

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR IN INCREASING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF MILITARY CADETS UNDER MARTIAL LAW

Стаття призначена для виявлення та обґрунтування взаємозв'язку фізичної підготовленості курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання та їхньою психологічною стійкістю в умовах воєнного стану в Україні. Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності та динамічних змін, особливо в умовах збройного конфлікту. Наукові дослідження доводять, що регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, які знижують рівень стресу та тривоги. В умовах воєнного стану психологічна стійкість майбутніх поліцейських набуває важливого значення. Здатність ефективно протистояти стресу та зберігати самовладання є головною метою, щоб у критичних ситуаціях приймати зважені рішення та діяти. Щоб досягти даної мети у курсанта під час навчання повинен бути відповідний рівень психологічної стійкості, на який впливає багато факторів, наприклад: велика навантаженість, адаптація до нового колективу, розпорядку дня, постійний стрес пов'язаний із воєнними діями в країні, тощо. Варто зазначити, що усі тренування які проходять на заняттях, проходять у колективі, що може підвищувати Також існує потреба в розробці спеціальних програм фізичної підготовки, які б враховували специфічні умови військової служби та були спрямовані на підвищення як фізичної, так і психологічної готовності курсантів. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених взаємозв'язку психологічного стану людини та фізичних навантажень, питання про ефективність різних видів фізичних навантажень для підвищення стресостійкості курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою. Актуальність такого дослідження також зумовлена необхідністю підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно та законно діяти в екстремальних умовах, зберігаючи при цьому самовладання та високу працездатність. Таким чином, дана тема та стаття має наукове та практичне значення, що може дозволити розробити ефективні заходи для підвищення психологічної стійкості курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, психологічна стійкість, курсант, воєнний стан, вища освіта, поліцейський.

The article is aimed at identifying and substantiating the relationship between the physical fitness of cadets in higher education institutions and the specific learning conditions, as well as their psychological resilience under martial law in Ukraine. The modern world is characterized by a high level of uncertainty and dynamic changes, especially in the context of armed conflict. Scientific research proves that regular physical exercise contributes to the production of endorphins, which reduce stress and anxiety levels. Under martial law, the psychological resilience of future police officers becomes increasingly important. The ability to effectively cope with stress and maintain composure is crucial for making balanced decisions and acting in critical situations. To achieve this goal, cadets must develop an appropriate level of psychological resilience during training, influenced by many factors such as high workload, adaptation to a new team, daily routines, and constant stress associated with military actions in the country. It is worth noting that all the training sessions are conducted in a group, which can further enhance this resilience. There is also a need to develop special physical training programs that take into account the specific conditions of military service and aim to improve both physical and psychological readiness of cadets. Despite numerous studies devoted to the relationship between a person's psychological state and physical activity, the question of the effectiveness of different types of physical exercises in improving the stress tolerance of cadets in higher education institutions with specific learning conditions under martial law remains insufficiently studied. The relevance of such research is also driven by the need to train highly qualified professionals capable of acting effectively and lawfully in extreme conditions while maintaining composure and high performance. Therefore, this topic and the article have scientific and practical significance, which may allow the development of effective measures to enhance the psychological resilience of cadets in higher education institutions with specific learning conditions.

Key words: physical education, sport, psychological stability, cadet, martial law, higher education, police officer.

UDC 371.71+796.077.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/75.35>

Пожидаєв М.Ю.,
ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ

Постановка проблеми у загальному вигляді.

В контексті сучасних викликів, тема взаємозв'язку фізичної підготовки курсантів ЗВО та психологічної стійкості є доволі актуальною. Кожен курсант є індивідуальним та реакція на різні фізичні навантаження та стрес може значно відрізнятись залежно від індивідуальних особливостей організму та психіки. Курсантам в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання доводиться пристосовуватись до екстремальних умов навчання та життя в умовах воєнного стану. Також

сучасні реалії життя підкреслюють важливість не лише високого рівня професійної підготовки, але і фізичної та психологічної стійкості майбутніх офіцерів поліції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фізична підготовка завжди була невід'ємною частиною освіти у ЗВО із специфічними умовами навчання. Однак, в умовах воєнного стану, її роль набуває особливої актуальності. Регулярні фізичні навантаження, індивідуальний підхід до тренувань та поєднання фізичної та психологічної підготовки

дозволяють підготувати висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно виконувати свої завдання в складних умовах. Дану тематику досліджували такі науковці: Петренко С.П., Анісімов Д.О., Петрушин Д.В., Богуславський В.В., Мельников А.В., Шинкарук В.О., Кириченко А.В., Ерьоменко Е.А., Чмелюк В.В.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наявних досліджень та публікацій дозволяє виділити низку невирішених раніше аспектів, які потребують більш детального вивчення у контексті взаємозв'язку фізичної підготовки та психологічної стійкості курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. У даній статті досліджується питання впливу постійних тренувань на можливість діяти в кризових та стресових ситуаціях. Також виокремлено певні психологічні механізми взаємодії фізичної підготовки та рівня стресостійкості курсантів ЗВО.

