

## Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців

*Волков Михайло Сергійович<sup>1</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
31.07.2023	Освіта/Педагогіка	355.253.2:159.94

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8220880>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

**Анотація.** Сучасна російсько-українська війна поставила перед військовослужбовцями високі вимоги щодо підготовки й професіоналізму. Особливо важливим є сформувати витримку для вивчення складних навичок, умінь та інших психологічних характеристик, а також підтримувати їх тривалий час і за різних умов. Це створює актуальну проблему, пов'язану із формуванням психологічної стійкості військовослужбовців. Мета статті – охарактеризувати особливості спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців та її вплив на їхню психіку. Визначено суть психологічної стійкості, яка сьогодні розглядається як професійна якісна характеристика особистості військовослужбовця під час військової діяльності, що виникає зі системи взаємопов'язаних особистісних якостей, професійно-діяльнісних і соціально-психологічних чинників, і чим вона особливо важлива для нього. Розглянуто особливості формування психологічної стійкості військовослужбовців у ситуаціях й умовах ведення збройної боротьби. Важливу роль у її формуванні відведено фізичній підготовці, яка полягає в здійсненні комплексу спеціалізованих фізичних вправ і тренувань, направлених на підвищення рівня бойової готовності. Наведено головні завдання такої підготовки: підвищення загальної фізичної підготовленості, формування готовності до дій в екстремальних умовах і виховання психічної стійкості, рішучості, сміливості. Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, як-от витривалість, сила, координація і швидкість, що відіграє важливу роль у підтриманні фізичної форми й збереженні здоров'я в умовах високого навантаження й стресу, а також для стабільного рівня психологічної стійкості. Ці аспекти потрібно брати до уваги під час її планування, якщо ставиться мета сприяти покращенню психофізичного стану військовослужбовців та їхньої готовності до виконання професійних завдань у надзвичайно складних умовах сьогодення.

**Ключові слова:** військова підготовка, емоційна стабільність, психологічний стан, самодисципліна, спортивні тренування.

---

<sup>1</sup> старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, Україна, 03066, м. Київ, вул. М. Максимовича, 22, <https://orcid.org/0000-0003-1302-7344>

## The effect of special physical training on the psychological stability of military personnel

**Annotation.** The modern Russian-Ukrainian war has placed high demands on military personnel in terms of training and professionalism. The formation of resistance to the study of complex skills, abilities and other psychological characteristics, as well as their maintenance for a long time and under different conditions, is especially important. This creates an actual problem related to the formation of psychological stability of military personnel. The purpose of the article was to characterize the features of special physical training of military personnel and its impact on their psychological stability. The essence of psychological stability and why it is especially important for military personnel is defined. To date, the psychological stability of a military serviceman during military activity is considered as a professional quality characteristic of his personality, arising from a system of interconnected personal qualities, professional activity and socio-psychological factors. The peculiarities of the formation of psychological stability of military personnel in the conditions and situations of armed struggle were considered. An important role in the formation of psychological stability is assigned to physical training, which consists in the implementation of a complex of specialized physical exercises and training aimed at increasing the level of combat readiness. The main tasks of such training were given, including increasing general physical fitness, formation of readiness for actions in extreme conditions, and education of mental stability, determination, and courage. Special physical training is aimed at developing the basic physical qualities of military personnel, such as endurance, strength, coordination and speed. These characteristics play an important role in maintaining physical fitness and maintaining health under conditions of high workload and stress, as well as maintaining a stable level of psychological resilience. These aspects must be taken into account when planning physical training to help improve the psychophysical condition of military personnel and their readiness to perform professional tasks in today's extremely difficult conditions.

