

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЗІМНІКОВ ОЛЕГ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 355.159.91:796

ДИСЕРТАЦІЯ

**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ
СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

011 – «Освітні, педагогічні науки»

01 – «Освіта/педагогіка»

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

 О. О. Зімніков

Науковий керівник: Юр'єв Станіслав Олегович, кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Зімніков О. О. Формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – «Освітні, педагогічні науки». – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2025.

У дисертаційній роботі розв’язане актуальне наукове та прикладне завдання у педагогічній теорії та практиці щодо формування стресостійкості курсантів засобами рухової активності, зокрема спортивними іграми, під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Повномасштабна війна, яка триває уже більше трьох років, супроводжується дією стрес-чинників та негативно відображається як на показниках фізичного, так і психоемоційного стану військовослужбовців усіх військових спеціальностей. Стрес-чинники несуть загрозу життю військовослужбовців, негативно впливають на стан їхнього психічного і соматичного здоров’я, знижують ефективність навчально-бойової діяльності або призводять до її зриву. Стрес запускає своєрідну ланцюгову реакцію, що в свою чергу викликає ряд характерних психосоматичних симптомів.

Серед основних напрямків боротьби зі стресом під час війни, формування стресостійкості та уникнення його негативних наслідків важливе місце займає рухова активність. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння, зниження в організмі рівня кортизолу (гормону стресу), стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. Одним із найбільш ефективних видів рухової активності, особливо серед курсантів, у розв’язанні вищезазначеної проблеми є спортивні ігри. Військові фахівці країн НАТО розглядають спортивні ігри як засіб підвищення стійкості особового складу до впливу бойового стресу, зміцнення дисципліни та згуртованості підрозділів (робота в

команді), зняття психоемоційного напруження, зміцнення здоров'я та підвищення мотивації до регулярної рухової активності. Актуальність означеної проблеми та її недостатня розробленість у сучасній педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження: 1) вивчити теоретичні засади формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану; 2) дослідити зміни у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників, а також розкрити особливості прояву симптомів стресу під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану; 3) здійснити порівняльний аналіз показників психічного та фізичного здоров'я курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності, а також охарактеризувати мотиваційно-ціннісні орієнтири курсантів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення їх фізичного й психоемоційного стану; 4) розробити методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, обґрунтувати критерії її оцінювання та експериментально дослідити її результативність.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання курсантів вищих військових начальних закладів. Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *вперше*: обґрунтовано та розроблено методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, провідна ідея якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту,

характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання; обґрунтовано критерії дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний); *удосконалено*: процес формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану курсантів під час навчально-бойової діяльності засобами спортивних ігор, що передбачає диференціацію ігрових амплуа курсантів у спортивних іграх з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей; *подальшого розвитку* набули питання впливу негативних стрес-чинників навчально-бойової діяльності на рівень психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, особливостей прояву соматичних та психологічних симптомів стресу у курсантів та офіцерів, питання ефективності різних видів рухової активності у формуванні стресостійкості курсантів, а також питання мотивації курсантів до застосування спортивних ігор для формування їх стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, критеріїв дослідження результативності розробленої методики, а також впровадженні отриманих результатів в освітній процес вищих військових навчальних закладів.

У першому розділі «Теоретичні засади формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану» охарактеризовано сучасну навчально-бойову діяльність військовослужбовців Збройних Сил України та стрес-чинників, що погіршують рівень їх фізичного та психічного здоров'я; розкрито особливості формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання завдань навчально-бойової діяльності засобами рухової активності і, зокрема, засобами спортивних ігор.

У другому розділі «Обґрунтування методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану» здійснено: розкриття особливостей прояву інтелектуальних, емоційних, поведінкових та фізіологічних симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану; дослідження змін у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності; дослідження динаміки показників психічного та фізичного здоров'я у військовослужбовців, які під час навчально-бойової діяльності дотримувалися режиму рухової активності, порівняно із тими, які його не дотримувалися; дослідження рівня стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей; порівняльний аналіз показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності; характеристики мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор у формуванні стресостійкості та відновленні фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців. На основі отриманих результатів було обґрунтовано методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

У третьому розділі «Дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану» було обґрунтовано критерії оцінювання результативності авторської методики (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний) та здійснено оцінювання результативності авторської методики за визначеними критеріями.

Дослідження за темою дисертації проводилося у Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» у 2022–2025 роках із залученням курсантів різних років навчання, слухачів та офіцерів різного віку.

Ключові слова: курсанти, навчально-бойова діяльність, війна, стрес, стресостійкість, рухова активність, спортивні ігри, фізичне виховання, здоров'я, психоемоційний стан.

ANNOTATION

Zimnikov O. O. Formation of cadets' stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law. – Qualifying scientific work as a manuscripts.

The thesis on getting the scientific degree of Doctor of Philosophy in specialty 011 Educational, pedagogical sciences. – Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2025.

The dissertation solves an urgent scientific and applied problem in the pedagogical theory and practice of forming cadets' stress resilience through motor activity, particularly sports games, during their educational training and combat activities under martial law.

The full-scale war, which has been going on for more than three years, is accompanied by the action of stressors and negatively affects both the physical and psycho-emotional state of servicemembers of all military specialties. Stressors pose a threat to the lives of servicemembers, negatively affect their mental and somatic health, reduce the effectiveness of educational training and combat activities, or lead to their disruption. Stress triggers a kind of chain reaction, which in turn causes a number of characteristic psychosomatic symptoms.

Motor activity occupies an important place among the main areas of combating stress during war, building stress resilience, and avoiding its negative consequences. Exercise is considered one of the non-drug methods of self-soothing, reducing the level of cortisol (stress hormone) in the body, stimulating the production of endorphins i. e. neurotransmitters that are natural painkillers and are responsible for improving mood. In solving the above problem, sports games are one of the most effective types of motor activity, especially among cadets. NATO military experts consider sports games to increase personnel's resilience to combat stress, strengthen discipline and unit cohesion (teamwork), relieve psycho-emotional

tension, promote health, and increase motivation for regular motor activity. The relevance of this problem and its insufficient development in modern pedagogical theory and practice stipulated the choice of the research topic.

The research aims to develop, substantiate, and experimentally test the methodology for forming cadets' stress resilience through sports games as part of their physical education under martial law.

Research objectives are: 1) to study the theoretical foundations of the formation of cadets' stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law; 2) to study changes in the indicators of mental and physical health of servicemembers under the influence of stressors, as well as to reveal the peculiarities of stress symptoms manifestation during the performance of tasks of educational training and combat activities under martial law; 3) to carry out a comparative analysis of indicators of cadets' mental and physical health during sports games and other types of motor activity, and as well as to characterize the motivational and value orientations of cadets in the use of sports games for the formation of stress resilience and restoration of their physical and psycho-emotional state; 4) to develop a methodology for the formation of cadets' stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law and substantiate the criteria for its evaluation and experimentally study its effectiveness.

The research object is the academic training process of physical education of cadets at higher military educational institutions. The research subject is the content, forms, methods, and means of forming cadets' stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law.

The scientific novelty of the obtained results is that: *for the first time*: the methodology for forming cadets' stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law has been substantiated and developed, the leading idea of which is to differentiate the game roles of cadets, taking into account their individual psychological peculiarities (temperament, character, personality orientation) during sports games (football, volleyball,

basketball) in various forms of physical education; the criteria for studying the effectiveness of the methodology for forming cadets' stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law (cognitive, emotional, behavioral, psychological and physiological) have been substantiated; the research *improved*: the process of forming stress resilience and restoring the physical and psycho-emotional state of cadets during their educational training and combat activities through sports games, which involves differentiation of cadets' game roles in sports games, taking into account their individual psychological peculiarities; the issues of the impact of negative stressors of educational training and combat activities on the level of mental and physical health of servicemembers, the peculiarities of somatic and psychological stress symptoms manifestation in cadets and officers, the effectiveness of various types of motor activity in the formation of cadets' stress resilience, as well as the issue of motivating cadets to use sports games to form their stress resilience and restore their physical and psycho-emotional state *have been further developed*.

The obtained results have practical significance in developing a methodology for forming cadets' stress resilience through sports games in their physical education under martial law, criteria for studying the effectiveness of the developed methodology, and implementation of the obtained results in the educational training process of higher military educational institutions.

The first section of "Theoretical Foundations of Forming Cadets' Stress Resilience Through Sports Games in the Process of Their Physical Education Under Martial Law" characterizes the modern educational training and combat activities of the Armed Forces of Ukraine servicemembers and stressors that worsen the level of their physical and mental health; reveals the peculiarities of forming stress resilience and restoring the physical and psycho-emotional state of servicemembers during the performance of tasks of educational training and combat activities through their motor activity and, in particular, through sports games.

The second chapter of "Substantiation of the Methodology for Forming Cadets' Stress Resilience Through Sports Games in the Process of Their Physical

Education Under Martial Law” covers the peculiarities of intellectual, emotional, behavioral and physiological stress symptoms manifestation in cadets, military students and officers during the performance of educational training and combat missions under martial law; studies changes in the indicators of mental and physical health of servicemembers under the influence of stressors of their educational training and combat activities; examines the dynamics of mental and physical health indicators in servicemembers who adhered to the regime of motor activity during their educational training and combat activities, compared to those who did not; investigates the level of stress in cadets depending on their individual psychological characteristics; conducts a comparative analysis of mental and physical health indicators in cadets during sports games and other types of motor activity; characterizes motivational and value orientations of cadets regarding the use of sports games in forming stress resilience and restoring the physical and psycho-emotional state of servicemembers. Based on the obtained results, the methodology for forming cadets’ stress resilience through sports games in the process of their physical education under martial law has been substantiated.

The third chapter of “Study of the Effectiveness of the Methodology for Forming Cadets’ Stress Resilience Through Sports Games in the Process of Their Physical Education Under Martial Law” substantiates the criteria for evaluating the effectiveness of the author’s methodology (cognitive, emotional, behavioral, psychological, and physiological) and assesses its effectiveness according to the defined criteria.

The research on the dissertation topic was conducted at the Military Institute of Tank Troops of the National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute” from 2022 to 2025, with the involvement of cadets of different training years, military students, and officers of various ages.

Keywords: cadets, educational training and combat activities, war, stress, stress resilience, motor activity, sports games, physical education, health, psycho-emotional state.

Список публікацій здобувача

наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Yu., Ishchenko Ye., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. (2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 30–37. doi: 10.7752/jpes.2025.01004 (дата звернення: 21.02.2025). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Scopus).

2. Yahodzinskyi V., Khlibovych I., Babaiev Yu., Mykhniuk O., Barkovskyi D., Rodionov M., Zimnikov O. (2022). Health-improving effect of engagement in different types of motor activities for cadets of higher military educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 484–489. doi: 10.36740/ABAL202205119 (дата звернення: 12.02.2024). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science).

3. Okhrimenko I., Lyakhova N., Nagaynik T., Zimnikov O., Prontenko V. (2022). Emergency pre-medical care on the battlefield as a critical point to saving the life of the wounded. *Emergency Medical Service*, 3, 150–154. doi: 10.36740/EmeMS202203102. (дата звернення: 12.02.2024). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Index Copernicus).

4. Зімніков О. О. Динаміка показників психоемоційного стану курсантів у процесі навчально-бойової діяльності // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 8 (181) 24. С. 83–86. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.8\(181\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.8(181).15).

5. Зімніков О. О. Рівень стресу та його ознаки у курсантів та офіцерів у процесі виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 2 (187) 25. С. 93–97. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).17).

6. Зімніков О. О., Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Стоянов Р. В., Сидорчук В. В., Романченко Д. Ю., Стасюк В. М., Козлов С. В. Динаміка показників фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 12 (172) 23. С. 92–95. doi: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17.

7. Юр'єв С. О., Зонов О. В., Цепляєв Ю. В., Большаков О. О., Гунченко В. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Динаміка фізичної підготовленості курсантів упродовж польових виходів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 9 (154) 22. С. 127–131. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).28

наукові праці апробаційного характеру

8. Зімніков О. О. Вплив спортивних ігор на відновлення військовослужбовців після посттравматичного стресового розладу // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (30 листопада 2023 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2023. С. 23–24.

9. Зімніков О. О. Впровадження реабілітації військовослужбовців сектору оборони України за допомогою рухливих ігор // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р., К. : НУОУ, 2023. С. 471–472.

10. Зімніков О. О. Вплив спорту на відновлення військовослужбовців сектору безпеки та оборони України після участі у бойових діях // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної

підготовки в силових структурах України» (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 61–62.

11. Зімніков О. О. Формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор в умовах воєнного стану // Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи» (27 вересня 2024 року). Полтава: ПДМУ, 2024. С. 185–187.

12. Зімніков О. О. Покращення стресостійкості у військовослужбовців за допомогою командних видів спорту // Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 27 листопада 2024 р., К. : НУОУ, 2024. С. 373–374.

13. Зімніков О. О. Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 21 лютого 2025 р. Львів : НАСВ, 2025. С. 91–92.

14. Зімніков О. О. Характеристика сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил України та стрес-чинників, які впливають на погіршення рівня їх фізичного та психічного здоров'я // Збірник тез доповідей III науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. С. 42–43.

15. Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Дрига Д. В. Вплив командних спортивних ігор на стресостійкість курсантів на прикладі футболу, баскетболу і волейболу // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду

підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 21 лютого 2025 р. Львів : НАСВ, 2025. С. 239–241.

16. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Стандарти фізичної підготовки як засіб формування фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 23 лютого 2024 р. Львів : НАСВ, 2024. С. 100–102.

17. Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Бабаєв Ю. Г. Відновлення психоемоційного стану військовослужбовців у процесі напруженої бойової діяльності засобами спортивних ігор // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 330–333.

18. Юр'єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 95–98.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ...	14
1.1. Характеристика сучасної навчально-бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України та стрес-чинників, що погіршують рівень їх психічного та фізичного здоров'я.....	14
1.2. Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання завдань навчально-бойової діяльності.....	31
1.3. Особливості застосування спортивних ігор для формування стресостійкості, зміцнення здоров'я та відновлення фізичного й психоемоційного стану курсантів.....	46
Висновки до першого розділу.....	58
 РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ...	61
2.1. Методи та організація дослідження.....	61
2.2. Особливості прояву симптомів стресу у курсантів та офіцерів під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.....	75
2.3. Вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану на рівень психічного та фізичного здоров'я курсантів та офіцерів.....	95
2.4. Подолання стресу та зміцнення здоров'я військовослужбовців засобами рухової активності під час навчально-бойової діяльності в умовах	

воєнного стану.....	112
2.5. Порівняльний аналіз показників психічного та фізичного здоров'я курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності.....	130
2.6. Мотиваційно-ціннісні орієнтири курсантів щодо застосування спортивних ігор як засобу формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану у процесі навчально-бойової діяльності.....	145
2.7. Рівень стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей.....	150
2.8. Обґрунтування методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.....	160
Висновки до другого розділу.....	188
 РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	193
3.1. Наукове обґрунтування критеріїв дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.....	193
3.2. Дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.....	201
Висновки до третього розділу.....	213
ВИСНОВКИ.....	214
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	220
ДОДАТКИ.....	259

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВІТВ	—	Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»;
ВВНЗ	—	вищий військовий навчальний заклад;
ЕГ	—	експериментальна група;
ЗС	—	Збройні сили;
ІМК	—	індекс Мартіне-Кушелевського;
ІМТ	—	індекс маси тіла;
ІР	—	індекс Робінсона;
ЖІ	—	життєвий індекс;
КГ	—	контрольна група;
НАТО	—	Організація Північноатлантичного договору;
ПТСР	—	посттравматичний стресовий розлад;
РФЗ	—	рівень фізичного здоров'я;
СІ	—	силовий індекс;
СМР	—	спортивно-масова робота;
ЧСС	—	частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні, яка триває уже кілька років негативно відображається як на показниках фізичного, так і психоемоційного стану військовослужбовців усіх військових спеціальностей; і тих, які виконують бойові завдання на лінії зіткнення з ворогом, і тих, які проходять підготовку у більш віддалених від фронту районах (В. М. Золотар, 2023; О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська 2022; V. Lunov, O. Lytvynenko, L. Zlatova, 2023). Кожен день, який проживають українці, як військовослужбовці, так і цивільні, є стресовим для них. Стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я для кожного дещо відрізняються (В. І. Заворотній, 2018; В. В. Стасюк, В. Г. Дикун, Є. Н. Агаєв, 2023; J. M. Cancio, L. C. Cancio, 2023).

Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя і здоров'я (В. І. Алещенко, 2015; Л. Б. Наугольник, 2015; J. A. Brownlow, G. A. Zitnik, C. P. McLean, P. R. Gehrman, 2018). Війна призвела до поєднання усіх цих чинників (стресорів) (Н. В. Бугіль, 2023; А. Єна, 2022; M. A. Dixon, T. D. Bohman, N. F. Polk, B. C. Farber, C. E. Smith, 2024). Так, до основних чинників, які спричиняють виникнення стресу, зокрема у військовослужбовців у процесі їх професійно-бойової діяльності належать: постійне очікування небезпеки для життя і здоров'я; перебування у стані невизначеності; перебування в небезпечному середовищі; раптові гучні вибухи та постріли; споглядання травматичних поранень і смертей побратимів, ворожих знущань над полоненими та цивільним населенням; нерегламентованість режиму харчування і відпочинку; фізичне виснаження; тривала нестача сну; довга розлука з близькими та інші (Г. М. Дубчак, 2018; О. Ю. Овчаренко, 2023; S. Babak, O. Petrachkov, V. Biloshitskiy, 2023). До стресорів навчальної діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), також належать: висока психоемоційна

напруга; висока інтенсивність виконання завдань; насиченість дій; інтелектуальні та, особливо, фізичні навантаження під час практичних занять на бойовій техніці та озброєнні; необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації; виконання завдань у умовах жорсткого дефіциту часу, фізична втома та інші (В. В. Білошицький, Д. О. Коновалов, 2020; Н. Бурбан, І. Гузенко, 2019; Н. Г. Бишевец, Г. А. Бишевец, 2023; I. M. Okhrimenko, et al., 2022). Усі перераховані стресори несуть загрозу життю військовослужбовців, негативно впливають на стан їхнього здоров'я, знижують ефективність навчально-бойової діяльності або призводять до її зриву (О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко, 2020; S. W. Gibbons, E. J. Hickling, D. D. Watts, 2012).

Сама природа стресу досить складна. Стрес запускає своєрідну ланцюгову реакцію, що в свою чергу викликає ряд характерних симптомів: це можуть бути як психоемоційні, так і соматичні розлади (В. І. Свистун, 2019; О. Kohut, 2021; R. S. Lazarus, 1998). До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та іншими когнітивними процесами, пригніченість, песимістичність; знижена самооцінка, поганий настрій, самопочуття, знижена активність та впевненість у своїх силах (С. Ф. Костів, 2017; В. Є. Харченко, М. А. Шугай, 2015; D. Roelfs, E. Shor, K. Davidson, J. Schwartz, 2010). На фізіологічному рівні стрес виявляється такими симптомами, як: підвищення артеріального тиску і збільшення частоти серцебиття; підвищення рівня адреналіну в крові; гормональні зміни та розлади сну, підвищена втомлюваність; апатія; розлади травного тракту; підвищене потовиділення; неточність, помилки у роботі, зниження працездатності; відчуття постійної внутрішньої напруги, втома та інші (О. О. Когут, 2020; Корольчук, 2010; І. І. Павелко, М. В. Тверезовський, 2019). Якщо дія стресору є досить тривалою і стрес перейшов у хронічну стадію, то його симптоми можуть проявлятися не так яскраво, але попри це організм продовжує страждати. В такому стані деякі військовослужбовці намагаються

«заїсти» стрес або, навпаки, відмовляються від їжі. Як результат – сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни знижується імунітет та можуть розвинутих різноманітні хвороби: серцево-судинні, неврологічні захворювання, інфекційні захворювання, проблеми з травною системою, ендокринні, сексуальні, психічні розлади та інші (Г. О. Литвинова, Н. Т. Журавель, 2019; M. A. Maglione, C. Chen, A. Bialas, A. Motala, J. Chang, O. Akinniranye, S. Hempel, 2022).

Вчені (Н. О. Бочаріна, А. В. Серга, 2023; L. Van Bergen, M. Birch, 2022) зазначають, що до стресу під час війни можна або адаптуватись, або ж усунути його причину. Серед основних напрямків боротьби зі стресом під час війни, формування стресостійкості та уникнення його негативних наслідків, фахівці (О. Андрєєва, Н. Бишевец, О. Плешакова, 2023; R. A. Vandiver, J. S. Wachen, A. Spiro, A. P. Kaiser, A. L. Tyzik, B. N. Smith, 2023) виділяють: регулювання (за можливості) режиму праці та відпочинку (сну); раціональне (здорове) та збалансоване (вітамінізоване) харчування; дотримання постійної рухової активності; застосування методів психічної саморегуляції (аутогенне тренування, дихальні вправи, медитація, самомасаж, робота з біологічно активними точками, вправи для зняття напруження тощо); повна відмова від шкідливих звичок. Разом із тим, проблема вивчення ефективності різних видів рухової активності (регулярних фізичних навантажень) у ході виконання завдань навчально-бойової діяльності під час війни щодо формування стресостійкості у військовослужбовців (курсантів та офіцерів), відновлення їх фізичного та психоемоційного стану є ще не повною мірою дослідженою.

Як справедливо зазначають фахівці (В. А. Барабой, О. Г. Резніков, 2013; Н. М. Бардин, 2021; O. Yevdokimova, I. Okhrimenko, 2020), стрес виявляється через кожну з трьох сфер людини: емоції, розум, тіло; тому він і знімається через кожну з цих трьох сфер. Одним із простих і доступних засобів подолання стресу є фізичні вправи (Р. В. Слухенська, О. Д. Гауряк, А. А. Єрохова, Н. Я. Литвинюк, 2022; R. Schilling, C. Herrmann, S. Ludyga, F. Colledge, S. Brand, U. Pühse, M. Gerber, 2020). Фізичні вправи вважаються одним із

немедикаментозних методів самозаспокоєння; зниження в організмі рівня кортизолу (гормону стресу); стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою (К. В. Пронтенко, 2018; І. В. Степанова, О. М. Демідова, О. О. Кошелева, А. О. Ковтун, 2024; K. Pisanski, P. Sorokowski, 2021; R. Zueger, M. Niederhauser, C. Utzinger, H. Annen, U. Ehlert, 2023). Заданими низки вчених (В. Сембрат, В. Погребний, Ю. Кривенко, В. Курочкин, 2024; О. Юденко, В. Білошицький, С. Бойченко, Г. Галашевський, 2021; K. Wunsch, J. Fiedler, P. Bachert, A. Woll, 2021), одним із найбільш ефективних видів рухової активності у розв’язанні вищезазначеної проблеми є спортивні ігри. Військові фахівці країн НАТО розглядають спортивні ігри як засіб підвищення стійкості особового складу до впливу бойового стресу, зміцнення дисципліни та згуртованості підрозділів (робота в команді), зняття психоемоційного напруження, зміцнення здоров’я та підвищення мотивації до регулярної рухової активності (С. М. Жембровський, Д. В. Погребняк, Є. В. Малахов, 2023; Р. В. Куцевол, М. В. Яровий, С. В. Палевич, 2016; А. М. Одеров, В. Б. Климович, Р. В. Підлетьчук, В. Б. Добровольський, М. В. Корчагін, 2020; В. В. Шиповський, 2017; V. de Dios-Álvarez, M. Lorenzo-Martínez, A. Padrón-Cabo, E. Rey, 2022). Актуальність означеної проблеми та її недостатня розробленість у сучасній педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми дослідження **«Формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану»**.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до: науково-дослідної роботи Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» на тему «Розробка макету мультимедійного програмного комплексу дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки Збройних Сил України» (державний реєстраційний номер 0121U111993); науково-дослідної роботи Національного університету оборони України на тему «Оптимізація змісту фізичної підготовки

військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану» (державний реєстраційний номер 0124U001923); планів науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 5 від 24 листопада 2022 року).

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні засади формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

2. Дослідити зміни у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників, а також розкрити особливості прояву симптомів стресу під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

3. Здійснити порівняльний аналіз показників психічного та фізичного здоров'я курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності, а також охарактеризувати мотиваційно-ціннісні орієнтири курсантів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення їх фізичного й психоемоційного стану.

4. Розробити методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, обґрунтувати критерії її оцінювання та експериментально дослідити її результативність.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання курсантів вищих військових начальних закладів.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення літературних джерел – для вивчення теоретичних засад формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану;

- *емпіричні*: педагогічне спостереження – для вивчення особливостей застосування спортивних ігор у різних формах фізичного виховання курсантів, а також порядку реалізації розробленої методики; педагогічне тестування – для дослідження змін у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності, розкриття особливостей прояву соматичних та психологічних симптомів стресу у курсантів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань, для здійснення порівняльного аналізу показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності, для дослідження рівня стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей; соціологічні методи (опитування) – для характеристики мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців;

- *педагогічний експеримент*, констатувальний етап – для дослідження змін у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності; розкриття особливостей прояву симптомів стресу у курсантів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань; здійснення порівняльного аналізу показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів під час занять різними видами рухової активності; дослідження рівня стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей; характеристики мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор у

формуванні стресостійкості та відновленні фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців; формувальний етап – для дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану;

- *статистичні методи*, для опрацювання отриманих даних, представлення їх у табличних і графічних формах, кількісно-якісного аналізу результатів, оцінювання їх достовірності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше*: обґрунтовано та розроблено методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, провідна ідея якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання; обґрунтовано критерії дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний);

- *удосконалено*: процес формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану курсантів під час навчально-бойової діяльності засобами спортивних ігор, що передбачає диференціацію ігрових амплуа курсантів у спортивних іграх з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей;

- *подальшого розвитку* набули питання впливу негативних стрес-чинників навчально-бойової діяльності на рівень психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, особливостей прояву соматичних та психологічних симптомів стресу у курсантів та офіцерів, питання ефективності різних видів рухової активності у формуванні стресостійкості курсантів, а також питання мотивації курсантів до застосування спортивних

ігор для формування їх стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, критеріїв дослідження результативності розробленої методики, а також впровадженні отриманих результатів в освітній процес фізичного виховання курсантів Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (акт від 31 березня 2025 р.), Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (акт від 14 квітня 2025 р.), Військової академії (м. Одеса) (акт від 23 квітня 2025 р.).

Основні теоретичні положення, а також практичні результати проведеного дослідження можуть бути використані: науково-педагогічним складом кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ під час розроблення навчально-методичного забезпечення та внесення змін до робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка»; командирами курсантських підрозділів під час організації та проведення спортивно-масової роботи, ранкової фізичної зарядки та самостійної роботи курсантів. Розроблена методика може бути адаптованою до освітнього процесу з фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає в: обґрунтуванні наукових методів дослідження [6, 15]; формулюванні гіпотези, мети і завдань дослідження [1, 17]; проведенні аналізу літературних джерел за обраною темою [3, 16]; здійсненні педагогічного тестування показників психоемоційного стану курсантів [6, 7]; проведенні статистичних обрахунків отриманих результатів, оформленні цифрового матеріалу в табличних та графічних формах [2, 7]; оформленні списку літературних джерел та критичному аналізі отриманих результатів [3, 18]. Результати

досліджень співавторів наукових публікацій у дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися на Міжнародних та Всеукраїнських науково-методичних та науково-практичних конференціях і семінарах, а саме: VI, VII та VIII Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2022, 2023, 2024); I, II та III науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (Харків, 2023, 2024, 2025); I та II науково-практичних конференціях «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів» (Львів, 2024, 2025), IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи» (Полтава, 2024).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження відображено у 18 публікаціях, серед яких: 3 статті у міжнародних виданнях, що входять до наукометричних баз «Scopus», «Web of Science» та «Index Copernicus»; 4 статті у наукових фахових виданнях України; 11 публікацій апробаційного характеру; 9 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (273 найменування, з них іноземними мовами – 46) та додатків (на 41 сторінці). Загальний обсяг дисертації – 300 сторінок, з яких 219 сторінок основного тексту. У роботі містяться 59 таблиць та 46 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Характеристика сучасної навчально-бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України та стрес-чинників, що погіршують рівень їх фізичного та психічного здоров'я

Відповідно до Закону України «Про Збройні Сили України», Збройні Сили (ЗС) України – це військове формування, на яке відповідно до Конституції України покладаються оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності. ЗС України забезпечують стримування збройної агресії проти України та відсіч їй, охорону повітряного простору держави та підводного простору у межах територіального моря України у випадках, визначених законом, беруть участь у заходах, спрямованих на боротьбу з тероризмом [73].

З'єднання, військові частини і підрозділи ЗС України можуть залучатися до здійснення заходів правового режиму воєнного і надзвичайного стану, безпеки та захисту критичної інфраструктури, здійснення заходів щодо поводження з військовополоненими в особливий період, заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської федерації у Донецькій та Луганській областях, організації та підтримання дій руху опору, проведення військових інформаційно-психологічних операцій, боротьби з тероризмом і піратством, заходів щодо здійснення захисту життя, здоров'я громадян та об'єктів (майна) державної власності за межами України, забезпечення їх безпеки та евакуації (повернення), посилення охорони державного кордону, захисту суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні та на континентальному шельфі та їх правового оформлення,

забезпечення безпеки національного морського судноплавства України у відкритому морі чи в будь-якому місці поза межами юрисдикції будь-якої держави, заходів щодо запобігання розповсюдженню зброї масового ураження, протидії незаконним перевезенням зброї і наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів у відкритому морі, ліквідації надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру, кризових ситуацій, надання військової допомоги іншим державам, а також брати участь у міжнародному військовому співробітництві, міжнародних антитерористичних, антипіратських та інших міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки на підставі міжнародних договорів України та в порядку і на умовах, визначених законодавством України [73, 74].