Мета статті. Основна мета даної статті полягає у виділенні причинно-наслідкових зв'язків між фізичною підготовкою та рівнем психологічної стресостійкості курсантів ЗВО в умовах воєнного стану, що є актуальним в сучасних умовах. Результати можуть бути дослідженні у подальших наукових публікаціях

Виклад основного матеріалу. Психологічна стресостійкість – це здатність людини ефективно протистояти стресовим факторам, зберігаючи при цьому свою психічну рівновагу та працездатність. Для курсантів ЗВО, які навчаються в умовах воєнного стану, цей показник набуває особливого значення. Постійний стрес, пов'язаний з небезпекою, невизначеністю майбутнього та високими вимогами навчання, може негативно вплинути на їхнє психічне здоров'я та ефективність навчання. Шляхи підвищення психологічної стресостійкості курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання можуть бути різними та залежати від різних факторів, від особистості курсанта, від індивідуальних особливостей характеру. У курсантському житті є багато факторів які впливають на емоційний стан, наприклад: порушення сну, велика навантаженість, проблеми у міжособистісних відносинах, емоційні розлади. Але незважаючи на це, є багато шляхів підвищення психологічної стресостійкості, такі як психологічна підтримка, соціальна адаптація, фізична активність, спілкування із оточенням, тощо.

Насамперед хотілось би відзначити, що фізична підготовка для курсантів є головним елементом службової підготовки. Відповідно до Закону України «Про Національну поліцію України», а саме статті 44: «Поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою),

для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом» [1]. Виховання в курсанта фізичної культури дає змогу запобігти грубоцям, непотрібному насильству, демонструванню влади. Фізичний вплив на правопорушника повинен диктуватися необхідністю і бути обґрунтованим [2, с. 140]. Але для того щоб надалі користуватись такими прийомами необхідна і психологічна підготовленість. Під час занять не можливо відобразити конкретні стресові ситуації, щоб перевірити дії курсанта у кризових ситуаціях. Але якщо курсант систематично займається фізичними навантаженнями та відпрацьовує прийоми боротьби це сприяє підвищенню самооцінки, що у певних стресових ситуаціях курсант буде впевнений у своїх діях та силах. Досягнення певних цілей, у нашому випадку у тренуваннях, є для курсантів психологічним чинником для продовження тренувань та більшої стресостійкості.

З урахуванням специфічних вимог та високого рівня фізичного навантаження курсантів, важливо визначити оптимальний зміст та методи фізичної підготовки, які відповідали б їхнім потребам та сприяли готовності до виконання службових завдань в умовах підвищеного стресу та напруженості. Фізична підготовка включає комплекс заходів, спрямованих на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, а також виховання морально-вольових і психологічних якостей. Правильне використання фізичної підготовки сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та професійного довголіття, а також профілактиці професійних захворювань і травматизму [3, с. 290–291].

Високий рівень фізичної підготовленості, як складових частин фахової підготовленості, гарантує ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника поліції та його оточення [4, с. 346]. Розвиток вольових якостей є психологічним механізмом взаємодії фізичної підготовки та стресостійкості курсантів. Як відомо, що під час занять спортом, виконання різних вправ, подолання труднощів формує такі якості, як витривалість, дисциплінованість, наполегливість, що надалі слугує чинником для досягнення успіхів у будь-яких сферах життя. Досягнення завжди позитивно впливають на психологічний стан курсантів, що у нашому випадку може досягатися за допомогою тренувань на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

У процесі спеціальної фізичної підготовки також акцентується увага на підвищенні професійно

важливих фізичних та психічних якостей. Це включає у себе розвиток силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності, а також психічної стійкості, концентрації уваги та оперативного мислення. Додатково, спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення витривалості організму працівників Національної поліції до дій у різних несприятливих умовах, таких як екстремальні температури, тривале перебування у невідомих або небезпечних місцях, а також взаємодія з різними категоріями осіб, включаючи правопорушників. Не менш важливим аспектом є формування професійних рис характеру, таких як сміливість, рішучість, витриманість та впевненість у власних силах. Ці якості є ключовими для ефективної діяльності правоохоронців у складних та стресових ситуаціях [5, с. 429-430].

Воєнний стан і бойові дії неминуче спричиняють високий рівень стресу, що може негативно впливати на здатність до прийняття рішень, координацію і навіть мотивацію до виконання певних завдань. У цьому контексті фізична підготовка виступає дієвим інструментом зниження рівня тривоги та психоемоційної напруги. Вправи на витривалість, біг, силові навантаження не тільки підвищують фізичну форму, але й допомагають знімати психологічне напруження, активізуючи роботу мозку та підтримуючи емоційну стабільність.

Одним з пріоритетних завдань у професійній підготовці є забезпечення специфічної фізичної та психологічної готовності до ефективного виконання обов'язків, пов'язаних з забезпеченням національної безпеки держави в умовах зовнішньої агресії [6, с. 436-437].

Висновки. Фізична підготовка є потужним інструментом для підвищення психологічної

стійкості курсантів в умовах воєнного стану. Вона не лише розвиває фізичні навички, необхідні для виконання певних завдань, але й сприяє зниженню рівня стресу, зміцненню емоційної стабільності. У сучасних умовах службової підготовки фізична активність повинна займати важливе місце як засіб підвищення загальної ефективності та готовності курсантів до виконання завдань у будь-яких стресових ситуаціях.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII : URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 24.09.2024).
2. Пожидаєв М. Ю. Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Вип. 3 (175). – С. 138–143.
3. Лісняк, А., Пожидаєв, М. Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*, (204). 2024. С. 290–296.
4. Петрушин, Д., Анісімов, Д., Пожидаєв, М. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*, 2 (66). 2019 р. С. 345–348.
5. Чепік, А., Анісімов, Д. Спеціальна фізична підготовка як основа професійної діяльності поліції. *Scientific Collection «InterConf»*, (203). 2024 р. С. 429–431.
6. Позивай, С., Пожидаєв, М. Роль фізичної підготовки у забезпеченні національної безпеки України. *Scientific Collection «InterConf»*, (202). С. 435–437.