**Keywords:** military training, emotional stability, psychological state, self-discipline, sports training.

### Вступ

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення РФ на територію України особлива увага спрямована на підготовку особового складу Збройних Сил до виконання своїх обов'язків. Сучасний бій ставить перед військовослужбовцями суворі випробування щодо їхніх фізичних і духовних здібностей. Вони повинні бути здатні ефективно протистояти екстремальним і вкрай неприємним умовам, зберігати сильну волю й рішучість і виконувати надане їм бойове завдання. Водночас це жорстока боротьба між метою, мотивами, переконаннями, настроями, волею й думками військовослужбовців протилежних сторін конфлікту. Війна й завдання, пов'язані з забезпеченням обороноздатності держави, є унікальною сферою людської діяльності, яка вимагає мобілізації й великого напруження фізичних і духовних (морально-психологічних) ресурсів суспільства, держави та їхніх збройних сил. Морально-психологічний стан українських військ має великий вплив на їхню боєздатність, і цей стан, зокрема, базується на психологічній стійкості кожного військовослужбовця.

Ведення бойових дій підрозділами Збройних Сил України спонукає до активного дослідження й удосконалення змісту фізичної підготовки з метою підвищення рівня фізичних якостей і прикладних навичок для ефективного виконання бойових завдань. Проблема якісної підготовки військовослужбовців до військово-професійної діяльності, особливо до ведення бойових дій в сучасних умовах, завжди була актуальною, а сьогодні набула надзвичайної важливості.

Питання фізичної підготовки військовослужбовців та її впливу на їхню психологічну стійкість досліджувалося зарубіжними й вітчизняними вченими. М. Москаленко та інші автори визначили, що вона є важливим компонентом системи формування фізичної й психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. В процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів військової академії психологічна підготовка тісно переплітається з фізичною й відіграє значну роль у формуванні військово-професійних компетенцій майбутніх спеціалістів [14].

І. Шлямар та О. Івахно проаналізували особливості організації й форми проведення фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах світу. З метою підвищення військової придатності фізична підготовка спрямовується на розвиток найважливіших фізичних і психічних характеристик, необхідних для виконання військово-професійних завдань, серед яких важливі витривалість, стійкість, самоконтроль, мужність, єдність тощо. Для їхнього розвитку використовуються вправи й різноманітні види діяльності, які можуть бути індивідуальними або командними, а також спортивні дисципліни, пов'язані з ризиком і небезпекою [15].

В. Українець зазначив, що ефективне використання військ визначається не лише результатами підготовки особового складу, а й психологічними якостями військовослужбовців та їхньою стресостійкістю в бою. Саме здатність до останньої й навички управління стресом забезпечують військовослужбовцю ефективність його дій у складних ситуаціях і дозволяє зберегти своє здоров'я й дієздатність під час виконання нових або складних завдань в умовах високої невизначеності й небезпеки [13].

В. Клочков встановив, що у військовій діяльності можна розглядати психологічну стійкість як конкретний комплексний прояв необхідних для військовослужбовця психічних компонентів, які мають певну напруженість в конкретний момент часу й дають змогу особистості протистояти життєвим труднощам, негативним обставинам і тиску, а також зберігати здоров'я й працездатність під час різних випробувань [7].

В. Алещенко висвітлив сутність психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій і загальні підходи до її формування в процесі відповідної підготовки особового складу Збройних Сил України та інших сил оборони. Проаналізувавши досвід країн-партнерів НАТО, автор звернув увагу на те, що офіцеру-лідеру відведена важлива роль у забезпеченні психологічної готовності підрозділу (частини). Окрім досягнення оперативних цілей, він також оцінює особистісну психологічну готовність кожного військовослужбовця і на основі цих фактів приймає рішення щодо їхньої придатності до виконання бойових завдань [2].

О. Гнидюк і А. Куценко проаналізували значення фізичної підготовки військовослужбовців, основні проблеми й шляхи їх вирішення. Військовослужбовці, які мають відмінну фізичну форму, зберігають більш швидкий і точний рівень підготовки й умінь за значного впливу фізичного тиску й психічного напруження. Вони також здобувають необхідні знання, вміння й навички для виконання бойових завдань. Такі військовослужбовці швидше опановують свою професію й пристосовуються до незвичних і важких умов військового життя. Ступінь взаємозалежності між рівнем фізичної форми військовослужбовців і рівнем їхньої військової підготовленості й освіти тим більший, чим складнішим є бойове середовище [3].