У 2014 році ЗС України першими стали на захист суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності нашої держави, і по сьогоднішній день забезпечують стримання та відсіч збройної агресії росії, країни-терориста [28, 46]. У період лютого-березня 2014 року російськими військами було окуповано АР Крим. З квітня 2014 року окупаційні війська поширювали свій вплив на території Донецької та Луганської областей. 7 квітня 2014 року після серій мітингів й демонстрацій, а також проведення з численними правопорушеннями «народних рад» було проголошено незалежність Донецької народної республіки, а згодом (27 квітня 2014 року) незалежність Луганської народної республіки, що суперечило чинній Конституції України. З метою повернення та захисту окупованих територій 13 квітня 2014 року Рада національної безпеки починає Антитерористичну операцію на сході України [200]. 30 квітня 2018 року було розпочато операцію Об'єднаних сил, що передбачалось Законом України «Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях» [74]. Близько 04:00 ранку 24 лютого 2022 року окупаційні війська розпочали так звану «спеціальну воєнну операцію», яка передбачала окупацію усієї території України. У зв'язку з цими подіями о 05 годині 30 хвилин 24 лютого 2022 Президент України вводить своїм

Указом воєнний стан [75].

Відповідно до Закону України «Про правовий режим воєнного стану» таким періодом є особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [75].

Вчені [20, 31, 183 та ін.] зазначають, що під час воєнного стану характер та зміст виконання професійних обов'язків військовослужбовцями в пункті постійної дислокації (в тилу) передбачає цілодобове виконання наказів та розпоряджень, слідування вимогам Статуту ЗС України, несення вахти та виконання завдань, відповідно до специфіки роду військ і служб. Однак, бойова діяльність, передбачена захистом територіальної цілісності та суверенітету держави, ставить перед військовослужбовцем нові вимоги і завдання. Постійна загроза життю і здоров'ю, негайне виконання бойових наказів, одночасне використання зброї та слідування за стратегією бою, швидка зміна бойової обстановки, погодно-кліматичні умови, відсутність сну та звичних санітарно-гігієнічних умов, зміна харчування та мінімізація відпочинку – все це вимагає від військовослужбовця психологічної стійкості (стресостійкості) та ефективного виконання бойових (спеціальних) завдань [29, 108, 182 та ін.].

Виходячи із вищезазначених завдань ЗС України, враховуючи тривалий досвід участі ЗС України у війні з російським агресором та спираючись на висновки робіт багатьох вчених [33, 96, 131, 164], необхідно констатувати, що сучасна професійно-бойова діяльність військовослужбовців ЗС України відбувається в екстремальних умовах за наявності таких несприятливих

чинників бойової діяльності, як: постійне перебування у стані нервового і фізичного напруження, втоми і стресу; низька рухова активність під час довготривалого перебування в умовах обмеженого простору (штаби, командні пункти, блокпости, бліндажі, бойова техніка) або, навпаки, великі фізичні навантаження під час переміщення у повному спорядженні, піших маршів або на техніці, виконання різних видів робіт з облаштування інженерних споруд, укриттів, місць відпочинку, обслуговування озброєння і бойової техніки, перенесення на собі значної ваги (зброї, спорядження, боєприпасів, поранених); необхідність діяти у будь-який час доби, за будь-якої погоди і на будь-якій місцевості; нерегламентованість розпорядку дня, порушення режимів харчування та відпочинку, відсутність достатнього часу для відновлення та інші.

Досвід участі військовослужбовців ЗС України у гібридній війні з російським агресором показав, що їхня професійно-бойова діяльність має різноплановий характер і, не дивлячись на їхню військову спеціальність, їм доводилося виконувати найрізноманітніші бойові завдання в екстремальних умовах зовнішнього середовища: від довготривалих бойових чергувань в обмеженому просторі, які супроводжувалися нервово-емоційним і фізичним напруженням, стресом, до здійснення довготривалих маршів у повному спорядженні, подолання штучних та природних перешкод, виконання вручну великого обсягу робіт, ведення стрільби та метання гранат, тощо. Тобто сучасна бойова діяльність характеризується різноманітністю, напруженістю і специфічністю, значними фізичними і психічними навантаженнями, що в цілому зумовлює високі вимоги, як до військово-спеціальної, так і до психологічної та фізичної готовності військовослужбовців – готовності діяти в будь-яких умовах обстановки, навколишнього середовища та часу доби [12, 53, 154].

За даними О. В. Джафарової, Д. А. Ляшко [58], військово-спеціальна готовність передбачає наявність у військовослужбовців знань, умінь та навичок із предметів бойової підготовки на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки, а також уміле і тактично грамотне ведення бойових дій. Психологічна готовність є таким станом розумових, вольових та

емоційних елементів психіки військовослужбовців, який забезпечує найвищу ефективність та надійність їх військово-професійної діяльності в умовах бойової обстановки [44, 104, 155]. Фізична готовність до бойової діяльності виявляється у такому фізичному стані військовослужбовців, який забезпечує успішне виконання завдань військово-професійної діяльності в бойових умовах відповідно до їх призначення [16, 38, 131 та ін.]. Усі зазначені компоненти бойової готовності військовослужбовців взаємопов'язані між собою; окремі компоненти, навіть за максимального ступеня їх розвитку, не можуть компенсувати низького рівня інших. Тому вчені І. М. Фіщук [208], В. П. Ягодзінський [224] не радять припинювати або недооцінювати значення будь-якого компонента у формуванні готовності курсантів – майбутніх офіцерів ЗС України до бойової діяльності.

Є. Д. Анохін [7], Ю. Г. Бабаєв [12] зазначають, що навчальна та професійно-бойова діяльність військовослужбовців у мирний, певною мірою стабільний час, належала до переліку складних, небезпечних, екстремальних професій, яка супроводжується значними психологічними і фізичними навантаженнями, а в умовах дії правового режиму воєнного стану ці навантаження значно зросли. О. Петрачков, О. Ярмач, В. Михайлов [161] додають, що у процесі виконання своїх професійних обов'язків в умовах воєнного стану суттєво обмежуються можливості щодо дотримання військовослужбовцями принципів здорового способу життя, що призводить до погіршення психологічного стану особового складу, загострення хронічних захворювань, долучення або повернення до шкідливих звичок – паління, вживання алкоголю, інших стимулюючих та психотропних засобів.

О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська [101] зазначають, що бойова діяльність військовослужбовців ЗС України у сучасній війні з російським агресором супроводжується безліччю чинників, які за своєю природою є стресовими (або психотравмуючими) і які негативно впливають на психіку військовослужбовців, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах, втому. Визначальними

психотравмуючими чинниками бойової діяльності, на думку D. Dragos, M. D. Tanasescu [237], є постійна небезпека і загроза життю та надзвичайно високі фізичні навантаження. Так, дійсно, багато вчених визначає бойову діяльність військовослужбовців, особливо під час війни, як стресову.

За даними О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренка, Л. А. Лєпіхової, В. В. Савінова [92], стрес (від англ. stress – «тиск, напруга») – це фізіологічний стан, що характеризується реакцією організму людини на тривалі негативні події, а саме: небезпеки, надмірні розумові та емоційні навантаження, горе, зобов'язання, що покладаються на людину, прийняття важливих рішень, що відбуваються у швидкому темпі, а часто поєднання декількох негативних подій, що відбуваються одночасно. Як вважають Г. М. Андрєєва [5], В. А. Барабой, О. Г. Резніков [14], поодинокі стресові ситуації – це норма, закладена та передбачена природою, відповідно реакція на стресові ситуації направлена на збереження життя та здоров'я. Організм швидко виснажується, якщо травматичні події відбуваються часто, а тим більше – щодня. Відчуття втрати сил та повна відсутність компенсації енергії призводить до появи відчуття безконтрольності над власним життям, що саме по собі стає потужним стресовим чинником.

Як стверджують С. М. Білаш, О. М. Проніна, М. М. Коптев, А. В. Пирог-Заказникова, А. М. Білич [22], стрес – це стан підвищеної напруги організму, це його реакція на загрозову подію, на виклик, на дію негативних чинників діяльності. Н. А. Агаєв зі співавторами [1, 3] зазначають, що стрес – це найбільш характерний психічний стан, що виникає внаслідок дії екстремальних чинників життєдіяльності, у тому числі провокованих війною. Організм починає досить швидко шукати відповідну стресору оборонну реакцію. Це неспецифічна реакція організму, яка виникає у відповідь на будь-які стимули навколишнього середовища та готує організм до активної фізичної дії – нападу чи втечі. Автори [3] також зазначають, що, незалежно від природи походження стресора (біологічної чи соціальної), він спричиняє неспецифічні реакції і обумовлюється індивідуальними психологічними особливостями особистості. Ці реакції можуть призвести до фізіологічних і структурних порушень, якщо навантаження

надмірне, або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну активність.

За даними О. Ю. Овчаренко [149], стрес є невід'ємною частиною людського існування, а незначні стреси є неминучими та нешкідливими (еустрес); однак надмірний стрес створює проблеми як для фізичного, так і психічного здоров'я людини (дистрес). Дистрес – це негативний, руйнівний вплив стресу, викликаний негативними подіями, або той, що зменшує функціональні можливості організму та погіршує ефективність професійної діяльності [185].

На думку Л. Б. Наугольник [145], стрес є найбільшою загрозою як психічному, так і фізичному здоров'ю людини. Авторка трактує стрес як пусковий механізм, який зумовлює розвиток патологічних відхилень у функціонуванні усіх систем організму людини та спричинює серйозні захворювання, такі як інфаркт або виразка шлунку, що виникли в результаті тривалого перебування в стані стресу чи багаторазового повторення стресових подій.

Вперше у 1915 році американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон описав реакцію організму на стрес, назвавши її реакцією боротьби або втечі (реакція «бий або біжи») [144]. У. Б. Кеннон та інші лікарі, як перші дослідники стресу, виявили хворобливі стани, що виникали через важкі умови праці та нелюдську експлуатацію працівників. До таких станів відносили підвищену стомлюваність, нестерпність шуму, слабкість, розлад сну, дратівливість [104].

За даними канадського дослідника Ганса Сельє, багато захворювань у більшості людей починаються однаково, що виявляється слабкістю, втратою апетиту, головним болем тощо [185]. За результатами проведених досліджень Г. Сельє переконався, що різні негативні чинники призводять до однакових фізіологічних реакцій, які зрештою стають причиною патологій. Таку загальну або універсальну реакцію організму на зовнішні подразники або травматичні події у 1936 році дослідник назвав загальним адаптаційним синдромом,

неспецифічною відповіддю організму на вплив подразників, або – стресом [113].

У подальшому проблеми стресу та напрямки його профілактики досліджували багато вчених різних країн світу. Так, досліджуючи проблеми стресу, американський психолог Ричард Лазарус [249] у 1993 році поєднав не лише зовнішні впливи стресів на організм людини, доступні для спостереження та вивчення, але й внутрішні психологічні процеси, які провокують стресові реакції. Чарльз Спілбергер, вивчаючи проблеми психології здоров'я, розкрив ознаки емоційного стану людини (за проявом тривоги) у стресових ситуаціях, що становлять небезпеку для особистості [5]. У працях Д. Мак Грата, стрес як явище наближається до поняття дистрес – негативної емоційної реакції організму на дію чинників. Вчений зауважив, що стрес за своєю природою є дисбалансом між певною проблемою, що постала, та можливістю особистості адекватно відреагувати на неї. Саме такий дисбаланс виникає, коли неможливість вирішити проблему призводить до суттєвих негативних наслідків [14]. Ще Г. Сельє вважав, що «поганий стрес» породжує біль або страждання, які пошкоджують тіло чи душу, прискорює процеси старіння, та розглядав його як міру зношеності організму [185]. У той самий час вчені [47, 63 та ін.] звернули увагу, що багато приємних та позитивних подій також викликають у людей стресоподібні фізіологічні реакції («позитивний» стрес, еустрес). Вивчення двох видів стресу – позитивного (еустресу) і негативного (дистресу) дозволило всебічно дослідити всі його причини. Професор медицини Каліфорнійського університету в Сан-Франциско Сьюзен Фолкман [240], вивчаючи проблеми психологічного стресу та напрямків його подолання, зазначала, що стрес по своїй сутності є комплексним явищем, з динамічними та багатofакторними проявами. Тому, досліджуючи стрес, необхідно розглядати його на перетині багатьох галузей науки.

Згідно з результатами досліджень вчених [92, 105, 172], людина, потрапляючи у стресову ситуацію та намагаючись адаптуватися до впливу стресу, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. В результаті дії подразника у людини зростає частота

дихання, підвищується тиск, виникає тахікардія – це фізіологічні прояви даної фази стресу. Серед психологічних проявів – підвищена концентрація уваги на чиннику впливу, підвищений особистісний контроль ситуації. Всі реакції організму сприяють мобілізації захисних можливостей організму, провокуючи механізми саморегуляції організму захищати себе від стресу. При мобілізації організму людини стрес закінчується. Людина стає спроможною до «боротьби або втечі».

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). В разі продовження дії фактору організм включає «резервний» запас сил. Всі системи організму починають працювати з максимальним навантаженням. Якщо загроза для людини продовжує діяти і її не можна уникнути, в такому випадку організм намагається опиратися загрозі або долати цю загрозу. Згодом організм адаптується до стресу і фізіологічні процеси повертаються до норми. Через те, що системи організму досягають певного рівня напруги, тіло краще та швидше пристосовується до нових умов існування.

3. Фаза виснаження. У разі довгострокової дії стрес-чинника можливості організму протидіяти стресу значно знижуються. Стрес «заволодіває» організмом, що може призвести його до хвороби. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми, як фізичної, так і емоційної, так званого «вигорання». Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Фізіологічні реакції, які відбувалися при короткочасних стресах і сприяли мобілізації організму (підвищення артеріального тиску, частоти дихання і пульсу, напруження м'язів, порушення травлення) починають шкодити організму. При цьому виявляється неспроможність механізмів захисту та відновлення організму, що, з рештою, призводить до порушення життєвих функцій.

Розглядаючи вплив стрес-чинників на організм людини, вчені [72, 92] виокремлюють системний та психічний тип впливу. Системний тип характеризується дією певних зовнішніх подій на організм, і його реакцією на них, наприклад, відповідь організму на травму, інфекційне захворювання, високу

або низьку температуру. Психічний тип виникає в емоційній і психічній сферах, а згодом проявляється на біологічному рівні.

До причин виникнення стресу І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич [112] відносять суб'єктивні та об'єктивні причини. У контексті нашого дослідження основним видом об'єктивних причин виникнення стресових ситуацій, які загрожують життю та здоров'ю як фізично, емоційно, так і психологічно, є травматичні події, зокрема війна та бойові дії на території України. У результаті тривалого впливу травматичних подій у потерпілих може розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [231, 254].

