

Куртов Анатолій Ігоревич

кандидат технічних наук, доцент, професор кафедри
завідувач кафедри підготовки офіцерів запасу

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Івашенко Сергій Миколайович

старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Потіхенський Андрій Іванович

доцент кафедри підготовки офіцерів запасу

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Пономаренко Павло Миколайович

старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

**Роль фізичної підготовки у формуванні моральної та психологічної
стійкості військовослужбовців під час бойових дій**

Анотація. Досліджуються наукові підходи щодо підготовки та формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців під час бойових дій.

Ключові слова: Фізична підготовка, формування моральної та психологічної стійкості, депресія, тривога, дискримінація, дисципліни та самодисципліни.

Під час військової агресії росії проти України стресові ситуації є невід'ємною частиною життя, моральна та психологічна стійкість є надзвичайно важливою для досягнення успіху. Особливо це стосується професій, пов'язаних з військовою службою, де кожен день залежить від готовності до виконання завдань та рішень в екстремальних умовах. Фізична підготовка може стати важливим інструментом для формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців.

Результати дослідження показують, що фізична підготовка може позитивно впливати на формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців, зокрема збільшувати їхню самодисципліну, впевненість у власних силах та здатність швидко приймати рішення в стресових ситуаціях.

Моральна та психологічна стійкість є важливими якостями, необхідними для успішного виконання службових обов'язків. Військовослужбовці Збройних Сил України повинні мати високий рівень моральної та психологічної стійкості, щоб бути готовими до виконання завдань у будь-яких умовах.

Моральна стійкість полягає у здатності військовослужбовця залишатися вірним своїм принципам та цінностям, незалежно від того, які складнощі виникають на його життєвому шляху. Психологічна стійкість, зі свого боку, означає здатність військового до переживання стресових ситуацій, до управління своїми емоціями та до швидкого відновлення після стресу.

Військові під час боєвих дій стикаються з багатьма факторами, які можуть негативно впливати на формування їхньої моральної та психологічної стійкості. Деякі з них включають:

- Соціальні чинники, такі як дискримінація, насильство, бідність та безробіття.
- Фізичні фактори, такі як погане харчування, недостатній сон та занадто високий рівень фізичних вправ.
- Психологічні фактори, такі як депресія, тривога та почуття небезпечності від навколишнього середовища.

Фізична підготовка має значний вплив на формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців. Заняття спортом та іншими фізичними вправами можуть допомогти військовим управляти своїми емоціями, знижувати рівень стресу та покращувати самопочуття.

Крім того, фізична підготовка може сприяти формуванню дисципліни та самодисципліни, що є важливими якостями для моральної та психологічної стійкості. Відповідальне ставлення до тренувань та досягнення поставлених цілей може допомогти курсантам розвивати сильний характер та стійкість до труднощів.

Фізична підготовка військовослужбовців є необхідною складовою для формування їх моральної та психологічної стійкості. Регулярні заняття спортом та іншими фізичними вправами можуть допомогти військовим покращити своє самопочуття, зняти стрес та напругу, а також збільшити відчуття впевненості у своїх силах.

Зокрема, фізична підготовка може допомогти військовослужбовців зберегти свою енергію та витривалість протягом тривалого періоду часу, що є важливим для виконання їх обов'язків належним чином. Крім того, заняття спортом та фізичними вправами можуть допомогти воїнам збільшити свою концентрацію та увагу, що дозволить їм бути більш ефективними в роботі та взаємодії з іншими людьми.

Значення фізичної підготовки у формуванні моральної стійкості курсантів також полягає у підвищенні їх самодисципліни та відповідальності. Регулярні заняття спортом вимагають від військових відданості та відповідальності, що допомагає їм розвивати ці важливі якості. Крім того, заняття спортом можуть допомогти збільшити свою витривалість, яка є важливою для досягнення успіху у будь-якій справі.

Отже, фізична підготовка є важливою складовою для формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців.

Тренери з фізичної підготовки можуть відігравати важливу роль у формуванні моральної та психологічної стійкості курсантів. Вони можуть

допомогти розвивати самодисципліну, дисципліну та відповідальність за своє здоров'я та фізичну форму.

Крім того, тренери можуть допомогти знижувати рівень стресу та розвивати ефективні методи управління емоціями. Вони можуть також стимулювати військовослужбовців до досягнення поставлених цілей та розвитку впевненості у власних силах.

