

Біла Дарія,

здобувач вищої освіти факультету правоохоронної діяльності, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Грінченко Віталій,

доцент кафедри прикордонної служби, доктор філософії, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тривала участь у бойових діях створює унікальні виклики для підтримання належного рівня фізичної готовності військовослужбовців. Якщо до початку повномасштабного вторгнення система фізичної підготовки в Збройних Силах України будувалася переважно на традиційних нормативах та методиках мирного часу, то реалії сучасної війни вимагають переосмислення підходів до розвитку та підтримання фізичних якостей особового складу.

На особливу увагу заслуговує зв'язок між психологічним станом військовослужбовців, передовсім проявами бойового стресу, та рівнем їхньої фізичної працездатності. Тривале перебування в напружених умовах, брак повноцінного відпочинку, нерегулярне харчування й постійне емоційне навантаження помітно знижують фізичні можливості бійців. Можливими наслідками є порушення моральних норм взаємодії, труднощі в подоланні страху, панічні реакції та поява суїцидальних думок [1]. У зв'язку з цим постає потреба не лише в упровадженні спеціально адаптованих програм фізичної підготовки, а й у впровадженні ефективних механізмів психологічної реабілітації та підтримки бійців. Адже рівень фізичної здатності та вмотивованості на виконання завдання безпосередньо залежить від психологічного стану напруженості.

Аналіз бойового досвіду свідчить, що фізична готовність військовослужбовців знижується під впливом кількох основних чинників. Хронічний стрес і постійне психологічне напруження спричиняють гормональні зміни, зокрема підвищення рівня кортизолу, що негативно впливає на м'язову масу, силові показники та витривалість. Порушення режиму сну й відпочинку, характерне для бойових умов, істотно сповільнює відновлення організму та призводить до поступового зниження фізичної працездатності.

Варто усвідомлювати, що фізичні навантаження під час бойових дій суттєво відрізняються від тих, до яких звикли під час тренувань. Військові змушені виконувати важку та інтенсивну роботу в повному спорядженні вагою близько 25–35 кг, часто в незручному положенні й в умовах обмеженого простору. Пересування складною місцевістю, облаштування позицій, перенесення боєприпасів або евакуація поранених потребують одночасно сили, витривалості та хорошої координації рухів. Усе це відбувається на тлі постійного психологічного напруження, яке додатково виснажує організм. Дослідження свідчать, що в умовах стресу організм витрачає на 15–30% більше енергії на

виконання тієї ж фізичної роботи, ніж у спокійній обстановці. Тобто навіть звичні завдання в бойових умовах стають значно важчими для військовослужбовця.

Окремо варто відзначити проблему вимушеної гіподинамії в деяких категоріях військових, зокрема в екіпажів бронетехніки, операторів безпілотних систем, військових у фортифікаційних спорудах. Тривале перебування в обмеженому просторі без належної рухової активності призводить до детренованості, зниження м'язового тону та погіршення загального фізичного стану. Численні наукові роботи вказують на тісний взаємозв'язок між психологічним станом військовослужбовців і їхньою фізичною працездатністю. Психологічні проблеми, зокрема посттравматичний стрес, підвищена тривожність чи депресивні стани, часто призводять до зниження мотивації до рухової активності, порушень сну та погіршення процесів відновлення. Як наслідок, це негативно позначається на фізичній формі та загальній витривалості. Водночас регулярні фізичні навантаження довели свою ефективність як засіб зменшення рівня стресу та проявів психологічних розладів. Заняття фізичними вправами стимулюють вироблення ендорфінів, позитивно впливають на емоційний стан, допомагають нормалізувати сон і підвищують здатність організму протистояти стресу.

На основі аналізу проблематики можна сформулювати кілька ключових напрямів удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців в умовах тривалих бойових дій.

Диференційований підхід. Необхідно розробити окремі програми фізичної підготовки для підрозділів, що знаходяться в різних умовах, – у зоні активних бойових дій, в резерві, на ротації, на відновленні. Кожна програма має враховувати специфіку умов та можливостей для тренувань. Акцент слід робити на функціональній підготовці. Замість класичних нормативів варто зосередитися на розвитку тих фізичних якостей, які безпосередньо потрібні для виконання бойових завдань: функціональна сила, витривалість у екіпуванні, здатність до швидкого відновлення, координація та спритність у складних умовах.

Інтеграція з психологічною підтримкою. Фізична підготовка має розглядатися як частина комплексної програми відновлення та підтримання боєздатності, що включає психологічну підтримку, правильне харчування та режим відпочинку. Різноманітні форми фізичної активності, зокрема бойові мистецтва, спортивні ігри та військово-професійні вправи, сприяють зміцненню психофізичної стійкості. Вони формують самодисципліну, розвивають концентрацію уваги й аналітичне мислення, що позитивно впливає на витривалість і здатність ефективно діяти в складних умовах. Спеціально підібрані вправи також забезпечують цілеспрямоване тренування психологічної витримки та самоконтролю [2].

Обов'язкові періоди відновлення. Система ротації має передбачати достатній час для фізичного та психологічного відновлення, під час якого проводиться інтенсивна відновлювальна фізична підготовка. Крім того, під час ротацій необхідно підвищувати рівень обізнаності бійців у сфері військової психології, поведінки у стресових моментах. Першу психологічну допомогу бійцю надають безпосередньо на місці бойових дій. Кожен військовослужбовець

повинен мати базові навички реагування на стресові ситуації, а реальну підтримку часто забезпечує той, хто може зберігати спокій і діяти адекватно під час сильного емоційного напруження. На наступному етапі бійця переводять до спеціалізованого пункту психологічної підтримки, де фахівці допомагають подолати постстресові реакції. Якщо симптоми зберігаються, потрібне подальше лікування або реабілітація, оскільки на цьому рівні стрес проявляється явно і значно ускладнює функціонування [3, с. 15].

Ефективність бойових дій безпосередньо залежить від фізичного стану особового складу, який, у свою чергу, визначається комплексом факторів, що діють у бойовій обстановці. Традиційні підходи до фізичної підготовки потребують адаптації з урахуванням реалій тривалих бойових дій, психологічного навантаження та обмежених можливостей для тренувань. Оптимізація системи фізичної підготовки має відбуватися за напрямом більшої гнучкості, функціональності та інтеграції з іншими напрямками підтримання боєздатності військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. *Академічні візії*. 2023. Вип. 21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8220880>

2. Ковальчук Р., Лозинський Ю., Пастух Д. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 2(33). С. 176–192. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8220880>

3. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів : зб. матер. наук.-практ. семінару (м. Київ, 27 квіт. 2023 р.). Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2023. 151 с.