За даними В. М. Золотаря [87], Н. В. Бугіль [31] та інших вчених [24, 71 та ін.], основними стрес-чинниками бойової діяльності є: усвідомлене відчуття загрози власному життю, страх смерті, поранення, болю, інвалідності; загибель товаришів на власних очах або необхідність убити людину; дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна; агресивне навколишнє середовище; ізоляція, відчуття самотності; відсутність повноцінного сну, особливості режиму гігієни, харчування тощо. Як стверджує В. В. Стасюк зі співавторами [195], 30 % військовослужбовців відчують найбільший страх перед боєм, 35 % – у бою, 16 % – після бою. А. Г. Караяном, І. В. Сиромятніков [90] виокремили такі специфічні стрес-чинники бойової діяльності військовослужбовців як зниження енергетичного потенціалу організму, що виявляється у зниженні емоціогенності стимулів, часте та довготривале перебування у стані повної готовності до активних дій, кисневе голодування, малорухливий стиль життя, неякісний відпочинок, послаблений імунітет, холодні приміщення. Вчені [209] у своєму дослідженні виявили такі стрес-чинники, які негативно впливають на психоемоційний стан військовослужбовців та спричинюють стрес: недостатність супервізії, обмеженість ресурсів, недостатня психологічна та фізична підготовка, брак практичного досвіду, неадекватність очікувань щодо результатів роботи та критеріїв успішності. Сукупний вплив стрес-чинників на військовослужбовців визначається поняттям «бойовий стрес», який суттєво змінює психіку людини

[232]. Стасюк В. В., Дикун В. Г., Агаєв Є. Н. [195] вказують, що бойовий стрес – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання загрозової для життя ситуації. За О. М. Кокуним [99], бойовий стрес – адаптаційна активність людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції й закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін військовослужбовця. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної діяльності та стійких соматовегетативних дисфункцій [242]. В. І. Алещенко [4] зазначає, що бойовий стрес – це первинна нормальна реакція на ненормальний стрес бойових дій, процес мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання загрозової для життя ситуації. Як указує Н. В. Бугіль [31], бойовий стрес переживають усі без винятку військовослужбовці, які перебувають у небезпечній бойовій обстановці. Проте ступінь впливу стрес-факторів на психіку кожного військовослужбовця залежить від його стресостійкості та психологічної підготовленості, що визначаються індивідуальними психічними властивостями та моральними якостями військовослужбовця [101]. В разі відповідності рівня стресостійкості та психологічної підготовленості рівню небезпеки військовослужбовець зберігає здатність виконувати свої обов'язки за бойовим призначенням. За невідповідності рівня стресостійкості військовослужбовця небезпеці стрес, як природна реакція людини на небезпеку, стає більш вираженим. Це починає відбиватися на психічних і фізіологічних функціях військовослужбовців [254]. Негативним стрес-чинником, який суттєво пригнічує психіку, є також фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на військовослужбовців великих фізичних навантажень, якими супроводжується сучасна бойова діяльність [195].

Серед стрес-чинників навчальної та навчально-бойової діяльності курсантів ВВНЗ вчені [24, 229, 259, 273] виділяють: висока психоемоційна напруга; насиченість дій та висока інтенсивність виконання завдань освітнього

процесу в умовах скорочених термінів навчання; інтелектуальні та, особливо, фізичні навантаження під час практичних занять на бойовій техніці та озброєнні упродовж польових виходів збільшеної тривалості, а також під час стажування у бойових частинах; необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації; виконання завдань в умовах жорсткого дефіциту часу (особливо під час екзаменаційних сесій), фізична втома. В умовах повномасштабної війни, розв'язаної росією, до вищеперерахованих стрес-чинників навчальної діяльності курсантів необхідно додати: постійні ракетні атаки, повітряні тривоги, бомбардування, блек-аути, необхідність залишення своїх домівок, переїзд родин в інші регіони, втрата майна, страх за своє життя й життя інших членів родини, горе через смерть близьких людей та ін. Усі ці чинники негативно відображаються на психічному та фізичному здоров'ї курсантів ВВНЗ різними ознаками (симптомами), що обумовлює доцільність пошуку ефективних напрямків профілактики стресу та формування стресостійкості курсантів.

Згідно з дослідженнями S. C. Fang, et al. [239], О. А. Блінова [25], військовослужбовці віком від 45 років, більше схильні до стресів, ніж молодші, що пояснюється зростанням ризику емоційного вигорання під час виконання обов'язків військової служби. Але, активна участь в бойових діях військовослужбовців обох статей різного віку нівелює різницю у віці. Починаючи з 24 лютого 2022 року військовослужбовці ЗС України зіштовхуються із стресовими та травматичними ситуаціями щохвилини, переживаючи різні емоції, зазвичай стримуючи їх у собі. Це призводить до негативних станів, таких як: депресія, психоемоційне вигорання, втрата сенсу та апатія, і навіть суїцидальної кризи [227].

Як указує І. Г. Гаврілець [40], різні функціональні системи організму військовослужбовців, у тому числі й курсантів, можуть зазнавати суттєвих змін через дію стрес-чинників. Інтенсивність та частота змін і порушень в роботі організму може коливатися від незначних порушень емоційного стану або просто настрою до тяжких хвороб – інфаркт міокарду або виразки шлунку та ін.

В. А. Барабой, О. Г. Резніков [14], В. І. Свистун [182] виділяють кілька різновидів класифікації стресових реакцій. Так, зокрема В. І. Свистун [183] наслідки стресу розподіляє на: суб'єктивні (тривожність, злість, втома, погіршення настрою, депресія, низька самооцінка), поведінкові (схильність до нещасних випадків, надмірне споживання їжі, куріння, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, імпульсивна поведінка), пізнавальні (порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності тощо), фізіологічні (розширення зіниць, підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, збільшення рівня глюкози в крові, почергове відчуття спеки і холоду), організаційні (низька продуктивність праці, незадоволеність роботою, абсентеїзм, зниження старанності, лояльності). Разом із тим, найбільш оптимальним вважається поділ ознак (симптомів) стресу на наступні прояви, а саме: емоційні, поведінкові, інтелектуальні та фізіологічні [4, 15, 22 та ін.].

Першою групою ознак стресу є емоційні прояви. Під час стресу в людини змінюється її емоційний фон – від негативного, до похмурого або песимістичного. У стані стресу відбуваються значні коливання та сильні спалахи емоцій, як правило, негативних, серед яких може спостерігатися плаксивість, дратівливість, гнів, агресія, аж до стану афекту [23]. Коли військовослужбовець перебуває у тривалому стресі його психологічний та емоційний стан є більш тривожним, порівняно з її звичним. У такому стані в нього втрачається віра в успіх та позитив, він стає замкнутим, із заниженою самооцінкою, схильною до надмірної самокритики та самозвинувачень, а у випадках частих та затяжних стресів можуть з'являтися невротичні стани або неврози, розпочатися депресії [28]. Дослідники [32] зазначають, що зазвичай негативні емоційні стани, такі як страх і тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність та інші, в той самий час можуть бути як наслідками, так і причинами стресів. Так, наприклад, страхи перед можливим майбутнім сприяють виникненню таких станів як підвищена тривожність, нав'язливі негативні думки, невпевненість в собі, почуття безпорадності та депресивні настрої.

Поведінкові ознаки стресу В. М. Корольчук [107], О. Є. Самара [181]

умовно поділяють на такі групи: порушення психомоторики, професійні порушення, порушення соціально-рольових функцій. Ознаки, які свідчать про порушення психомоторики, виявляються у зайвому, надмірному напруженні м'язів, зокрема м'язів обличчя, тремтіння рук, голосу, порушення мовлення, ритму дихання, зниження сенсомоторних реакцій тощо. До основних ознак професійних порушень належать: збільшення помилок під час діяльності, низька продуктивність праці, хронічний брак часу тощо. Порушення соціально-рольових функцій виявляються у зменшенні часу спілкування з близькими і друзями, проявах асоціальної поведінки, збільшенню рівня конфліктності з близькими, колегами, побратимами, зниження соціальних норм, що можуть виявлятися у значному зниженні уваги до власного зовнішнього вигляду чи поведінки [198].

До інтелектуальних ознак стресу, за даними вчених [28], належать порушення у показниках пам'яті, мислення, уваги. Як стверджують Н. О. Бочаріна, А. В. Серга [29], інтелектуальні процеси тісно пов'язані з фізіологічними та емоційними, тобто під час стресу відбуваються зміни в ділянках кори головного мозку, які відповідають за емоції, переживання та думки. Тривалий вплив стресу призводить до зниження концентрації уваги, підвищення розсіяності, зменшення обсягів оперативної пам'яті.

Щодо фізіологічних ознак стресу, В. І. Свистун, О. О. Мальцев, А. Є. Бутенко [184] зазначають, що вони відбуваються практично у всіх системах організму, і в першу чергу, серцево-судинній, травневій, дихальній. В. А. Барабой, О. Г. Резніков [14] зауважують, що фізіологічні прояви стресу виявляються у стрибках артеріального тиску, підвищенні частоти серцевих скорочень, зростанні частоти дихання, порушеннях роботи шлунково-кишкового тракту, появою болі в серці, напруженні у м'язах, неприємних відчуттях в зоні органів травлення. Науковці констатують, що фізіологічні порушення на тлі стресу призводять до зниження імунітету, підвищеної втомлюваності, збільшення частоти захворювань, загострення хронічних хвороб та ускладнення їх перебігу, зміни гормонального фону, розладів ендокринної

системи, швидких змін у масі тіла.

Н. В. Бугіль [31], Н. Бурбан, І. Гузенко [33] та інші [71, 246] підтверджують, що сьогодні, під час війни, однією з найбільших загроз як психічному, так і фізичному здоров'ю людини є стрес, який виникає в умовах ризику, дефіциту часу, при необхідності швидко і самотійно приймати важливі рішення, миттєво реагувати на загрози і несподіванки. Стрес є напругою захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів, енергетичним забезпеченням можливостей для вирішення нових завдань, а критична величина стресу, після якої він стає руйнівним, для кожної людини своя [3]. Стреси підривають імунітет, роблять людей уразливими для інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, на переконання вчених [14], належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи й як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з застуди і герпесу й закінчуючи серйозними захворювання органів і систем організму. Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби та інші психосоматичні розлади [40].

За даними О. Ю. Овчаренка [149], бойовий стрес виявляється в прискоренні пульсу, дихання, підвищенні температури тіла військовослужбовця, почервонінні або зблідненні шкіри, інтенсивному потовиділенні, сухості в роті, тремтінні м'язів, зміні зовнішньої активності (кількості, частоти й амплітуди рухів), посиленні тривоги, пильності та ін. У стані стресу відбуваються значні зміни в руховій діяльності військовослужбовців. Вони починають виконувати дії нераціонально, зі значно більшими, ніж зазвичай, зусиллями [195]. Залежно від сили стрес-чинника та індивідуальних психологічних особливостей військовослужбовців, їх дії можуть стати загальмованими, немотивованими і малодоцільними, або можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними. Військовослужбовець починає припускати значно більше помилок під час виконання тих чи інших військово-професійних завдань. Значне

перевищення рівня небезпеки над рівнем стресостійкості військовослужбовця може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно із ситуацією і навіть рухатися. Під сильним впливом стрес-чинників військовослужбовець може забути застосовувати в бою зброю. За таких умов стрес може стати причиною повної неосездатності військовослужбовця, а іноді й єдиною причиною загибелі військовослужбовців або підрозділу.

В. І. Заворотній [71], В. М. Золотар [87], підтверджуючи результати досліджень інших вчених [50, 107 та ін.], зазначають, що стрес проявляється на психічному та фізіологічному рівнях різними симптомами, загальними серед яких є: підвищення артеріального тиску і збільшення частоти серцебиття; підвищення рівня адреналіну в крові; гормональні зміни та розлади сну, уваги, пам'яті, втомлюваність; тремор кінцівок, апатія; розлади (спазми) травного тракту; підвищене потовиділення; втрата почуття гумору; постійне відчуття недоїдання, або навпаки, зникає апетит і втрачається смак їжі; неточність, помилки у роботі, зниження працездатності; відчуття постійної внутрішньої напруги; роздратованість, невдоволення, неспокій; пригніченість, песимістичність; знижена самооцінка та інші.

R. F. Armenta, et al. [227] констатують, що у стані стресу військовослужбовець страждає від різноманітних проблем із шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки – різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливістю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму.

Тривале перебування військовослужбовців ЗС України у зоні активних бойових дій, застосування зброї, ставання свідками загибелі, вбивств чи отримання побратимами поранення, та інші травматичні події залишають суттєвий відбиток як на їх фізичному, так і психічному здоров'ї. Крайньою фазою психічного розладу, який виникає після пережитої травматичної події, вважається ПТСР [254]. Як стверджують R. A. Vandiver, et al. [267],

військовослужбовець, у якого виявлено ознаки ПТСР, може: відчувати несамоовиту злість, намагатися повернутися в те місце, де він зазнав травми, бачити жахиття в сновидіннях, не контролювати сечовипускання, не мати сексуального потягу, відчувати ненависть до «мирного» життя; звинувачувати себе, піддаватися уявним стрес-факторам та відповідати агресією на них, впадати в депресію; відгороджуватися від оточуючих та сім'ї, конфліктувати, лякатися раптових шумів та ін. Первинними ознаками ПТСР, за даними J. A. Brownlow, et al. [231], є: нав'язливі спогади, життя війною, намагання повернутися на поле бою, підозрілість, амнезія; вторинними – депресія, тривога, імпульсивність, надмірне вживання алкогольних напоїв, вживання наркотичних засобів, психосоматичні порушення. У дослідженнях О. Л. Корольчук [106] зазначено дані, відповідно до яких середні показники поширеності ПТСР в умовах військового часу становлять від 15 до 30 %, тоді, коли поширеність ПТСР під дією важкого стресу у мирні часи – усього 0,2–1,5 %. Отже, оскільки стрес, як зазначалося вище, має свої ознаки (симптоми), дуже важливо їх не пропустити та вижити необхідних заходів для його профілактики, а також відновлення фізичного та психоемоційного стану організму.

Таким чином, сьогодні питання стресу постає не лише перед психологами, фізіологами та лікарями, а й перед кожним українцем, що переживає такий стан щодня. Особливо гостро це питання стосується військовослужбовців ЗС України, у тому числі й курсантів ВВНЗ. Оскільки виконання завдань навчально-бойової діяльності як під час навчання у ВВНЗ, так і в районах ведення бойових дій, супроводжується щохвилинною загрозою, впливом стрес-чинників, надмірним професійним і фізичним навантаженням, сучасний військовослужбовець має поєднувати в собі професійну майстерність, фізичну готовність та психічну стійкість. Тому найбільший інтерес викликає визначення умов та ефективних засобів профілактики стресу та формування стресостійкості військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності.

1.2. Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання завдань навчально-бойової діяльності

Останнім часом вчені ґрунтовно досліджують стресостійкість як одну з найважливіших компетенцій військовослужбовців, фокусуючи свою увагу на визначенні особистісних властивостей, які сприяють ефективній боротьбі з стрес-чинниками навчальної та професійно-бойової діяльності [6, 23, 29 та ін.]. Так, Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький та ін. [15] зазначають, що стресостійкість – це необхідний ступінь людської адаптації до впливу екстремальних чинників середовища і професійної діяльності, а також здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я. Г. М. Дубчак [62] указує, що стресостійкість багатьма дослідниками розуміється як складна інтегративна системна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності. Виходячи з цього, авторка стверджує, що професійна стресостійкість є окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії професійних стрес-чинників, їх специфічність визначається конкретним видом професійної діяльності [63].

Як стверджує В. М. Крайнюк [113], стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яке характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці. За даними К. М. Недрі [147], стресостійкістю є сукупність якостей, які дозволяють організму спокійно та майже непорушно переносити дію стресорів, без сплесків емоцій, направлених на діяльність та оточуючих. В. М. Корольчук [106] констатує, що стійкість до стресу є інтегрованою системою, яка важлива до зустрічі зі стресом та після такої

зустрічі. Т. В. Циганчук [211] розкриває сутність стресостійкості через психологічну особливість фахівця, що регулює структуру особистості та здійснює вплив на переживання стресових ситуацій, а також регулює професійну діяльність та соціальну активність. Стресостійкість, за даними Т. В. Циганчук [211], реалізується функціями емоційної стійкості, самоконтролю та саморегуляції. Високий рівень стресостійкості сприяє адекватно оцінювати конфліктні ситуації та прогнозувати способи їх подолання [133]. С. О. Микитюком та М. В. Яровим [134] стресостійкість представлено, як інтегральну якість особистості, основу успішної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу.