Моральна стійкість - це здатність особистості зберігати внутрішню опору та стійкість в складних життєвих ситуаціях, не зраджуючи власним принципам і цінностям. Серед складових моральної стійкості можна виділити такі як відповідальність, чесність, справедливість, самовладання, мужність, нахил до самовдосконалення та інші.

Вивчення взаємозв'язку між фізичною підготовкою та моральною стійкістю показало, що відповідальність, самовладання та мужність є складовими як моральної стійкості, так і фізичної підготовки. Крім того, деякі дослідження свідчать про те, що виконання фізичних вправ може покращити самодисципліну, терпіння та стійкість у складних життєвих ситуаціях.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на моральну стійкість військовослужбовців. Під час занять формується внутрішня дисципліна, що сприяє розвитку відповідальності та самодисципліни. Крім того, заняття фізичними вправами сприяють виробленню терпіння та нахилу до самовдосконалення, що є важливими складовими моральної стійкості.

Розглянемо деякі психологічні аспекти, які підтверджують роль фізичної підготовки у формуванні моральної та психологічної стійкості курсантів.

Перш за все, відомо, що фізична активність позитивно впливає на роботу мозку. Фізичні вправи підвищують кровообіг і забезпечують більше кисню до мозку, що допомагає поліпшити когнітивні функції та здатність до прийняття рішень. Крім того, заняття фізичною підготовкою допомагає знизити рівень стресу та покращити настрій, що в свою чергу позитивно впливає на психічний стан військовослужбовців.

Дослідження також показали, що заняття спортом підвищує рівень самодисципліни та самоконтролю, що є важливими складовими психологічної стійкості. Військовослужбовців, які займаються регулярно фізичною підготовкою, мають кращу здатність до самоконтролю та знаходяться у стані більшої готовності до різних викликів, які можуть зустріти їх на службі.

Крім того, фізична підготовка сприяє розвитку таких важливих якостей, як наполегливість та витривалість. Ці якості є ключовими у формуванні моральної стійкості, оскільки служба військовою особою часто пов'язана з різноманітними труднощами та стресовими ситуаціями. Здатність до наполегливості та витривалості допомагає виходити зі складних ситуацій та досягати поставлених цілей.

Розвиток моральної та психологічної стійкості військовослужбовців залежить від багатьох факторів. Один з найважливіших факторів – це соціальне середовище, в якому вони знаходяться. Якщо військові мають позитивних вчителів та наставників, що вкладають час і зусилля у їхній розвиток, то вони будуть мати більше шансів на досягнення успіху.

Іншим важливим фактором є наявність мети та цілей у житті військовослужбовця. Військові, які мають чітку мету та бажання її досягти, зазвичай мають більшу мотивацію до праці та навчання, що допомагає їм розвивати моральну та психологічну стійкість.

Крім того, роль у розвитку моральної та психологічної стійкості військовослужбовців відіграє також їхня внутрішня мотивація та впевненість у власних силах. Організація та проведення тренувань є важливим елементом формування моральної та психологічної стійкості. Ефективні тренування допомагають розвивати необхідні навички та вміння, збільшують їхню витривалість та зміцнюють мотивацію до досягнення поставлених цілей.

Організація тренувань передбачає планування та розробку програми, відповідної до потреб військовослужбовців та спрямованої на підвищення моральної та психологічної стійкості. До складу програми можуть входити

фізичні вправи, вправи на розвиток волі та стійкості до стресу, вправи на збільшення самодисципліни та самоконтролю.

Одним з важливих аспектів проведення тренувань є правильне планування навантажень. Правильне планування навантажень допомагає досягти балансу між розвитком та відновленням. Під час проведення тренувань важливо створити атмосферу, що сприяє підвищенню мотивації та позитивному настрою. Наявність наставників, які можуть дати поради та допомогти у складних ситуаціях, допомагає зберегти мотивацію та стимулює військовослужбовців до досягнення кращих результатів.

Для успішного формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців необхідна правильна організація та проведення тренувань. Тренування повинні бути спрямовані на підвищення витривалості, витримки, вольової напруги та самоконтролю курсантів.

Не менш важливим елементом формування моральної та психологічної стійкості є здоровий спосіб життя. Військовослужбовці повинні дотримуватись режиму дня, включати до свого раціону правильне харчування, відмовлятись від шкідливих звичок, таких як куріння та алкоголь. Це допоможе підвищити загальну витривалість та витримку курсантів, а також збільшить їхню самодисципліну та самоконтроль.

