



Ігор ЧОБОТЬКО

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

<https://orcid.org/0000-0003-4655-5696>

АДАПТАЦІЯ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ. РОЛЬ БОЙОВОГО ДОСВІДУ У ФІЗИЧНІЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВИХ

Бойовий досвід військовослужбовців є одним із ключових факторів, що впливає на їхню фізичну підготовку та загальний стан здоров'я. Участь у бойових діях обумовлює специфічні вимоги до фізичної підготовки, адаптації організму до стресу та здатності відновлюватися після значних навантажень. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, розвивають унікальні навички, що не лише покращують їхню фізичну форму, а й впливають на психологічну стійкість, мотивацію та здатність працювати у команді.

Одним із найбільш помітних наслідків бойового досвіду є покращення фізичних показників, таких як витривалість, сила та функціональна активність. Бойові дії вимагають швидкої адаптації до екстремальних умов, що нерідко передбачають необхідність докладання максимальних фізичних зусиль у короткі терміни. Отже, програми фізичної підготовки для військових із бойовим досвідом повинні бути скориговані з урахуванням цих вимог, що передбачає інтенсивні тренування, максимально наближені до реальних бойових ситуацій.

Бойовий досвід також серйозно впливає на психологічну витривалість. Часто стійкість до стресу у таких військових є значно вищою, ніж у тих, хто не брав участі у бойових діях, що дозволяє ефективніше діяти в екстремальних умовах. Проте варто пам'ятати, що бойовий досвід, окрім позитивного впливу на фізичну підготовку, може також призводити до емоційного виснаження та ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Тому комплексний підхід до реабілітації та відновлення, який враховує не лише фізичну, але й психологічну складову, є критично важливим для підтримки здоров'я військових.

Бойовий досвід значно впливає на психологічну компоненту фізичної підготовки. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, зазвичай демонструють підвищену стресостійкість. Вони здатні ефективно контролювати свої емоції та підтримувати концентрацію в критичних ситуаціях. Ця здатність також проявляється під час фізичних вправ, де психологічна стійкість може впливати на витривалість. Ті, хто мають досвід бойових дій, зазвичай краще долають як фізичні, так і психологічні бар'єри, що дозволяє їм досягати вищих результатів під час тренувань.

Крім того, бойовий досвід впливає на процес відновлення. Військові, які пройшли через бойові дії, часто мають більш розвинене усвідомлення власного тіла, що сприяє кращій адаптації до навантажень та швидшому відновленню. Вони здатні розпізнавати сигнали свого організму, що знижує ризик травм і підвищує ефективність реабілітації. Програми відновлення, розроблені з урахуванням такого досвіду, можуть ефективніше задовольняти як фізичні, так і психологічні потреби солдатів.

Психологічна складову, дійсно, відіграє надзвичайно важливу роль у фізичній підготовці військових. Люди, які пережили бойовий стрес, розвивають особливий тип адаптивності, який дозволяє їм ефективніше справлятися як з фізичними навантаженнями, так і з емоційними викликами. Однак важливо, щоб процес відновлення також враховував ризик ПТСР та інші психологічні травми, адже фізична витривалість не завжди свідчить про психологічне благополуччя.

Слід підкреслити, що бойовий досвід може мати як позитивні, так і негативні наслідки для фізичного та психологічного стану військовослужбовців. Ситуації, пов'язані зі стресом, інколи призводять до розвитку ПТСР та інших психоемоційних порушень. Ці розлади, в свою чергу, можуть негативно впливати на фізичну підготовленість, адже психологічний стан тісно пов'язаний із фізичною активністю. В таких випадках надзвичайно

важливими є програми підтримки та реабілітації, що включають психологічні консультації і фізичні тренування, спрямовані на відновлення загального стану здоров'я.

У цілому вплив бойового досвіду на медико-біологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців є складним і різноманітним. Це охоплює як фізіологічні, так і психологічні зміни, ризики травм та процеси відновлення. Ефективне управління цими аспектами може значно підвищити бойову готовність і загальний стан здоров'я військовослужбовців. Важливо також враховувати, що кожен військовослужбовець має свій унікальний досвід, тому програми підготовки повинні бути індивідуально адаптованими для забезпечення максимальної ефективності та безпеки.

Акцент на психологічному благополуччі військових є критично важливим. Системна робота з психологічними аспектами, а також фізична реабілітація можуть суттєво вплинути на якість життя військовослужбовців, їхню готовність до виконання бойових завдань та адаптацію після служби. Це має бути пріоритетом для військових установ, адже інвестиції в психічне здоров'я військових не тільки покращують їхнє життя, але й підвищують загальну ефективність бойових підрозділів.

Психологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців є надзвичайно важливими, оскільки мотивація та психологічна готовність значно впливають на результати тренувань і здатність виконувати бойові завдання. Формування стресостійкості під час навчальних занять дозволяє військовим зберігати концентрацію та адекватно реагувати на стресові ситуації, що можуть виникнути під час бойових дій. Взаємодія в команді також є критично важливою, оскільки вона підвищує не лише мотивацію, але й загальну ефективність виконання завдань.

Для ефективного розвитку фізичних якостей військовослужбовців важливо володіти знаннями методів, форм та засобів розвитку основних фізичних навичок. Також необхідно дотримуватися основних правил особистої гігієни, контролю та самоконтролю під час тренувань. Завдяки комплексному підходу, який поєднує базові та додаткові знання з фізичного виховання, можна досягти високого рівня ефективності у підготовці курсантів.