Здійснивши аналіз низки робіт з проблеми формування стресостійкості, ми з'ясували, що вчені К. М. Недря [147], О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко [168] розкривають це поняття через такі її властивості, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість, нервово-психічна стійкість, толерантність до стресу. С. М. Бужинська, С. С. Скляр, А. А. Даніліч-Скакун [32] зауважують, що стресостійкість необхідно розглядати, як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників у професійній діяльності, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей та процесів, які забезпечують ефективне успішне досягнення поставленої мети у стрес-емоційній ситуації. На думку науковців Н. Бурбан, І. Гузенко [33], стресостійкість є адаптативною функцією до різних впливів (зовнішніх чи внутрішніх) професійної діяльності, яка має забезпечувати досягнення поставлених цілей та завдань. Стресостійкість дозволяє забезпечувати високу ефективність роботи в різних нетипових ситуаціях. Саме сукупність індивідуальних особистісних якостей, що являють собою поняття «стресостійкість», дозволяють переносити значні емоційні, вольові та інтелектуальні перевантаження під час професійної діяльності [268]. В. М. Крайнюк [113], досліджуючи особливості прояву стресостійкості,

дійшла висновку, що особи з різним типом темпераменту мають розбіжності в емоційній стійкості, енергійності дій, темпі та інших динамічних особливостей психологічного життя людини, її поведінки та діяльності. Авторка стверджує, що, залежно від типу темпераменту, люди по різному реагують на стрес та мають різний рівень стресостійкості [57].

Як показують дослідження [151], існує взаємозв'язок стресостійкості і ряду психологічних якостей. Особи, що мають внутрішній «локус» контролю, за своєю діяльністю – «інтерналі» (впевнені у собі, сподіваються лише на себе, не потребують зовнішньої підтримки), менш схильні до стресу в екстремальних умовах, ніж «екстернали» із зовнішнім «локусом» (невпевнені в собі, ті, що потребують заохочень, сподіваються на випадок тощо). Особи з вищим рівнем тривожності більш схильні до впливу стресу, ніж ті, у кого тривога виникає тільки в небезпечних ситуаціях [57]. Н. О. Бочаріною, А. В. Сергою [29] виявлено якості особистості, які сприяють успішно справлятися зі стресом та відрізняють схильних до стресу людей від несхильних: обов'язковість, контроль, витривалість. Обов'язковість – це тенденція повністю віддаватися своїй справі; контроль – тенденція думати і чинити так, ніби ви можете впливати на перебіг подій; витривалість – це впевненість у тому, що життю властиво змінюватись і що зміни – це прогрес та особистісний розвиток, це виклик, а не загроза. Людей, яким притаманні ці якості, називають рішучими, оскільки вони можуть протистояти стрес-чинникам. Означене вище свідчить, що стресостійкість є властивістю, яка зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовця і дозволяє йому боротись зі стрес-чинниками професійно-бойової діяльності.

За даними багатьох вчених [4, 11, 25], які досліджували різні психоемоційні стани військовослужбовців, що мають досвід участі у бойових діях, вплив стрес-чинників на ефективність виконання ними бойових завдань, особистість під час бойових дій деформується. Умови, в які потрапляє військовослужбовець на війні, є специфічними, і вкрай відрізняються від

мирного життя та повсякденної діяльності. Головна відмінність – в постійній загрозі життю, а також в необхідності жертвувати своїм здоров'ям задля виконання поставленого завдання, безперервно адаптуватися до нових умов існування [3]. Бойова обстановка, детермінована впливом великого різноманіття чинників різного характеру: від соціально-психологічних до природно-кліматичних і фізичних. Комплекс психогенних та фізичних чинників негативно впливає на психічний статус, стан фізіологічних функцій та професійну працездатність військовослужбовців [28, 33].

Н. Л. Височіна, А. В. Воробйова [37] стверджують, що бойова діяльність впродовж багатьох років війни призвела до хронічного стресу військовослужбовців, що відображається у суттєвому погіршенні їх фізичного і психічного здоров'я, виникненні низки захворювань та погіршенні їх діяльності. Психоемоційне напруження, яке накопичується в організмі під впливом негативних емоцій та інших стресорів, призводить до підвищення рівня гормонів кортизолу та адреналіну, які виділяють надниркові залози. В невеликій кількості ці гормони допомагають організму впоратись з негативним впливом стресових ситуацій, але їх надлишок, може призвести до низки захворювань різних систем і функцій організму. Стрес проявляється у різних формах і викликає багато різних симптомів на психічному (емоційному, інтелектуальному), соціальному та фізіологічному (поведінковому) рівнях [46]. Психологічні симптоми стресу варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву і ворожості до відчуття страху, паніки, неспокою і безсоння. Психологічний стрес призводить і до прояву фізичних симптомів: головного болю, болю в шії і спині, напруження, судом м'язів, сухості у роті та відчуття «клубка у горлі», кишкових розладів (печії, судом, діареї), прискорення пульсу і дихання, поколювання обличчя і кінчиків пальців, запаморочення або втрати свідомості та інших [61]. Вчені Я. В. Мацегор, О. С. Колесніченко, І. І. Приходько [60] зазначають, що фізіологічна реакція на стрес може бути настільки сильною, що викликатиме додаткове психічне напруження, замикаючи коло «причина-наслідок». Як стверджують В. Г.

Дикун, В. М. Мороз, В. В. Стасюк [59], військовослужбовці не завжди можуть адаптуватись до наявних в бойовій діяльності стрес-чинників, що провокує поступове зниження стресостійкості особистості.

В. І. Заворотній [71] вказує, що основним напрямком протидії стресу у військовослужбовців є його профілактика, що трактується як попереджувальний комплекс заходів, спрямованих на запобігання виникненню та поширенню стресу, усунення чинників його ризику, негативних проявів та підвищення стресостійкості організму.

Профілактика стресових станів у військовослужбовців передбачає системний вплив на емоційну, мотиваційну, вольову, поведінкову складові особистості, на зниження негативних впливів стрес-чинників з метою попередження стресових станів. У працях Н. Є. Афанасьєвої [11], В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської, О. В. Федана [86] розкрито заходи первинної, вторинної та третинної профілактики стресів. При первинній профілактиці реалізуються заходи щодо зниження ймовірності дії зовнішніх стресових чинників. Первинна профілактика носить масовий характер, спрямована на підтримку психологічної стійкості і реалізується в роботі з умовно здоровими людьми. Наприклад, організація робочого місця працівника або того, хто навчається, зміни умов життя, навчання або праці, впровадження здоров'язберігаючих технологій, турбота про конструктивні стилі взаємодії тощо. Під вторинною профілактикою стресів А. П. Катунін [91] розуміє систему заходів, спрямовану на корегування вже виниклого стресового стану з акцентом на розвиток особистісних ресурсів людини, тобто створення умов загартовування до стресових ситуацій. Метою вторинної профілактики є запобігання переходу стресового стану в хронічну форму, зміна неконструктивної поведінки на конструктивну та попередження стресових розладів. У даному випадку використовуються різні методи, серед яких – тренінги, рольові ігри та ін., що дозволяють ефективно впоратися зі стресовим станом [120]. Третинна профілактика стресів найчастіше спрямована вже на серйозну психотерапію та реабілітацію осіб, що знаходяться в хронічному

стресовому стані. Вона включає систему заходів, спрямованих на зниження ризику відновлення стресових розладів, посттравматичних стресових станів і пов'язаних з цим поведінкових порушень, на активізацію особистісних ресурсів, що сприяють адаптації до нових умов середовища і формування ефективних стратегій поведінки [11].

На думку Н. Л. Височіної та А. В. Воробйової [37], основою стресостійкості людини є спосіб її життя. Цілеспрямоване корегування способу життя та поведінки є найбільш корисними для стійкості до впливу стрес-чинників. До основних принципів здорового способу життя, дотримання яких сприяє профілактиці стресу та формуванню стресостійкості фахівці [44, 112, 203] відносять: повноцінний сон (тіло людини і психіка найкраще відновлюється під час сну; втрата сну призводить до збільшення стресу); збалансоване харчування (дотримання основних правил харчування сприяє профілактиці стресових станів; збалансований денний раціон дозволяє поповнити енергетичні втрати, забезпечити організм корисними речовинами та відновити працездатність); фізична активність (активний відпочинок, регулярні прогулянки на свіжому повітрі, фізичні навантаження середньої та високої інтенсивності дозволяють відновити організм та подолати негативний стресовий стан); позитивні емоції (збільшувати час на речі, які приносять задоволення, відповідають цінностям людини (музика, кіно, природа та ін.)); планування та розпорядок дня (спланований розпорядок дня та чітке його дотримання допомагає мати більше визначеності, впорядкованості та системності, сприяє уникненню перевантажень); спілкування з близькими людьми (психологічне розвантаження забезпечується спілкуванням з близькими людьми та полегшує психологічний стан).

Серед засобів боротьби зі стресом вчені [37, 45, 203, 273] виділяють: спілкування з рідними і близькими людьми, заняття улюбленою справою (хобі), різноманітні ігри (у тому числі й спортивні), розвиток творчого потенціалу, проведення часу з домашніми тваринами, психічна саморегуляція (самоаналіз, релаксація), йога, медитація, самомасаж, рухова активність

(фізичні вправи). Н. Г. Бишевец, Г. А. Бишевец [21] переконані, що програми боротьби зі стресом та формування стресостійкості неодмінно мають бути побудовані на основі роботи м'язів (їх напруження і розслаблення), з чим чудово допомагають фізичні навантаження (рухова активність). О. Андрєєва, Н. Бишевец, О. Плєшакова [6] з-поміж інших заходів профілактики стресу, також радять підтримувати рухову активність.

Як справедливо зазначають вчені [14, 272], стрес спостерігається через кожную з трьох сфер людини: емоції, розум, тіло; тому він і знімається через кожную з цих трьох сфер. Оскільки під час війни джерело стресу військовослужбовців усунути неможливо, то на думку фахівців [158, 218], потрібно навчитися долати його наслідки та керувати ним за рахунок ефективних засобів і методів, серед яких важливе місце посідає рухова активність.

Н. М. Бардин та ін. [15] виділяють такі компоненти стресостійкості військовослужбовців: психофізіологічний (який характеризується показниками дихання; артеріального тиску, серцевого ритму, апетиту, сну, лібідо, імунної системи); емоційний (стійкість до дезорганізації, зібраність та швидкість, постійна готовність до дій в нетипових ситуаціях, навички опанування стресом); когнітивний (керування ситуацією, мужність та схильність до ризику, схильність до рішучих дій в обмеженому часі та при недостатній інформованості).

Аналіз робіт багатьох вчених [45, 159] показав, що одним із простих, доступних та, водночас, ефективних засобів формування стресостійкості військовослужбовців, у тому числі й курсантів ВВНЗ, відновлення їх психоемоційного стану в умовах воєнного часу є фізичні вправи (рухова активність), заняття спортом. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння; зниження в організмі кортизолу (гормону стресу) та адреналіну; стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. З точки зору біохімічних механізмів

поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресори (стресові чинники). Також, за даними В. В. Пічуріна [165], під час занять фізичними вправами відбувається вивільнення «гормонів щастя» – серотоніну та ендорфінів, які підвищують задоволеність життям, формують мотивацію, покращують самооцінку, надають відчуття впевненості у собі, покращують якість сну, зменшують ризики появи тривожних та депресивних розладів. Вченими [56] доведено, що кортизол і адреналін залишаються пригніченим протягом 24–48 годин після фізичних навантажень. При цьому, після тренувань рівень зазначених гормонів у крові є нижчим, ніж до тренування. Крім того, за даними N. A. Vankim, T. F. Nelson [268], рухова активність може бути своєрідною медитацією, що допомагає людині відволіктися від нав'язливих думок; повторення рухів під час вправ дозволяє зосередитися на тілі, а не на «переживуванні думок», що допомагає зберігати спокій і ясність розуму. Також фізичні вправи допомагають тілу людини зняти стрес, імітуючи виконання наслідків реакції «бийся або біжи» та допомагаючи системам організму «випустити пару» через спільну роботу всіх органів під час фізичних навантажень. Як указують N. Eather, L. Wade, A. Pankowiak, R. Eime, [238], заняття фізичними вправами і спортом допомагають позбутися викликаного гормонами стресу м'язового напруження. Рекреаційні заняття фізичними вправами мають заспокійливий та антидепресивний ефект, нормалізують рівень тривожності та агресивності, покращують когнітивні здібності, підвищують самооцінку. До того ж, завдяки регулярним заняттям фізичними вправами людина може втратити зайву вагу, збільшити силу і витривалість та покращити самопочуття, що допоможе набутти усвідомлення контролю над тілом і ситуацією, впевненості в собі [160].

За даними R. Zueger, M. Niederhauser, C. Utzinger, H. Annen, U. Ehlert [273], заняття фізичними вправами не тільки допомагають зняти стрес, але і, будучи профілактичним засобом при негативних впливах емоційного стресу,

дозволяють з меншими руйнівними наслідками сприймати сам стрес-чинник. Недарма крилатий вислів латинською мовою «*Mens sana in corpore sano*» означає «У здоровому тілі здоровий дух». За даними О. В. Юденко, Д. Г. Оленєва, О. А. Романюка, під час фізичного навантаження курсант абстрагується від інтелектуальної діяльності, неприємних відчуттів, страху, надмірних переживань, тривожності та повністю зосереджує свою увагу на правильності виконання фізичних вправ або на грі. Завдяки такому переключенню нервова система перебуває у відносному спокої, що дозволяє знизити вплив стресу на організм [218].

І. І. Павелко, М. В. Тверезовський [155], вивчаючи проблему посттравматичного стресового розладу у ветеранів війни, дійшли висновку, що фізичні вправи і тілесно-орієнтовані техніки під час курсу реабілітації учасників бойових дій сприяють попередженню ускладнень, що можуть бути викликані перебудовою організму при травматичному стресі. Автори зазначають, що такі компоненти травматичного стресу, як перезбудження, дисоціація та імобілізація, є фізіологічними реакціями організму на загрозу. І якщо ці реакції не отримали розрядки, то енергія, що виникла при перезбудженні та збережена імобілізацією, накопичується і поступово трансформується у психічний розлад, психотравму. Отримані результати підтверджуються висновками багатьох фундаментальних досліджень у галузі стресостійкості військовослужбовців [106, 113 та ін.].

Враховуючи сучасні реалії українського суспільства з 2014 року, а тим більше з 24 лютого 2022 року, збереження здоров'я, життя, честі та гідності, недоторканості та безпеки кожного громадянина України, набуває гострішого значення. Війна, як соціальне явище, чинить неабияку загрозу цим цінностям. Через війну українці переживають великий стрес і страх за себе та своїх близьких, що значно погіршує стан їхнього фізичного і психічного здоров'я. У своїх дослідженнях V. Lunov, O. Lytvynenko, L. Zlatova [253] встановили, що на початку війни в Україні 61,2 % студентів м. Києва поскаржилися на нові соматичні симптоми, у 55,6 % загострилися хронічні хвороби, а 59,2 %

констатували появу стрес-асоційованих розладів. При цьому, науковці наголошують на потенціалі тренувального й оздоровчого впливу рухової активності на організм людини; заняття руховою активністю допомагають подолати стрес та пом'якшити його наслідки. О. Андрєєва, Н. Бишевець, О. Плєшакова [6], у своїх дослідженнях виявили статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем рухової активності та інтенсивністю прояву стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Подібних висновків дійшли й Н. Г. Бишевець, Г. А. Бишевець [21]. Згідно з переконаннями К. Wunsch, J. Fiedler, P. Bachert, A. Woll [270], засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності відіграють провідну роль у справі подолання стресу, сприяють зниженню гостроти впливу стрес-чинників. Ефективність їх застосування в стратегіях опанувальної поведінки не викликає жодного сумніву серед наукової спільноти. У працях Р. В. Слухенської, О. Д. Гауряка, А. А. Єрохової, Н. Я. Литвинюк [189], G. E. Hale, L. Colquhoun, D. Lancaster, N. Lewis, P. J. Tyson [244] доведено, що для підвищення стресостійкості студентів та підлітків, формування в них навичок емоційної саморегуляції та відповідної копінг-стратегії доцільно використовувати засоби рухової активності.