Різні засоби та методи фізичної підготовки, які можуть бути використані для формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців.

1. Фізичні вправи з підвищеною втомлюваністю. Ці вправи дозволяють перебороти фізичну втому та розвивати стійкість до стресів. Серед таких вправ можна виділити біг, скандинавську ходьбу, аеробіку, підтягування на перекладині та інші.

2. Фізичні ігри та спортивні змагання. Вони допомагають розвивати комунікативні та лідерські якості, покращувати самопочуття, підвищувати мотивацію до досягнення спільних цілей. Серед таких ігор та змагань можна виділити футбол, волейбол, баскетбол, стрільбу, армрестлінг та інші.

3. Елементи військової підготовки. Вони допомагають розвивати вміння та навички, необхідні для успішної служби в армії, такі як бойова підготовка, стрільба з різних видів зброї, тактична підготовка тощо.

4. Техніки релаксації. Ці техніки дозволяють розвивати вміння керувати своїми емоціями та стресами. Серед них можна виділити медитацію, йогу, дихальні вправи тощо.

5. Підвищення фізичної витривалості. Це допомагає розвивати здатність до тривалого виконання завдань у стресових ситуаціях.

Один з ефективних методів, які застосовуються при формуванні моральної та психологічної стійкості - це спортивні змагання та вправи зі збільшеним рівнем складності. Такі змагання допомагають військовослужбовцям розвивати конкурентоспроможність, дисципліну та відповідальність.

Також до методів, що використовуються при формуванні моральної та психологічної стійкості військовослужбовців, належить тренування з медитації та йоги. Ці практики допомагають курсантам розвивати свідомість, позитивний настрій, концентрацію та спокій. Вони також допомагають знизити рівень стресу та тривожності у курсантів, що є важливим для формування моральної та психологічної стійкості.

Таким чином, застосування різних засобів та методів фізичної підготовки може значно покращити формування моральної та психологічної стійкості військовослужбовців.

Загальний висновок полягає в тому, що фізична підготовка має велике значення у формуванні моральної та психологічної стійкості військовослужбовців. Розуміння важливості фізичної підготовки, її впливу на здоров'я і загальну готовність до виконання професійних обов'язків дозволяє забезпечити високий рівень військової підготовки та збереження бойової готовності військовослужбовців.

Успішне формування моральної та психологічної стійкості військових потребує використання різноманітних методів і засобів фізичної підготовки, що

включає в себе індивідуальне планування тренувань, використання різних видів вправ та навантажень, а також сприяння побудові здорового способу життя.

Враховуючи важливість фізичної підготовки у формуванні моральної та психологічної стійкості військовослужбовців, необхідно приділяти особливу увагу розвитку відповідної інфраструктури, забезпеченню кваліфікованого тренерського складу, регулярному оновленню методик та засобів фізичної підготовки з урахуванням сучасних тенденцій та наукових досліджень.

Отже, можна зробити висновок, що фізична підготовка є важливим фактором у формуванні моральної та психологічної стійкості військовослужбовців, і вона може бути ефективним інструментом у забезпеченні успішної підготовки військових до професійної діяльності.

Список джерел:

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ; Міноборони України від 05.08.2021 року № 225 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21>.

2. Пронтенко В. В. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова // Випуск 10 (141) 2021 URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/573/561>.

3. Методичні рекомендації з планування та організації бою за стандартами НАТО (штаб бригади (батальйону) та їм рівних).

4. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с

5. Куртов А.І. «Управління повсякденною діяльністю підрозділів». Харків: НЮА, 2015.

6. Куртов А.І. «Управління повсякденною діяльністю підрозділів: облік особового складу». Харків: НЮА. 2016.

7. Методичні рекомендації випускникам з питань організації повсякденної діяльності і дій під час виконання обов'язків в зоні АТО: навч. метод. посіб. / С. М. Мельник, К.А. Радченко, А. І. Куртов та ін. Х.: ХУПС. 2017.

8. Куртов А.І. «Управління повсякденною діяльністю підрозділів: робота юрисконсульта військової частини під час підготовки особового складу варті з урахуванням досвіду ООС». Х. : ХНУПС, 2021. – 73 с.

9. Фізичне виховання військових юристів з урахуванням досвіду АТО: навч. метод. посіб. / С. М. Мельник, К.А. Радченко, А. І. Куртов та ін. – Х. : ХУПС, 2018.