А. Леоненко та інші автори визначили, що сучасні умови реалізації державної політики України потребують удосконалення у плані підготовки військовослужбовців Збройних Сил. Правильна організація фізичної підготовки може сприяти покращенню психологічного стану військовослужбовців і допомогти їм успішно подолати виклики, з якими вони зіштовхуються в сучасному світі [8].

*Мета статті* – проаналізувати вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців і визначити її роль у зміцненні й розвитку психологічної стійкості в контексті військових умов і завдань.

*Завданнями статті* є огляд теоретичних аспектів зв'язку між фізичними тренуваннями й психічним здоров'ям і результатів попередніх досліджень на цю тему, підкреслення важливості спеціальної фізичної підготовки в контексті підвищення психологічної стійкості й стресостійкості військових.

*Матеріали й методи.* Під час проведення дослідження впливу спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців використовувалися такі теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення і порівняння. Проаналізовано літературу, в якій висвітлюється питання спеціальної фізичної підготовки та її особливостей у процесі підготовки військовослужбовців. Матеріалом для аналізу стали праці, статті й розвідки зарубіжних і вітчизняних вчених, які працюють в аналогічному напрямку. Застосування методу синтезу дозволило об'єднати різноманітну інформацію й визначити ключові аспекти питання ролі фізичної підготовки у формуванні психологічної стійкості. За допомогою методу узагальнення побудовані загальні висновки й сформульовані основні принципи й рекомендації.

Основні етапи дослідження: обґрунтування актуальності теми; вивчення стану його об'єкта й предмета; вибір методики його проведення; обговорення результатів – окреслення основних аспектів досліджуваного предмета й об'єкта, тобто психологічної стійкості військових і впливу на неї спеціальної фізичної підготовки, формування висновків, в яких визначено роль останньої в процесі формування психологічної стійкості, й визначення подальших перспектив дослідження.

### **Результати**

У бою події відбуваються швидкоплинно, напружено та з високою інтенсивністю, що зумовлює постійні фізичні навантаження й непередбачувані обставини. Втома й психологічна напруга також є звичайними. Недостатньо підготовлена людина, яка опинилася в осередку бою, діє спонтанно або спирається на прямі показники й інформацію, отриману зовнішніми аналізаторами. З іншого боку, психологічно підготовлений військовослужбовець підсвідомо сприймає не тільки прямі показники, але й непрямі ознаки бою. В умовах спотвореної інформації він швидко приймає рішення й діє за відомою логічною схемою [1].

Ефективність адаптації до наслідків впливу стресорів, які виникають під час військових операцій, наприклад, екстремальні температурні умови, високе фізичне навантаження й нестача відпочинку, прямо залежить від рівня фізіологічної підготовки. Ці комбіновані стресори можуть широко впливати на результати, пов'язані зі здатністю виконувати військові завдання.

Участь у бойових діях – це сильний стрес, який викликає значні психологічні, фізіологічні й функціональні порушення організму й впливає на емоційно-вольову сферу військовослужбовця, сприяючи розвитку психосоматичних захворювань і патологічних реакцій. З досвіду відбиття широкомасштабної агресії РФ проти України виділяються основні стрес-фактори, які впливають на психологічну готовність військовослужбовців [8]:

- ризик для життя і здоров'я;
- високий рівень фізичних навантажень;
- несприятливі природно-кліматичні умови;
- непередбачуваність обстановки;
- розлука з близькими тощо.

Сукупність негативних стрес-чинників може викликати виснаження функціональних ресурсів організму військовослужбовця, його адаптаційних та індивідуальних когнітивних можливостей, і спричинити деструктивні або конструктивні зміни в поведінці. Деструктивні прояви можуть включати неадекватні рішення, емоційні антисоціальні розлади, зниження або підвищення бойової активності, емоційну тупість, втрату самоконтролю й орієнтації в бою, бажання «вийти» з бою, порушення моральних норм міжособистісних відносин, які не спостерігалися раніше, високий рівень агресивності, нездатність впоратися з переживанням страху, появу думок про самогубство, різке зниження психологічної стійкості й появу панічних настроїв.