За даними В. Стадника [193], О. Петренка [162], фізична активність є провідним засобом відновлення розумової працездатності у здобувачів вищої освіти, котра є надзвичайно важливою умовою для досягнення високих результатів у навчанні та майбутній діяльності. Водночас, С. Перекопський [158] стверджує, що регулярні фізичні навантаження спричиняють психологічне розслаблення та допомагають долати емоційні перевантаження, виступаючи запорукою психофізичного благополуччя й важливим чинником забезпечення успішного засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості серед молоді. Фізичні вправи, на переконання Л. Лисенко [119] – це найкращий засіб емоційної регуляції. Автор констатує, що фізичні навантаження благотворно впливають і на перебіг психологічних процесів, сприяють зняттю емоційного та розумового напруження, допомагають позбутися почуття тривоги, виводять із депресивного стану, внаслідок чого і

зникають ознаки стресової поведінки. Л. Конова [103], досліджуючи вплив занять фізичними вправами на психічне здоров'я здобувачів освіти, зазначає, що систематичні фізичні тренування відіграють важливу роль як засіб зняття нервового напруження та підтримання емоційного стану. У праці Т. В. Циганчук [211] виявлено взаємозв'язок між рівнем фізичного стану студентів, сформованим у процесі регулярної рухової активності, та рівнем їх стресостійкості. Так, автор запевняє, що регулярні фізичні навантаження, окрім того, що сприяють покращанню діяльності основних систем організму, викликають також психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження; є запорукою психофізичного здоров'я і важливим чинником забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів.

В умовах війни О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, І. О. Бриксін [164] акцентують увагу на важливості підтримувати фізичну активність військовослужбовців, яка допомагає знизити рівень гормону стресу. Крім того, Центр громадського здоров'я радить українцям, які перебувають у безпечному місці, відновити заняття фізичними вправами і спортом, оскільки регулярна фізична активність має багато переваг (рис. 1.1): профілактика стресу і покращення настрою; зміцнення серцево-судинної та дихальної системи; нормалізація рівню холестерину, глюкози у крові й артеріального тиску; зміцнення м'язів, кісток та зв'язок; зменшення ризику травм, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток фізичних якостей; поліпшення мозкової діяльності, підвищення постачання кисню до мозку; покращення творчих здібностей [203].

Згідно з рекомендаціями фахівців підрозділу COSC (Combat Operation Stress Control), представників армії НАТО, основними складовими, що впливають на боєздатність кожного бійця є так звана «тріада виживання»: сон, рухова активність та харчування [232, 236, 254]. Тому в арміях країн НАТО велика увага надається фізичним вправам для профілактики стресу, відновлення та покращання фізичного і психічного здоров'я.



Рис. 1.1. Поради щодо фізичної активності під час війни

Так, наприклад, у ВМС США проєкт «Система оперативної фізичної підготовки та харчування» (NOFFS) надає найкращий в своєму роді ресурс щодо фізичної підготовки та харчування, в якому викладаються рекомендації фахівців у сфері охорони здоров'я та фітнесу для військовослужбовців (рис. 1.2) [255, 269].

NAVY OPERATIONAL FITNESS & FUELING SYSTEM (NOFFS)



NOFFS Program Design Methodology

- ▶ Each NOFFS program has been created using a combination of training components to make up a single training session, or workout.
- ▶ The training components used include: Pillar Prep / Movement Prep / Strength / Cardiovascular Fitness / Recovery.
- ▶ Each training component has a specific role within the program and combined creates a balanced and effective program to target injury prevention, operational performance improvement and personal physical optimization.



Рис. 1.2. Система оперативної фізичної підготовки та харчування ВМС США (NOFFS)

За даними Н. А. Башавець, І. І. Павелко, І. Ф. Беловодов [17], фізичне вдосконалення тісно пов'язане із психологічною стійкістю (стресостійкістю) військовослужбовців, розвитком у них професійно важливих психологічних і вольових якостей. Серед найбільш важливих вольових якостей, які необхідні військовослужбовцям для успішного виконання військово-професійних обов'язків, вчені виокремлюють сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, витримку, впевненість у власних силах, володіння собою. Всі зазначені якості, за даними М. С. Корольчука [104], В. М. Крайнюка [113], успішно розвиваються засобами фізичної підготовки і завдяки механізму перенесення можуть бути трансформовані і на інші сфери діяльності військовослужбовців. О. Д. Гусак [54] вказує, що психофізична готовність формується в процесі виконання дій, пов'язаних із виконанням фізичних вправ у стані втоми, що досягається шляхом багаторазового виконання вправ, прийомів та дій на заняттях із короткими інтервалами відпочинку, а також застосуванням змагального методу. Вчені [29, 33] переконані, що стресостійкість значною мірою залежить від фізичної витривалості військовослужбовців. За даними авторів, це обумовлено тим, що між нервово-психічною стійкістю і фізичною витривалістю існує прямий зв'язок – в осіб, які регулярно займаються фізичною підготовкою і спортом та мають високий рівень витривалості, зміни в психічній сфері під впливом психогенних чинників виявляються значно меншою мірою, ніж в осіб слабо фізично підготовлених. Це відбувається завдяки більш високому рівню фізіологічних резервів, створених унаслідок занять фізичною підготовкою, і накопиченню досвіду вольової регуляції поведінки в емоційних та стресових умовах, які мали місце в процесі занять відповідними фізичними вправами і спортом.

Згідно з дослідженнями фахівців [21], сьогодні близько 20% населення економічно розвинених країн світу використовує регулярні заняття фізичними вправами, щоб впоратися зі стресом, тривогою та депресією. Рухова активність, за даними А. Коваленко [93], є найкращими ліками для зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань

та зміцнення здоров'я молоді. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму, покращити результати навчальної діяльності. І навпаки, зниження рухової активності під час війни призводить до порушень опорно-рухового апарату, зниження функціональної працездатності та економічності роботи серця, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань [158]. Якщо додати, що відсутність систематичних занять руховою активністю пов'язана зі змінами в діяльності головного мозку, то стає зрозуміло, чому знижуються загальні захисні сили організму і виникає підвищена стомлюваність, порушується сон, знижується здатність підтримувати розумову та фізичну працездатність [21].

Вчені [218] виявили, що регулярні заняття фізичними вправами знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку. Крім того, рухова активність ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною. Щодо вибору фізичних вправ для подолання стресу, то фахівці одностайні, що будь-які фізичні вправи є корисними, за умови відсутності медичних протипоказань за станом здоров'я. С. О. Юр'єв [219], L. A. Gobbo, et al. [243] радять, що, перш за все, рухова активність має приносити задоволення, тому важливо знайти той вид рухової активності, яким хотілося б займатися із задоволенням. Крім того, необхідно враховувати умови та можливості для занять: можливості військовослужбовців, які виконують завдання у підвальних приміщеннях, під обстрілами, кардинально відрізняються від тих, які перебувають на більш-менш безпечних територіях. Тому вид фізичних навантажень варто обирати не лише з огляду на власні уподобання, а й з точки зору безпеки й кількості вільного місця для руху. Наприклад, загально-розвивальні вправи та вправи з вагою власного тіла (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, згинання тулуба, присідання, дихальні вправи, йога або вправи на розслаблення м'язів)

можуть виконуватися в укритті чи підвальному приміщенні під час повітряної тривоги. В умовах відсутності загрози, корисними будуть вправи на свіжому повітрі (біг, ходьба), на гімнастичних (спортивних) майданчиках та, особливо, спортивні ігри [42, 56].

До переваг занять руховою активністю для профілактики стресу фахівці відносять: зміцнення серцево-судинної та дихальної системи; нормалізація рівню холестерину, глюкози у крові й артеріального тиску; зміцнення м'язів, кісток та зв'язок; покращання рівня розвитку фізичних якостей; зменшення ризику травм, зміцнення опорно-рухового апарату; поліпшення мозкової діяльності, підвищення постачання кисню до мозку; покращення творчих здібностей; покращення настрою та ін. Узагальнюючи дані літературного аналізу, необхідно констатувати, що люди, які регулярно виконують фізичні вправи, займаються спортом, зазнають меншої кількості стресових реакцій і швидше відновлюються після стресу, тобто мають вищий рівень стресостійкості, порівняно з тими, хто не дотримується оптимального режиму рухової активності.

Таким чином, за результатами літературного аналізу з'ясовано, що високий рівень стресостійкості, сформований у процесі занять фізичними вправами і спортом, дозволить курсантам: вирішувати завдання навчальної та навчально-бойової і майбутньої професійної діяльності в умовах ризику та небезпеки; розуміти та нести відповідальність не тільки за себе, а й за колектив; ефективно комунікувати з побратимами в стресових ситуаціях; мати високий ступінь витривалості та інших фізичних якостей; працювати в ненормованому графіку; знімати напругу в короткі терміни; працювати в довготривалому напруженні сенсомоторних систем; швидко відновлюватись та продовжувати виконувати свої професійні обов'язки без значних емоційних втрат; бути самостійним, рішучим, обов'язковим, відповідальним та автономним.

1.3. Особливості застосування спортивних ігор для формування стресостійкості, зміцнення здоров'я та відновлення фізичного й психоемоційного стану курсантів

Військові фахівці країн НАТО розглядають фізичну та психологічну готовність особового складу в єдності, як основну умову ефективності «людського чинника» в бойовій обстановці [117, 123 та ін.].

С. В. Романчук та ін. [178] стверджують, що, незважаючи на наявність у військах найсучаснішої зброї і техніки, фізична і психічна готовність особового складу залишаються основою боєздатності збройних сил. Фізична підготовка та спорт, крім удосконалення фізичних і бойових якостей військовослужбовців, має великі можливості щодо виховання згуртованості військових підрозділів на основі різноманітних психологічних ситуацій, які добре моделюються у процесі занять фізичною підготовкою. З цією метою військові ідеологи країн НАТО часто проводять паралель між військовими підрозділами і спортивними командами. Командирів порівнюють із тренерами і капітанами команд. Тому, у практиці навчання і виховання особового складу збройних сил країн НАТО активно використовуються командні ігрові види спорту [102, 215].

Так, за даними Р. В. Куцевола, М. В. Ярового, С. В. Палевича [117], у практиці навчання і виховання особового складу армії США активно використовуються командні ігрові види спорту. В керівництві з фізичної підготовки детально описані правила і методики проведення спортивних ігор, естафет, командних змагань. С. М. Жембровський [65] вказує, що групові заняття сприяють розвитку командного духу та взаємодії між військовослужбовцями, що є критично важливим під час виконання бойових завдань. Групові тренування дозволяють бійцям краще пізнати один одного, розвинути довіру, підтримку та здатність працювати в команді. Військові тренування в країнах НАТО часто включають командні ігри (наприклад, футбол, волейбол, баскетбол), що сприяють розвитку не лише фізичної форми,

але й командної взаємодії та згуртованості. Це допомагає підвищити ефективність виконання бойових завдань і взаєморозуміння між членами команди. В. І. Кондратюк, Л. В. Бондарь [102] зазначають, що, виходячи з можливостей фізичної підготовки та спорту щодо впливу на військовослужбовців, в арміях країн НАТО на командні ігрові види спорту покладені такі завдання морально-психологічного та соціально-психологічного характеру: підвищення стійкості до впливу «бойового стресу»; зміцнення дисципліни та згуртованості підрозділів; підвищення престижу збройних сил серед населення, передусім молоді; залучення молоді на військову службу; стирання соціальних меж між військовослужбовцями всередині збройних сил; зміцнення зав'язків з союзниками; вплив на армії країн, що розвиваються. У грудні 2022 року наказом Міністерства оборони України №452 затверджено Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України [141], яка спрямована на розвиток системи фізичної підготовки і спортивної діяльності особового складу до рівня показників щодо можливостей імплементації до стандартів НАТО, що підкреслює актуальність застосування спортивних ігор для формування стресостійкості курсантів під час виконання завдань навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності.

Одними із найбільш розповсюджених сучасних ігрових видів спорту, які користуються популярністю у курсантів ВВНЗ, є футбол, волейбол і баскетбол. Так, досліджуючи інтереси курсантів Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка у видах рухової активності, С. І. Глазунов [42] встановив, що 26% опитаних курсантів займаються фізичними вправами і спортом у години спортивно-масової роботи для покращання настрою, зняття психоемоційного напруження та відволікання від служби і навчання. При цьому, за даними автора, 28% курсантів-чоловіків вказали на пріоритет у заняттях спортивними іграми. Зазначені дані підтверджуються у дослідженнях багатьох вчених [7, 118, 146], які вивчали інтереси курсантів до занять різними видами спорту під час

навчання у ВВНЗ: від 25 до 50% досліджуваних виявляють бажання займатися спортивними іграми (футболом, волейболом, баскетболом) у години спортивно-масової роботи.

За даними О. Базильчук, В. Базильчук [13], спортивні ігри розглядаються як один з найбільш дієвих механізмів масового залучення молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичними вправами. Футбол, волейбол і баскетбол є загальновідомими привабливими іграми, особливо для чоловіків, що відіграє велику виховну роль у виробленні навичок командної роботи. Н. Сороколіт, О. Римар, У. Шевців [191] зазначають, що заняття спортивними іграми суттєво збільшують рівень рухової активності та сприяють інтенсифікації процесу розвитку швидко-силових здібностей, витривалості, координаційних здатностей у молоді. Більше того, спортивні ігри є ефективним засобом покращання психоемоційного стану молоді, його відновлення після важкої розумової діяльності під час навчання, зміцнення психічного здоров'я, особливо у період дії правового режиму воєнного стану [191].

І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць [192] зазначають, що спортивні ігри – це єдиноборство двох сторін, яке відбувається в межах визначених правил. Спортивні ігри відрізняються чітко визначеним складом учасників, розмірами майданчиків, тривалістю гри, обладнанням тощо. Заняття спортивними іграми носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників значних фізичних і вольових зусиль. Активна протидія суперників постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями різні завдання, що вимагають якнайшвидшого вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити обстановку (розташування партнерів і суперників, положення м'яча), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх [192].

В. Сембрат, В. Погребний, Ю. Кривенко, В. Курочкин [186] стверджують, що волейбол, футбол, баскетбол, гандбол в закладах загальної середньої освіти є дієвими засобами виховання цілеспрямованості, дисциплінованості, впевненості в собі та інших морально-вольових якостей. При цьому, за даними О. П. Поповича [166], під час спортивно-ігрової діяльності формуються уміння долати труднощі, дотримуватися правил та дисципліни, розвивається почуття дружби, колективізму, поваги до суперників, спортивних традицій тощо.