Важливість психологічної підготовки не можна недооцінювати. Психологічний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та виконувати завдання в умовах бойових дій. Інтеграція психологічних тренінгів у фізичну підготовку може суттєво покращити результати навчання, сприяючи формуванню сильного, стійкого до стресу особового складу. Керівництво та тренери повинні приділяти увагу цим аспектам, щоб максимально підготувати військових до реальних умов служби.

Обмеження фізичної активності має негативний вплив на розвиток фізичних якостей військовослужбовців і ускладнює підвищення їхньої фізичної підготовленості. Індивідуальні заняття з фізичного виховання можуть стати ефективною альтернативою для вирішення цієї проблеми.

З точки зору медико-біологічних аспектів фізичної підготовки важливо підкреслити, що сучасні військові формування потребують не лише високої бойової ефективності, але й здатності швидко адаптуватися до змін у бойових умовах. У цьому контексті знання з медико-біологічних дисциплін є основою для розробки програм фізичної підготовки, які враховують індивідуальні особливості, фізіологічний стан, генетичні передумови та психологічні фактори кожного військовослужбовця. Індивідуалізація фізичної підготовки є ключовою для досягнення максимальної ефективності. Це не лише дозволяє уникнути травм, але й забезпечує оптимальний розвиток необхідних фізичних якостей, що є особливо важливим в умовах сучасних бойових дій. Розробка програм з урахуванням медико-біологічних знань може суттєво підвищити бойову готовність військовослужбовців, адаптуючи їх до різноманітних і часто непередбачуваних ситуацій на полі бою.

Фізична підготовка не обмежується лише розвитком м'язів та підвищенням витривалості; вона також охоплює психоемоційну стійкість, здорове харчування, відновлення та профілактику травм. Стресостійкість, набута в умовах бойових дій, є безцінною, адже допомагає військовослужбовцям адекватно реагувати на екстрені ситуації та зберігати концентрацію в критичних моментах. Всебічний підхід до фізичної підготовки є надзвичайно важливим, особливо в умовах високого стресу. Включення елементів психологічної підготовки та здорового способу життя не лише покращує фізичну витривалість, але й зміцнює психологічну стабільність, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальну ефективність та безпеку військовослужбовців. Збалансований підхід може значно підвищити їхню здатність витримувати навантаження і швидше відновлюватись після травм.

1. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. № 22. URL : <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/509/467>.
2. Рибчинська Ю. Є., Чоботько І. І. Самбо як елемент професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Правоохоронна діяльність». *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів* : зб. наук. праць та матеріалів VII Всеукр. студ. наук.-метод. конф. в режимі онлайн (м. Дніпро, 02 квіт. 2021 р.). Дніпро : ПДАФКіС, 2021. С. 302–305.
3. Старчук О. О., Романчук С. В., Гусак О. Д. Фізична підготовка у збройних силах провідних держав НАТО як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних діях). URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-05/08sootmo.pdf>.
4. Чоботько І. І. Вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 04 лист. 2021 р.). Житомир, 2021. С. 151–154.



Маргарита ЧОБОТЬКО

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

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

СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СИЛОВИХ СТРУКТУР: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Розвиток сучасної військової сили значною мірою залежить від спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. Провідні країни світу, такі як США, Велика Британія та Ізраїль, демонструють різні підходи до цього процесу.

У Сполучених Штатах Америки особливу увагу приділяють спортивній підготовці військових; відповідні програми включають вправи зі зваженим спорядженням, біг і плавання. Їхня мета – покращення загальної фізичної форми та готовності до бойових завдань. У Великій Британії система фізичної підготовки акцентує увагу на розвитку витривалості, сили, маневреності, а також на тактичній підготовці зі зброєю. Водночас в Ізраїлі, де військова служба є обов'язковою, особливий акцент робиться на інтенсивних тренуваннях, спрямованих на фізичну витривалість, програми самозахисту та опанування бойових мистецтв [1].

Кожна країна формує унікальні методики підготовки військових, що відображають специфіку їхніх потреб. Вивчення й адаптація цього досвіду можуть підвищити боєздатність збройних сил будь-якої держави [2].

У світовій практиці спортивні методики займають важливе місце. Вони охоплюють фізичну й психологічну підготовку, сприяють покращенню фізичної форми, розвитку дисципліни, витривалості, стресостійкості та командного духу. Важливу роль відіграє використання сучасних технологій і спеціалізованих тренувальних комплексів, які дозволяють аналізувати фізичні показники, індивідуалізувати тренування та підвищувати їхню ефективність завдяки комп'ютерним програмам і віртуальним тренажерам [3]. Психологічна підготовка також є ключовим елементом. Вона охоплює розвиток ментальної стійкості, лідерських якостей, навичок прийняття рішень у критичних ситуаціях та здатності виконувати завдання у стресових умовах.

Важливо відзначити співпрацю військових із науковими та спортивними організаціями, що сприяє дослідженню нових методик і підвищенню якості підготовки.

Отже, міжнародний досвід свідчить про необхідність комплексного підходу, який враховує фізичну, психологічну та технологічну підготовку. Це включає впровадження сучасних технологій і співпрацю з цивільними структурами, що підвищує ефективність військових сил, їхню готовність до виконання завдань у будь-яких умовах і відповідає викликам сучасного світу.