Професія військового відноситься до групи стресогенних занять. Фактори стресу, пов'язані з бойовою діяльністю, впливають на психіку військовослужбовців як безпосередньо, так і опосередковано. Подолання фізіологічних і психологічних стресорів, когнітивних навантажень – це прояви психологічної стійкості, яка має вирішальне значення під час проведення воєнних операцій.

Важливе значення в Збройних Силах України приділяється проблемі психологічної стійкості військовослужбовців у складних умовах, основою якої являється їхня психологічна готовність, що дозволяє ефективно залучати їх до служби й обирати оптимальну стратегію виконання завдань. Комплекс заходів психологічного забезпечення спрямований на цілеспрямоване формування й розвиток професійних вмінь і здібностей співробітників, що підвищує їхній професіоналізм і боєздатність, а також забезпечує збереження життя і здоров'я під час виконання службових і бойових завдань.

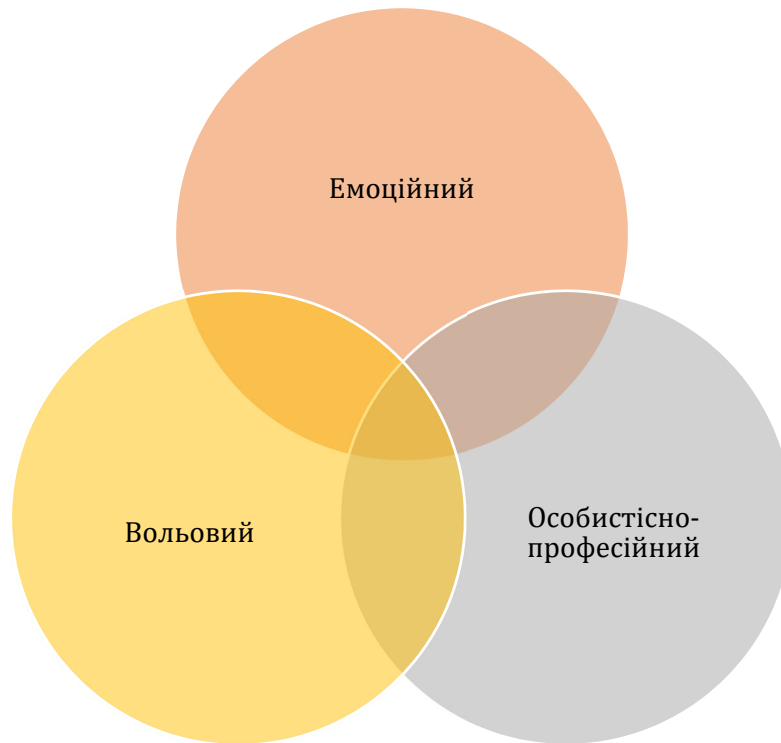
Психологічна стійкість військовослужбовців займає провідне місце серед окремих психофізіологічних і психологічних якостей особистості, які, на думку більшості дослідників, є ключовими для надійної професійної діяльності [6]. Вона є інтегративним утворенням особистості, що проявляється як можливість ефективно діяти й протистояти різним емоційним станам під час виконання професійних завдань. Рівень гнучкості психологічної стійкості військовослужбовця визначається впливом як сукупності стрес-чинників, так і здебільшого впливом основних факторів, а також здатністю подолати психологічну напругу за допомогою певних характеристик особистості, оптимальних для ситуацій, що виникають [1]. Психологічна стійкість (резилієнс) належить до поведінкових реакцій і може спричинюватись розвитком життєстійкості як особистісної характеристики. Отже, ці дві категорії пов'язані, але друга являє собою конкретний механізм досягнення самодисципліни в різних ситуаціях.

Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 р. №305 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України», психологічна стійкість означає здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом певного періоду в конкретних умовах, а також швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних або кризових ситуацій [10].

Визначення структури психологічної стійкості особового складу під час бойових дій базується на традиційному підході до уявлень про структуру психіки, що існує у вітчизняній військовій психології. Виділяють такі основні її компоненти (рис. 1):

Взаємозв'язок всіх компонентів – емоційного, вольового й особистісно-професійного – створює підґрунтя для дослідження напрямків, які допоможуть забезпечити психологічну стійкість військовослужбовців. Основи фізичного виховання можуть позитивно впливати на її формування як у дітей молодшого шкільного віку,

так й у військовослужбовців. Розвиток фізичних якостей і навичок дозволяє збільшити здатність долати стресові ситуації [16].



**Рис. 1. Основні компоненти психіки**

Джерело: [7].

Всі компоненти психіки не лише додаються, а й взаємодіють та інтегруються, утворюючи цілісну психологічну стійкість. Роль кожного з них може бути різною залежно від характеру діяльності й зовнішніх факторів. Психологічна стійкість не може бути стійкістю загалом, оскільки залежить від конкретних обставин і впливу зовнішніх причин. Її різні компоненти можуть займати різні місця залежно від специфіки діяльності.

Психологічну стійкість можна розділити на психологічні й фізіологічні аспекти, які можна визначити за зовнішніми ознаками. До психологічних показників входять [2]:

- збереження оптимістичного настрою військовослужбовців;
- збереження бойового збудження;
- відсутність розгубленості, пригніченості, апатії, негативних емоцій;
- збереження самовладання, витримки, функцій уваги, пам'яті та інші важливі характеристики.

Головні завдання фізичної підготовки військовослужбовців (рис. 2):

Під час підготовки військовослужбовців пріоритет надається військово-прикладній і спеціальній фізичній підготовці, що досягається шляхом:

- фокусування зусиль на формуванні й розвитку найважливіших військово-прикладних навичок і вмінь;
- включення в програму занять військово-прикладних і спеціальних вправ, прийомів і дій;
- створення режиму фізичних і психологічних навантажень, що відповідають рівню напруження під час бойових дій;

- проведення комплексних занять з фізичної підготовки, включаючи елементи тактико-спеціальної підготовки та інших аспектів бойової підготовки [14].



**Рис. 2. Головні завдання фізичної підготовки військовослужбовців**  
Джерело: власна розробка автора.

Зазвичай фізична підготовка військовослужбовців проводиться в таких формах:

- навчальні заняття;
- фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності;
- ранкова фізична зарядка.

Фізична підготовка розглядається як єдиний процес, спрямований на поліпшення фізичної природи й психіки людини, що визначає її важливу роль і можливості для досягнення цілей психологічної підготовки військових. Дослідження й практика бойової підготовки військ свідчать, що розділ «Подолання перешкод», має ключове значення для розвитку важливих фізичних і психологічних якостей військовослужбовців, що забезпечує успішне виконання завдань як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. «Подолання перешкод» – це компонент фізичної

підготовки, що завдяки своїй орієнтації на військову практику допомагає впоратися з численними завданнями психологічної підготовки військових [3].

У зв'язку із високою інтенсивністю й напруженістю військова навчально-бойова діяльність вимагає від військовослужбовців значних зусиль. Зв'язок між нею та фізичною підготовкою може бути менш очевидним і менше вираженим, що може підвести до помилкової думки, що достатньо володіння рівнем спеціальної фізичної підготовки, успадкованого або набутого в процесі військової служби, для успішного виконання професійних обов'язків як у навчально-бойових, так і в бойових умовах.

Наукові дослідження доводять, що застосування загальних фізичних вправ не призводить до якісних змін рівня бойової готовності військовослужбовців. У процесі фізичної підготовки необхідно застосовувати вправи, більш наближені до професійних дій військовослужбовців [5].