Вивчаючи можливості спортивних ігор щодо корекції стресостійкості військовослужбовців із наслідками бойової травми, О. Юденко, В. Білошицький, С. Бойченко, Г. Галашевський [217] встановили, що адаптивний регбі та футбол є сучасними трендовими фізкультурно-спортивними послугами для учасників бойових дій та членів їх родин, які дозволять позитивним чином вплинути на рівень соціальної адаптації військовослужбовців із наслідками бойової травми, підвищити загальний рівень опору стресу. За період дослідження у респондентів достовірно знизилися рівні ПТСР та депресії, рівень задоволеності якістю життя покращився [217].

В наказі Міністерства оборони України від 05.08.2021 року №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» сказано, що навчальні заняття зі спортивних і рухливих ігор спрямовані переважно на: розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи та винахідливості, а також на розвиток спеціальних фізичних якостей. Вони проводяться у спортивних залах, на футбольних полях, спеціально обладнаних спортивних ігрових майданчиках чи на іншій місцевості. До змісту навчальних занять включаються: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теніс, інші спортивні та рухливі ігри залежно від специфіки навчальної програми [140]. Здійснивши історичний аналіз впровадження та розвитку вправ із розділу «Спортивні та рухливі ігри» у Збройних Силах України, Ж. О. Цимбалюк, О. В. Сіянко, О. С. Шевченко [212] дійшли

висновку, що цей розділ завжди широко застосовувався в підготовці військових, сприяв розвитку їх загальних, спеціальних та психологічних якостей, що впливало на підвищення фізичної готовності з метою успішного виконання бойових дій.

В. О. Гунченко, С. В. Гоманюк, О. В. Зонов та ін. [52] вказують, що серед фізичних вправ та видів спорту значного поширення у курсантському середовищі набули спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол. За даними авторів, заняття спортивними іграми нарівні з іншими видами спорту та фізичних вправ сприяють розвитку у курсантів фізичних та вольових якостей, які необхідні їм для успішного оволодіння бойовою майстерністю [52].

О. О. Мітова, О. А. Шинкарук, Я. В. Малойван, А. В. Полякова [138] зазначають, що відносна самостійність дій кожного курсанта в процесі спортивної гри та дотримання визначених правил, спрямованих на підпорядкування індивідуальних дій окремих гравців інтересам команди, сприяють вихованню у курсантів колективізму, дисциплінованості, почуття товарищескості, рішучості, сміливості, ініціативи, кмітливості, винахідливості та інших важливих морально-вольових та психологічних якостей. Вчені [138] додають, що важливого значення у спортивних іграх відіграє взаємодопомога: своєчасна і правильна допомога партнеру – важливий чинник досягнення перемоги над суперником.

Як указують Н. Демченко, В. Хіміч, А. Ребрина [56], заняття зі спортивних ігор завжди проходять емоційно та надають усім тим, хто займається ними великого задоволення. Крім емоцій, які підвищують життєвий тонус не тільки учасників безпосереднього змагання, а й глядачів, для спортивних ігор є характерним комплексний різноспрямований вплив на фізичний розвиток людини. При цьому така різноспрямованість пов'язана з характером впливу тієї або іншої гри на організм. Спортивні ігри відрізняються одна від одної складністю і своєрідністю правил, що обумовлює різний рівень енергозатрат, пов'язаних, у свою чергу, з обмінними процесами в організмі. Так, за даними М. М. Безмилова [18], в умовах змагань

інтенсивність змагальної боротьби в спортивних іграх неухильно зростає, у зв'язку з чим у низці випадків все більшої ваги набуває безкисневий (анаеробний) процес енергозабезпечення. В іграх професійних команд за максимальної напруги в кульмінаційні моменти зустрічі доля анаеробних процесів складає 80–90 %. Це, в свою чергу, призводить до створення значної кисневого боргу (7–10 л) і до підвищення вмісту молочної кислоти в крові. У результаті підвищуються артеріальний тиск і частота пульсу, яка досягає 180–200 уд./хв, стають інтенсивнішими процеси легеневої вентиляції (80–130 л/хв), і споживання кисню (3,5–4,5 л/хв) [18]. У дослідженнях І. Г. Максименко [127] знаходимо досить великі енергетичні витрати (футбол – 1500 ккал, баскетбол – 900 ккал), висока частота серцевих скорочень (ЧСС) (180-190 уд./хв і більше), втрата ваги (2-3 кг за гру), що свідчить про високі вимоги до організму тих, хто займається спортивними іграми. У них спостерігається підвищена ємність легень (у футболістів і баскетболістів в середньому 5 л), брадикардія (ЧСС у спокою у футболістів і волейболістів становить 48-54 уд./хв), помірна гіпертрофія серця, збільшення вмісту гемоглобіну в крові. Таким чином, заняття з футболу, волейболу і баскетболу впливають на покращання діяльності серцево-судинної і дихальної систем організму, на розвиток швидкості, спритності, витривалості та координації рухів, швидкості реакції та орієнтації в просторі.

Вчені М. Безмилов, О. Шинкарук [19] зауважують, що важливою властивістю сенсомоторики тих, хто займається спортивними іграми, є здатність точно влучати в ціль або точно посилати м'яч партнеру, тобто всі рухи спортсменів, передачі, подачі, удари, кидки, пов'язані з точністю влучання в ціль. Крім того, як стверджує І. Г. Максименко [127], у процесі занять спортивними іграми вдосконалюються психофізіологічні процеси, пов'язані зі сприйняттям, переробленням і реалізацією інформації. Так, наприклад, швидкість польоту м'яча під час гри у футбол досягає 60 км/год, у волейболі – 50 км/год; під час кидка або удару з 4–5 м м'яч досягає цілі за 0,15 с, що вимагає розвитку швидкості зорово-рухові реакції на рухомий об'єкт і

рух партнерів та суперників. Сприйняття здійснюються по різноманітним каналам зорового, тактильного, м'язово-судинного і слухового зв'язку, що разом із створенням у свідомості необхідних образів (ситуацій, окремих рухів) сприяє їх оцінюванню, передбаченню, прогнозуванню результату і вибору вірного рухового рішення [256].

За даними О. В. Радченко [179] та інших вчених [180], у процесі систематичних занять спортивними іграми відбувається моральне, розумове, трудове й естетичне виховання особистості. У осіб, включених в систематичні заняття спортивними іграми, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігається розвиток соціально-орієнтованих установок і більш високий життєвий тонус. Студенти, які займаються спортивними іграми, стають більш комунікабельними, висловлюють готовність до співпраці, цінують суспільне визнання, адекватно реагують на критику. Їм притаманні такі риси характеру, як відповідальність, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони більш успішно взаємодіють у роботі, що вимагає нервово-емоційного та фізичного напруження організму, їм легше дається ефективний самоконтроль [192].

Як указують Ж. О. Цимбалюк, О. В. Сіянюк, О. С. Шевченко [212], на противагу індивідуальним видам спорту, де рухи мають раніш запрограмований характер, спортивні ігри проходять в умовах, часто непередбачуваних, і тому пов'язані з альтернативним численним вибором тієї техніко-тактичної дії, яка в даній ситуації є найбільш доцільною. Водночас, у спортивних іграх, завдяки особливій здатності мозку до передбачення (антиципації) майбутньої події, спортсмен може раніше (а не в останній момент) визначити характер ситуації, яка складається, прийняти рішення і вибрати найбільш ефективний спосіб дії.

С. Вербіцький, М. Пітин, І. Каратник [36] зазначають, що у командних іграх виграє і програє команда в цілому, а не окремі спортсмени: як би добре не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, то програв і він, і навпаки. Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до гравців, їх установок (прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди),

особистісних якостей, характеру дій. Тому, на переконання авторів, у процесі занять спортивними іграми відбувається виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити і розуміти колективний інтерес.

А. Перцухов, В. Перевозник [159] вказують, що складний характер змагальної ігрової діяльності створює умови, які постійно змінюються, викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим чинником успіху у спортивних іграх є наявність у гравців широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який би давав можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди в умовах конфліктних ситуацій.

До переваг занять спортивними іграми фахівці [179, 186] відносять те, що здебільшого вони проводяться на свіжому повітрі та мають оздоровчий ефект: сприяють зміцненню нервової системи, опорно-рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, покращанню функціональних можливостей органів і систем організму, є засобом активного відпочинку та зниження рівня стресу.

А. В. Ваврин, В. Р. Байдала, В. І. Гульоватий [34] стверджують, що регулярні заняття футболом сприяють значному приросту спритності, швидкості та силових показників, витривалості, покращанню координації рухів і здійснюють позитивний вплив на всі без винятку системи організму курсантів ВВНЗ. Найбільший вплив занять футболом автори виявили на результати курсантів з човникового бігу 4x10 м та у стрибку вгору з місця. В. В. Ягупов, О. В. Ящук [225] для розвитку координаційних здатностей курсантів рекомендують заняття футболом, який має безліч вправ, що забезпечують можливість вирішення рухового завдання в умовах варіативності. А. В. Гришко, О. В. Сіянко, Ж. О. Цимбалюк [48] розкрили особливості організації навчально-тренувального процесу збірної команди ВВНЗ з футболу в умовах дії правового режиму воєнного стану. Фахівцями І. М. Ріпаком [174], Е. Маляром [126] доведено, що систематичні заняття

футболом сприяють покращанню показників життєвої ємності легень і максимального споживання кисню порівняно з нетренованими особами, більш економічному функціонуванню серцево-судинної системи в спокої. Крім того, заняття футболом сприяють покращанню самопочуття, відновленню емоційного стану, вихованню цілого ряду позитивних рис і якостей характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повагу до суперників та партнерів, активності, свідомої дисципліни, пунктуальності, спортивної етики, почуття відповідальності. Особливо актуальним це є на теперішній час, коли в Україні триває війна з російськими загарбниками.

Вивчаючи особливості розвитку координаційних здібностей курсантів у процесі занять з волейболу, О. В. Яценко та М. А. Самборська [226] встановили, що заняття з волейболу сприяють удосконаленню просторових, часових та динамічних параметрів рухів, статичної та динамічної рівноваги у процесі виконання рухових дій. Вчені [226] також додають, що волейбол має набір вправ, які забезпечують можливість вирішення рухового завдання в умовах варіативності, гра характеризується швидкою зміною різноманітних рухових дій, а також можливістю управляти різними ланками опорно-рухового апарату за постійної необхідності подолання надлишкових ступенів свободи. А. А. Ковальчук [94], В. П. Жула [67] зазначають, що сучасний волейбол – це надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападальні удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й їх психоемоційного розвантаження, відновлення та активного відпочинку. Вчені додають, що поряд із вирішенням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок заняття волейболом сприяють залученню до систематичних занять цим видом спорту упродовж усього життя. Популярність волейболу В. І. Ковцун та А. П. Демчишин [95]

пояснюють можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативну, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер розвиває такі якості, як товарииськість, дружба, прагнення до взаємодопомоги.

С. Вербіцький, М. Пітин, І. Каратник [36] зазначають, що основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є умови боротьби на майданчику, що швидко змінюються, та знаходяться під неперервним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [36].

Як свідчать дані Рядової Л. О., О. С. Кравченко, В. О. Рожкова, О. О. Пазичук, І. А. Подмарьової [180], баскетбол є доступною для осіб різної статі і віку, захоплюючою спортивною грою. Різноманітні природні рухи – біг, прискорення, стрибки, кидки, передачі м'яча, швидко мінлива ситуація гри, цікаві тактичні комбінації, гостра боротьба за м'яч викликають жвавий інтерес у гравців і глядачів. А. І. Маракушин, Ж. О. Цимбалюк, С. О. Юр'єв [128] стверджують, що баскетбол, як і інші спортивні ігри, сприяє всебічному фізичному розвитку курсантів, вихованню в них необхідних психологічних та морально-вольових якостей (виняткової волі до перемоги, почуття справжнього колективізму і товариства, активності та винахідливості у подоланні перешкод, самовладання та ін.). Дослідивши доцільність використання баскетболу під час підготовки майбутніх поліцейських, В. М. Казначеев [89] встановив, що баскетбол, як найбільш розповсюджений вид спорту у світі, сприяє виконанню багатьох завдань при підготовці кваліфікованих працівників поліції: зміцнення здоров'я; формування

особистісних якостей курсантів (почуття обов'язку, наполегливість, відповідальність в групі, командна робота, формування поваги до правил та інших осіб); розвиток психологічних якостей (впевненість у собі, самоконтроль, покращання психічних пізнавальних процесів (увага, сприйняття, уява, мислення) тощо); розвиток рухових здібностей (швидкісні, швидко-силові, витривалість, координація). За даними автора, найбільший вплив занять баскетболом виявляється у розвитку координаційних здатностей курсантів: орієнтування в просторі, швидкість реакції і перестроювання рухових дій, точність диференціювання і оцінювання просторових, силових і часових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в цілісні комбінації [89].

С. М. Жембровський, Д. В. Погребняк, Є. В. Малахов [66] дослідили особливості застосування баскетболу під час проведення форм фізичної підготовки і встановили, що використання баскетболу дозволяє: розвинути та удосконалити різноманітні фізичні та спеціальні якості, сформувати рухові навички та уміння військовослужбовців; значною мірою вплинути на підвищення морально-психологічних якостей військовослужбовців, згуртування військових колективів; підвищити розумову та фізичну працездатність, зняти емоційне напруження та відновити організм військовослужбовців після значних навантажень навчально-бойової діяльності; підвищити збудженість центральної нервової системи, виробити нові умовно-рефлекторні зв'язки та удосконалювати функціональні реакції організму, що сприяє розвитку необхідних для військовослужбовців якостей нервово-м'язової діяльності та формуванню нових різноманітних рухових навичок та умінь.

М. М. Безмилов [18] наголошує, що обстановка під час гри в баскетбол постійно змінюється і весь час створюються нові ігрові ситуації. Такі умови змушують гравців постійно спостерігати за ходом гри, розвивають у них здатність миттєво оцінювати позицію, діяти швидко, винахідливо та ініціативно в будь-яких ситуаціях; здатність до концентрації уваги, часової і

просторової орієнтації. Безперервна зміна ігрової обстановки, удачі чи поразки викликають у гравців прояв різних почуттів і переживань, які впливають на їх діяльність. Високий рівень емоцій постійно підтримують активність і інтерес до гри. Володіючи такими особливостями, баскетбол створює ряд сприятливих умов для виховання уміння управляти своїми емоціями, не втрачати можливості контролю над своїми діями [18].

Таким чином, дослідження багатьох вчених свідчать, що регулярні тренування та будь-які фізичні вправи сприяють полегшенню симптомів депресії та стресу, покращують якість життя загалом, зміцнюють самооцінку, соціальні навички та взаємодію з людьми, покращуються когнітивні навички (пам'ять, увага, мислення), а також позитивно впливають на успіхи у навчальній та професійній діяльності. Разом із цим, О. Юденко, В. Білошицький, С. Бойченко, Г. Галашевський [217] виявили взаємозв'язок між видом фізичних вправ та психічним здоров'ям молоді. Виявлено, що командні види спорту є більш ефективними у покращанні психічного здоров'я, порівняно з індивідуальними видами. Вчені доводять, що спортивні ігри з м'ячем сприяють профілактиці симптомів депресії та формуванню стресостійкості. Також учасники командних ігор спостерігають позитивний вплив на соціальне благополуччя, зокрема, міжособистісне спілкування та значне покращення настрою.

