

Викликами є відсутність законодавчої бази, міжвідомча неузгодженість, гібридний характер загроз. Перспективи: впровадження стандартів НАТО, розгортання інтегрованих регіональних команд ЦВС, розвиток цифрових платформ обміну даними, створення мобільних осередків оперативної комунікації.

Враховуючи вищезазначене, доходимо до висновків, що в умовах війни майбутнього саме ЦВС може стати ключовим чинником стійкості держави. Своєчасна модернізація його структури, нормативної бази та технічного забезпечення стане запорукою успішного функціонування всієї системи оборони.

ЦВС у стратегічній обороні є критично важливим інструментом досягнення військово-політичних цілей. Спроможність ефективно взаємодіяти з цивільним середовищем забезпечує гнучкість, стійкість та легітимність оборонної кампанії. Застосування ЦВС дозволяє гармонізувати військові та гуманітарні інтереси у межах спільного безпекового простору.

***Бугрій Станіслав,**
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Київський інститут Національної гвардії України,
майор*

***Стригун Данііл,**
курсант курсу № 1,
факультет службово-бойової діяльності Національної гвардії України,
Київський інститут Національної гвардії України,
солдат*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Сучасні збройні конфлікти характеризуються надзвичайно високим рівнем стресу, психологічних навантажень та екстремальних умов, що чинять значний вплив на психіку військовослужбовців. Бойові дії вимагають не лише фізичної витривалості та сили, але й високої психологічної стійкості, тобто здатності зберігати емоційну рівновагу, контролювати свої реакції та ефективно діяти в умовах постійної загрози, невизначеності та втрат. У зв'язку з цим, проблема формування та підтримки психологічної стійкості військовослужбовців є однією з найактуальніших у сучасній військовій психології та практиці бойової підготовки.

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.

Фізична підготовка, традиційно розглядаючись як засіб розвитку фізичних якостей, має значний потенціал у формуванні психологічної стійкості. Регулярні фізичні вправи, подолання фізичних труднощів та досягнення спортивних цілей сприяють розвитку таких важливих психологічних якостей, як воля, наполегливість, самодисципліна, впевненість у собі та стресостійкість. Крім того, фізична активність позитивно впливає на фізіологічні процеси в організмі, знижуючи рівень стресових гормонів та підвищуючи загальну резистентність до стресу.

У сучасних збройних конфліктах військовослужбовці стикаються з надзвичайно високим рівнем стресу, психологічних навантажень та екстремальних умов, що робить психологічну стійкість критично важливою. Бойовий стрес, психологічні травми та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозними викликами для їхнього психічного здоров'я. Фізична підготовка, окрім розвитку фізичних якостей, відіграє значну роль у формуванні психологічної стійкості.

Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку вольових якостей, таких як наполегливість, цілеспрямованість та самодисципліна, а також підвищують стресостійкість, знижуючи рівень гормонів стресу та покращуючи емоційний стан. Досягнення фізичних результатів та поліпшення фізичної форми формують впевненість у собі, що є важливим фактором психологічної стійкості. Крім того, фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, що є важливим в умовах бойових дій, де потрібна швидкість реакції та концентрація уваги.

Оптимальні програми фізичної підготовки повинні включати різні види та методи тренувань, такі як загальна та спеціальна фізична підготовка, інтервальні та кругові тренування, тренування з обтяженнями та функціональні тренування. Важливо враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців, забезпечувати систематичність та поступовість навантажень, а також використовувати різноманітні вправи.

Для максимальної ефективності фізичної підготовки у формуванні психологічної стійкості рекомендується включати елементи психологічної підготовки у фізичні тренування, забезпечувати психологічний супровід та створювати мотивацію для занять. Це сприятиме підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців, зниженню рівня бойового стресу та ПТСР, поліпшенню їхнього психологічного самопочуття та підвищенню ефективності виконання бойових завдань.

Насамперед, регулярні фізичні навантаження сприяють фізіологічній адаптації до стресу. Вони знижують реактивність симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію "бий або біжи", та підвищують толерантність організму до гормонів стресу, таких як кортизол. Це означає, що військовослужбовці, які регулярно займаються спортом, менш схильні до надмірної тривожності та панічних атак в умовах бойових дій.

Крім того, фізичні вправи стимулюють вироблення нейротрофічних факторів, таких як BDNF (нейротрофічний фактор мозку), які сприяють росту та виживанню нейронів. Це позитивно впливає на когнітивні функції, зокрема на пам'ять, увагу та здатність до навчання, що є критично важливим для прийняття швидких та обґрунтованих рішень в умовах бойового стресу.

Військовослужбовці, які відчують себе сильними та здатними контролювати своє тіло, краще справляються з психологічними викликами

бойових дій. Групові тренування також сприяють розвитку соціальної підтримки та згуртованості, що є важливим фактором психологічної стійкості.

Особливу увагу слід приділити спеціальній фізичній підготовці, яка моделює фізичні та психологічні вимоги бойових дій. Це можуть бути тренування з імітацією пересування на полі бою, подолання перешкод, рукопашний бій та інші види діяльності, що вимагають витривалості, сили, спритності та координації. Такі тренування не лише розвивають фізичні якості, але й готують військовослужбовців до психологічних викликів бойових дій, підвищуючи їхню стресостійкість та здатність ефективно діяти в екстремальних умовах.

Фізична підготовка відіграє значну роль у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців, що є критично важливим в умовах сучасних бойових дій. Вона не лише розвиває фізичні якості, але й сприяє фізіологічній адаптації до стресу, стимулює вироблення нейротрофічних факторів та позитивно впливає на психологічний стан, підвищуючи самооцінку, впевненість у собі та здатність долати труднощі.

Ефективні програми фізичної підготовки повинні включати різноманітні види та методи тренувань, враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців та моделювати вимоги бойових дій. Поєднання фізичних вправ з елементами психологічної підготовки, психологічний супровід та створення мотивації для занять сприяють максимальному розвитку психологічної стійкості.

Таким чином, фізична підготовка є важливим інструментом не лише для забезпечення фізичної готовності, а й для збереження психічного здоров'я військовослужбовців, підвищення їхньої ефективності в умовах бойових дій та мінімізації негативних наслідків бойового стресу.

*Васильєв Микола,
викладач кафедри тактики
та тактико спеціальної підготовки,
Київський інститут Національної гвардії України,
Підполковник*

*Стригун Данііл,
курсант курсу № 1,
факультет службово-бойової діяльності
Національної гвардії України,
Київський інститут Національної гвардії України,
солдат*

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

У сучасному світі, де геополітична ситуація характеризується нестабільністю та швидкими технологічними змінами, професійна підготовка військовослужбовців є критично важливим елементом забезпечення