Для досягнення завчасної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності в незвичних умовах, спеціальна фізична підготовка потребує уваги до зворотного зв'язку між загальною фізичною формою й спеціальною підготовленістю. Важливо зазначити, що фізична підготовка є складовою бойової підготовки загалом. Командири повинні вміти оцінювати вплив фізичних вправ на показники професійної діяльності й планувати спеціальні завдання фізичної підготовки так, щоб досягти оптимального тренувального ефекту під час виконання бойових прийомів і дій [4].

Для успішної організації підготовки військовослужбовців важливо враховувати показники функціональної діяльності організму, що вимагає доброго розуміння основних взаємозв'язків між фізичною підготовкою й професійною діяльністю.

Особлива спрямованість професійно-фізичної підготовки військовослужбовців полягає в таких принципах (табл. 1):

Таблиця 1

### Принципи професійно спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців

Принцип	Характеристика
<b>Принцип застосовності</b>	Впровадження підібраних спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних і спеціальних здібностей військовослужбовців, для формування й удосконалення військово-моторних навичок.
<b>Принцип комплексності й усебічного розвитку</b>	Використання таких засобів і методів, які мають всебічний вплив на особистість воїна й забезпечують її всебічний розвиток.
<b>Обов'язковий і системний принцип</b>	Обов'язкова регулярна фізична підготовка для всіх категорій військовослужбовців у формах, визначених Методичними рекомендаціями з фізичної підготовки.
<b>Принцип оптимальності</b>	Розвиток фізичних якостей військовослужбовців та формування комплексу рухових навичок, а також підвищення їхніх функціональних здібностей до рівня, який забезпечує успішне виконання ними своїх військово-

	професійних обов'язків.
<b>Принцип відповідності</b>	Відповідність фізичної підготовки особливостям військової й професійної діяльності, які були прогнозованими.
<b>Принцип оздоровчої спрямованості</b>	Забезпечення зміцнення здоров'я й надійного функціонального рівня всіх органів і систем організму військовослужбовців, а також забезпечення їхньої біологічної й психологічної стійкості до умов військової служби.

Джерело: [3].

Аналіз процесу фізичної підготовки в провідних країнах світу показав, що в Збройних силах Сполучених Штатів Америки, Великої Британії та Франції основною метою фізичної підготовки є вплив на фізичну придатність військовослужбовців для виконання професійних обов'язків. Водночас у Німеччині мета фізичної підготовки полягає у впливі на цілісну особистість людини шляхом тренування руху, зміцнення здоров'я, занять спортом і раціонального використання вільного часу. У розвинених країнах загальними цілями фізичної підготовки в армії є розвиток основних фізичних якостей. Наприклад, армія США надає перевагу розвитку загальної витривалості й м'язової сили. Однак фокусуються також і на формуванні військових і військово-прикладних навичок, окрім Німеччини. Важливим результатом такої фізичної підготовки є значне підвищення працездатності й зміцнення здоров'я військовослужбовців [15].

Останнім часом командування США велику увагу концентрує на розв'язанні проблем психологічної стійкості й бойової активності військовослужбовців, а також розширенню психологічних і психофізіологічних можливостей організму. Американські психологи прогнозують, що в сучасних війнах в Європі до 50% всіх втрат можуть бути пов'язані з психогенними причинами. Запевняється, що за належної психологічної стійкості військовослужбовців і володіння ними методами психічної саморегуляції, більшість уражених можуть повернутися до виконання своїх обов'язків уже за 1–3 доби після травматичних подій [6].

Важливо відзначити, що недостатньо розвинені фізичні й психофізіологічні якості, а також низька стійкість до екстремальних чинників середовища, можуть призвести до зниження працездатності військовослужбовців. У цьому контексті рекомендується надавати перевагу засобам, які сприяють значному збільшенню функціональних можливостей організму, покращують результативність військової діяльності й здатність адаптуватися до несприятливих умов, що можуть виникати під час бойових дій. Ефективним засобом збільшення функціональних резервів організму, які максимально мобілізуються в екстремальних умовах військової діяльності, можуть слугувати заняття певними видами спорту, організовані у формі систематичного тренування й участі в змаганнях.

