволяє військовослужбовцям адекватно реагувати на критичні ситуації та зберігати концентрацію у складних моментах.

1. Чередніченко Є., Чоботько М. Адаптований рукопашний бій від універсальності до підготовки в армії, поліції США та Китаю. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми, управління та система підготовки спортсменів* : зб. наук. праць та матеріалів X Всеукр. студ. наук.-метод. конф. (м. Дніпро, 05 квіт. 2024 р.). Дніпро, 2024. С. 105–110.

2. Чоботько М. А. Жінки як військовослужбовці в Україні під час воєнного стану: їх значення та гендерна рівність. *Сектор безпеки і оборони України на захисті національних інтересів: актуальні проблеми та завдання в умовах воєнного стану* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 24 лист. 2022 р.). Хмельницький, 2022. С. 865–866.

3. Чоботько М. А. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму людини. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських* : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу Одеського державного університету внутрішніх справ (м. Одеса, 30 лист. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 156–157.