Науковці стверджують, що впровадження кросфіту у фізичну підготовку дає значні результати й ефективно набуття прикладних навичок військовослужбовцями для виконання службових обов'язків. Це дозволяє успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам і забезпечує виживання в бойових умовах [12]. Кросфіт – це використання функціональних рухів, які включають універсальні шаблони моторного рекрутування й виконуються шляхом декількох скорочень від ядра до кінцівок (або від центру). Ці рухи є мультисуглобними, тобто задіюють декілька суглобів тіла. Головною

їхньою характеристикою є здатність переміщувати значні навантаження на великі відстані й виконувати це швидко.

Важливим аспектом, який тісно пов'язаний із психологічною стійкістю, є психофізична готовність військовослужбовців, яка охоплює фізичний стан і психологічну підготовку військових. Вона передбачає готовність тіла й розуму до діяльності в умовах високої фізичної й психологічної навантаженості. Враховуючи особливості психологічної підготовки, варто зазначити, що в заняття з фізичної підготовки повинні бути включені [9]:

- марш-кидки й багатоборство;
- додання вогневих смуг із вибуховими ефектами;
- подолання «стежки розвідника» (штурмових смуг) після кросової підготовки;
- пересування в сильно пересіченій місцевості;
- завдання гірської підготовки, боксу й рукопашного бою.

Головними завданнями психологічної підготовки являються такі (рис. 3):



**Рис. 3. Головні завдання психологічної підготовки військовослужбовців**  
Джерело: власна розробка автора.

Зазначені завдання психологічної підготовки підтверджують той факт, що ефективність організації діяльності, особливо в екстремальних умовах, визначається в основному рівнем психологічної готовності фахівця до виконання професійних

функцій. У процесі забезпечення психологічної стійкості взаємодіють ці два основні чинники: фізична й психологічна підготовка [13].

До спеціальної підготовки важливо включати [11]:

- елементи імітації;
- навчання на незнайомій місцевості з умовною втратою зв'язку;
- дії в умовах впливу отруйних речовин;
- проведення збору особового складу в різний час доби;
- виконання завдань скороченим складом зі збільшенням психічного навантаження;
- метання бойових гранат;
- подолання водних перешкод зі зброєю в складі підрозділу.

Психофізична підготовка військовослужбовців є педагогічним процесом формування психологічної стійкості під час виконання фізичних вправ з високим рівнем навантаження, із використанням засобів, які вимагають нервово-психологічного напруження.

Під час формування психологічної готовності особового складу надзвичайно важливими є теоретична й практична складова їхньої професійної підготовки, які сприяють особистісному зростанню фахівця, розвитку психологічної стійкості до тривалого нервово-психічного й фізичного навантаження, здатності адаптуватися до екстремальних умов, приймати рішення з мінімальним емоційним впливом та іншими важливими навичками. Основною метою психологічної підготовки є формування психічної стійкості й психологічної готовності особового складу до бою (виконання завдань за призначенням) [7].

### Висновки

Виконання професійної діяльності військовослужбовцями потребує формування й забезпечення психологічної стійкості особового складу з метою захисту від негативного впливу різних факторів під час виконання службових завдань. Психологічна стійкість дозволяє вчасно реагувати на складнощі, постійні й непередбачені зміни обставин шляхом ефективного зниження рівня страху, тривоги й напруги, а також контролю емоційних проявів загалом, що допомагає запобігти ризикованій поведінці, зберігає здоров'я й забезпечує успішне й ефективне виконання професійних завдань.

На сьогодні психологічна стійкість військовослужбовців перебуває в умовах надмірних випробувань, які пов'язані як з постійною напругою й готовністю відбити можливу атаку противника, так і з особливими умовами службово-бойової діяльності, що не дозволяють повністю відпочити й відновити емоційно-вольову сферу й психічне здоров'я. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців є важливим компонентом системи формування психологічної стійкості й готовності до професійної діяльності, під час якої психологічна підготовка взаємодіє з фізичною і має значущий вплив на розвиток військово-професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Варто пам'ятати, що позитивний вплив на психологічний стан фізична підготовка матиме тоді, коли її правильно організувати й взяти до уваги всі важливі аспекти. Правильна організація фізичної підготовки може сприяти покращенню психологічного стану військовослужбовців і допомогти їм успішно подолати виклики, з якими вони зіштовхуються в сучасних умовах. Фізична сила й витривалість, які розвиваються в процесі спеціальної фізичної підготовки, підтримують загальний стан організму військовослужбовців і забезпечують швидке відновлення після фізичного зусилля, що є важливим для підтримання психологічної стійкості.

Перспективами подальших досліджень може бути вивчення факторів, які впливають на ефективність спеціальної фізичної підготовки в контексті підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

#### Список використаних джерел

1. Абдулхалікова Т. Г. Проблема психологічної підготовки військовослужбовців до виконання обов'язків в умовах бойових дій. *Габітус*. 2022. № 42. С. 258–263. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.43> (дата звернення: 19.06.2023).
2. Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74(4). С. 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-5-13> (дата звернення: 19.06.2023).
3. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії*. 2022. № 2. С. 36-41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6> (дата звернення: 19.06.2023).
4. Долгієр Є. В. Проблеми вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали V інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). Одеса, 2021. С. 20–22. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13375> (дата звернення: 19.06.2023).
5. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. № 2 (23). С. 112–117. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8815/> (дата звернення: 19.06.2023).
6. Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67 (3). С. 71–79. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-71-79> (дата звернення: 19.06.2023).
7. Клочков В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 68(4). С. 52–63. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-52-63> (дата звернення: 19.06.2023).
8. Леоненко А. В., Андрущенко М. М., Дубинська О. Я. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в сучасних умовах. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми, 2021. С. 146–150. URL: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/11485/1/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%201%20%281%29%20%281%29.pdf#page=147> (дата звернення: 19.06.2023).
9. Лініченко Ю. А., Вознюк К. Г. Фізична підготовка у Збройних Силах провідних держав НАТО як засіб готовності до дій військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Modern problems of science, education and society* : proceedings of the 4th International scientific and practical conference (Kyiv, June 19–21, 2023). Kyiv, Ukraine, 2023. С. 1148–1150. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4460/1/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-19-21.06.23.pdf#page=1148> (дата звернення: 19.06.2023).

10. Про затвердження Інструкції з організації обліку особового складу Збройних Сил України : Наказ М-ва оборони України від 26.05.2014 р. № 333 : станом на 25 листоп. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0611-14#Text> (дата звернення: 20.07.2023).
11. Романчук С., Добровольський В., Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. № 3 (19). С. 81–86. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs04.03.081> (дата звернення: 19.06.2023).
12. Свистун В., Вербин Н. Проблеми впровадження кросфіту у фізичну підготовку військовослужбовців. *Військова освіта*. 2023. № 1 (47). С. 263–279. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1775/2023-01/263-279> (дата звернення: 19.06.2023).
13. Українець В. М. Психологічна стійкість військовослужбовців: сутність поняття. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 3–4 грудня 2021 року). Київ, 2021. С. 168–169. URL: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/16684/1/knopr.org.ua\\_Декабрь\\_2021.pdf#page=168](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/16684/1/knopr.org.ua_Декабрь_2021.pdf#page=168) (дата звернення: 19.06.2023).
14. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки / М. В. Москаленко та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 9 (154). С. 63–67. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15) (дата звернення: 19.06.2023).
15. Шлямар І. Л., Івахно О. В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 4 (163). С. 208–215. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39) (дата звернення: 19.06.2023).
16. The physical condition of deaf primary school-age children and how to correct it using physical education methods / K. Shavel et al. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13, No. 4. P. 339–358. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/486> (дата звернення: 19.06.2023).