Усе вищезазначене вказує на позитивний вплив занять спортивними іграми не тільки на розвиток рухових якостей курсантів та покращання їх морфофункціональних показників, а й на зняття нервового напруження, зниження тривожності, відновлення психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості курсантів. Це обумовлює обґрунтування методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

Результати досліджень автора, які відображені у першому розділі, опубліковані у працях [78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 194, 221, 222].

Висновки до першого розділу

1. Охарактеризовано особливості та специфіку сучасної навчально-бойової діяльності військовослужбовців ЗС України під час російсько-української війни. З'ясовано, що основними завданнями ЗС України під час воєнного стану є оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності, забезпечення стримування та відсічі збройної агресії країни-терориста. Постійна загроза життю і здоров'ю, негайне виконання бойових наказів, одночасне використання зброї та слідування за стратегією бою, швидка зміна бойової обстановки, погодно-кліматичні умови, відсутність сну та звичних санітарно-гігієнічних умов, зміна харчування та мінімізація відпочинку – все це вимагає від військовослужбовця високого рівня стресостійкості для ефективного виконання бойових завдань.

2. З'ясовано, що бойова діяльність військовослужбовців ЗС України у сучасній війні з російським агресором супроводжується безліччю чинників, які за своєю природою є стресовими (психотравмуючими) і які негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовців, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах, втому. Виявлено, що основними стрес-чинниками бойової діяльності є: усвідомлене відчуття загрози власному життю, страх смерті, поранення, болю, інвалідності; загибель товаришів на власних очах або необхідність убити людину; дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна; агресивне навколишнє середовище; ізоляція, відчуття самотності; відсутність повноцінного сну, особливості режиму гігієни, харчування та ін. Сукупний вплив стрес-чинників призводить до бойового стресу військовослужбовців.

До стрес-чинників навчально-бойової діяльності курсантів ВВНЗ належать: висока психоемоційна напруга; насиченість дій та висока інтенсивність виконання завдань освітнього процесу в умовах скорочених термінів навчання; інтелектуальні та, особливо, фізичні навантаження під час

практичних занять на бойовій техніці та озброєнні упродовж польових виходів, під час стажування у бойових частинах; необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації; виконання завдань в умовах жорсткого дефіциту часу, фізична втома. Крім того, постійні ракетні атаки, повітряні тривоги, бомбардування, блек-аути, необхідність залишення своїх домівок, переїзд родин в інші регіони, втрата майна, страх за своє життя й життя інших членів родини, горе через смерть близьких людей негативно відображаються на психічному та фізичному здоров'ї курсантів ВВНЗ різними симптомами, що обумовлює доцільність пошуку ефективних напрямків профілактики стресу та формування стресостійкості курсантів.

3. Розкрито теоретичні засади формування стресостійкості курсантів засобами рухової активності в умовах воєнного стану. З'ясовано сутність поняття стресостійкості військовослужбовців. Виявлено, що основним напрямком протидії стресу у військовослужбовців є його профілактика, що передбачає системний вплив на емоційну, мотиваційну, волюву, поведінкову складові особистості для зниження негативних впливів стрес-чинників та формування стресостійкості. З'ясовано, що одним із найбільш ефективних засобів профілактики стресу та формування стресостійкості курсантів є рухова активність. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння; зниження в організмі кортизолу (гормону стресу) та адреналіну; стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою, а також серотоніну та ендорфінів (гормонів щастя). Фізичні навантаження благотворно впливають на перебіг психологічних процесів, сприяють зняттю емоційного та розумового напруження, допомагають позбутися почуття тривоги, виводять із депресивного стану, внаслідок чого зникають ознаки стресової поведінки.

4. На основі проведеного аналізу літературних джерел доведено ефективність застосування спортивних ігор для формування стресостійкості, зміцнення здоров'я та відновлення фізичного й психоемоційного стану

курсантів. Заняття футболом, волейболом і баскетболом, які є особливо популярними у курсантському середовищі, суттєво збільшують рівень рухової активності та сприяють інтенсифікації процесу розвитку швидкісно-силових здібностей, витривалості, координаційних здатностей курсантів; є ефективним засобом покращання психоемоційного стану курсантів, їх відновлення після важкої розумової діяльності під час навчання, зміцнення психічного та фізичного здоров'я, особливо у період дії правового режиму воєнного стану. Ефективність командних ігрових видів спорту щодо виховання командного духу, згуртування підрозділу, взаємодії між військовослужбовцями, підвищення стійкості до бойового стресу підтверджується практикою навчання і виховання особового складу в арміях країн-членів НАТО. З огляду на зазначене виникає необхідність обґрунтування методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методи та організація дослідження

Методи дослідження.

Для досягнення мети дисертаційної роботи нами було застосовано такі методи дослідження: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент, математичної статистики [1, 8, 9, 92, 101, 115, 135].

Теоретичні методи включають аналіз та узагальнення літературних джерел, які застосовувалися для вивчення теоретичних засад формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. Завдяки застосування теоретичних методів нами було: охарактеризовано сучасну навчально-бойову діяльність військовослужбовців ЗС України та стрес-чинників, що погіршують рівень їх психічного та фізичного здоров'я; з'ясовано роль рухової активності у формуванні стресостійкості та відновленні фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання завдань навчально-бойової діяльності; розкрито особливості застосування спортивних ігор для формування стресостійкості, зміцнення здоров'я та відновлення фізичного й психоемоційного стану курсантів. Крім того, теоретичні методи було застосовано для обґрунтування методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, а також критеріїв дослідження її результативності. У цілому, під час роботи над дисертацією нами було опрацьовано 273 джерела наукової інформації, серед яких 46 – опублікованих іноземною мовою, більшість з яких

цитуються у міжнародних наукових метричних базах даних.

До емпіричних методів належать: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, соціологічні методи.

Педагогічне спостереження застосовувалося для вивчення умов навчально-бойової діяльності курсантів під час практичних занять на техніці та озброєнні на полігонах, слухачів магістерського рівня вищої освіти під час стажування у бойових підрозділах і частинах, офіцерів – під час відрядження для виконання спеціальних і бойових завдань у зоні бойових дій. Також здійснювалося спостереження за проявом інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності. Педагогічне спостереження застосовувалося й для вивчення особливостей застосування спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол) у різних формах фізичного виховання курсантів, а також порядку реалізації розробленої методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Педагогічне тестування застосовувалося для:

- розкриття особливостей прояву психологічних (інтелектуальних, емоційних) та соматичних (поведінкових, фізіологічних) симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану;
- дослідження змін у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності;
- дослідження динаміки показників психічного та фізичного здоров'я у військовослужбовців, які під час навчально-бойової діяльності дотримувалися режиму рухової активності, порівняно із тими, які його не дотримувалися;
- дослідження рівня стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей;

- здійснення порівняльного аналізу показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності.

Для розкриття особливостей прояву психологічних (інтелектуальних, емоційних) та соматичних (поведінкових, фізіологічних) симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану нами було застосовано тест на визначення рівня стресу (за Ю. В. Щербатих) [1, 101]. Тест на визначення рівня стресу, запропонований Ю. В. Щербатих, дозволяє оцінити ступінь прояву інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу у респондентів, а також загальний рівень стресу. Бланк опитувальника містить 4 набори по 12 симптомів кожен (додаток А). За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових симптомів, респонденти оцінювали його в 1 бал; емоційних – 1,5 бали, а фізіологічних – 2 бали. Рівень стресу оцінювався за табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінювання рівня стресу за тестом Ю. В. Щербатих

Оцінка в балах	Рівень стресу
0 – 5	стрес відсутній
6 – 12	помірний стрес
13 – 24	виражений стрес
25 – 40	сильний стрес
41 і більше	надмірний стрес

Для дослідження змін у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності, динаміки показників психічного та фізичного здоров'я у військовослужбовців, які дотримувалися режиму рухової активності, порівняно із тими, які його не дотримувалися, дослідження рівня стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей, а також для проведення порівняльного аналізу показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів

під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності нами було застосовано ряд методик, представлених нижче [1, 40, 101, 116, 148, 171].

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25». Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесье-Філіон призначена для вимірювання структури переживань стресу. Вона містить 25 тверджень, відповідаючи на які респонденти обирали частоту їх прояву і оцінювали в балах від 1 до 8, де 1 – ніколи, 8 – постійно (додаток Б.1). Після цього визначалася сума балів за всі твердження. Оцінювання стресу здійснювалося за табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінювання психологічного стресу за шкалою PSM-25

Оцінка в балах	Рівень стресу
99 і менше	низький
100 – 124	середній
125 і більше	високий

Методика для визначення схильності до розвитку стресу (Т. А. Немчин, Дж. Тейлор). Методика, розроблена Дж. Тейлор та модифікована Т. А. Немчин, містить 50 тверджень та дозволяє оцінити рівень тривоги, схильність особистості до розвитку стресу, а також дозволяє говорити про рівень її стресостійкості. Респондентам було запропоновано бланк з твердженнями, навпроти яких запропоновані відповіді «Ні» або «Так» (додаток Б.2). Прочитавши кожне із представлених тверджень, потрібно було поставити «+» у випадку, якщо запропонована відповідь «Ні» або «Так» співпала з думкою респондента, або «–», якщо не співпала. Оцінювання стресу здійснювалося за табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінювання схильності до розвитку стресу за методикою

Т. А. Немчин та Дж. Тейлор

Оцінка в балах	Прогнозований рівень стресу
15 і менше	стрес відсутній
16 – 24	помірний
25 – 39	середній
40 – 50	високий

Тест самооцінювання стресостійкості (С. Коухена та Г. Вілліансона).

Тест самооцінювання стресостійкості, який застосовувався для оцінювання рівня стресостійкості респондентів до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності, передбачав використання бланку з 10 запитаннями. Прочитавши кожне із запитань, респондентам потрібно було обрати одну із запропонованих відповідей, які для запитань 1, 2, 3, 7, 9, 10 оцінювалися так: ніколи – 0, майже ніколи – 1, іноді – 2, досить часто – 3, часто – 4; для питань 4, 5, 6, 8 – ніколи – 4, майже ніколи – 3, іноді – 2, досить часто – 1, часто – 0 (додаток Б.3). Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів, набраних з усіх питань тесту, оцінювання рівня стресостійкості здійснювалося відповідно до табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Оцінювання рівня стресостійкості за тестом С. Коухена та
Г. Вілліансона**

Оцінка в балах	Рівень стресостійкості
6,8 і менше	відмінний
6,9 – 14,2	добрий
14,3 – 24,2	задовільний
24,3 – 34,2	поганий
34,3 і більше	дуже поганий

Методика «Оцінювання нервово-емоційного напруження» (Т. А. Немчин).

Методика «Оцінювання нервово-емоційного напруження» містить ознаки нервово-емоційного напруження, які сформовані на основі клінічних спостережень, та включає 30 характеристик цього стану, розподілених на три ступеня вираженості (а – низький ступінь (повна відсутність), б – середній ступінь, в – високий ступінь). Серед характеристик: наявність фізичного дискомфорту; наявність больових відчуттів; стан м'язового тону; координація рухів; обсяг рухової активності; самооцінювання серцево-судинної системи; шлунково-кишкового тракту; дихальної системи; стан потовиділення і наявність шкірних висипів; особливості сну; стан вольової сфери; особливості психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення); розумова працездатність; наявність

психічного дискомфорту та ін. (додаток Б.4). Обираючи один із трьох варіантів відповідей (а, б, в), респонденти оцінювали свій стан на поточний момент. Обробка даних здійснювалась шляхом підсумовування балів: за відповідь а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали. Оцінювання рівня нервово-емоційного напруження здійснювалося за табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Оцінювання рівня нервово-емоційного напруження за методикою
Т.А. Немчина**

Оцінка в балах	Рівень нервово-емоційного напруження
30 – 50	низький
51 – 70	середній
71 – 90	високий

Методика «Стійкість до стресу» (Ф. Готвальд, В. Ховальд). Методика «Стійкість до стресу» містить 33 твердження із запропонованими варіантами відповідей (часто/сильно, рідко/інколи, ні/ніколи). Кожний варіант відповідей оцінюється в 0, 1 або 2 бали (додаток Б.5). Твердження даної методики характеризують здебільшого соматичні (наприклад, у мене надто високий / низький артеріальний тиск; напади нудоти; тремтіння рук, ніг; слабкість, проблеми із травленням, сном; головні болі; болі в спині та ін.) та психологічні (я відчуваю внутрішнє занепокоєння; дратівливість; страхи; знервованість; важко зосередитись, нічні кошмари та ін.) ознаки стресу. Обробка даних здійснювалась шляхом підсумовування балів. Оцінювання рівня стійкості до стресу здійснювалося за табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Оцінювання рівня стійкості до стресу за методикою Ф. Готвальда та
В. Ховальда**

Оцінка в балах	Рівень стійкості до стресу
28 і більше	низький
13 – 27	середній
12 і менше	високий

Шкала реактивної (ситуативної) тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Шкала оцінки реактивної тривожності є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент. Респонденти отримували бланк з 20 твердженнями, у якому вони мали обрати одну із запропонованих відповідей навпроти кожного твердження, залежно від того, як вони себе почували на момент тестування: ні, це не так; мабуть так; вірно; цілком вірно (додаток Б.6). Після заповнення бланка проводився підрахунок набраних респондентом балів за формулою: $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де PT – реактивна тривожність, $\Sigma 1$ – сума відмічених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума відмічених на бланку цифр по пунктах шкали 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Оцінювання рівня реактивної тривожності здійснювалося за табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Оцінювання рівня реактивної тривожності за методикою

Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна

Оцінка в балах	Рівень реактивної тривожності
30 і менше	низький
31 – 45	помірний
46 і більше	високий

Методика самооцінки емоційного стану (А. Уессман, Д. Рікс). Методика самооцінки емоційного стану дозволяє оцінити емоційний стан респондента на даний момент. Респондентам надавалися 4 набори по 10 тверджень кожен («Спокій – Тривожність», «Енергійність – Втомленість», «Піднесення – Пригніченість», «Впевненість у собі – Безпорадність»), серед яких у кожному наборі потрібно було обрати саме те твердження, яке відображало емоційний стан респондента на момент тестування. Номер твердження, вибраного з кожного набору, потрібно було обвести у відповідному рядку реєстраційного бланку (додаток Б.7). Після заповнення бланка проводився розрахунок інтегрального показника емоційного стану за формулою: $EC = (I1 + I2 + I3 + I4)/4$, де EC – інтегральний показник емоційного стану; $I1, I2, I3, I4$ – індивідуальні показники за відповідними шкалами. Емоційний стан оцінювався за табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Оцінювання емоційного стану за методикою А. Уессмана, Д. Рікса

Оцінка в балах	Емоційний стан
8 – 10	дуже добрий
6 – 7	добрий
4 – 5	погіршений
1 – 3	дуже поганий

Для дослідження змін у показниках фізичного здоров'я військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану нами було застосовано методику Г. Л. Апанасенка, яка передбачає розрахунок індексів маси тіла (ІМТ), силового (СІ), життєвого (ЖІ), Робінсона (ІР), Мартіне-Кушелевського (ІМК) [136]. На основі отриманих індексів визначався рівень фізичного здоров'я (РФЗ) військовослужбовців. ІМТ визначався відношенням маси тіла до зросту у $\text{кг}/\text{м}^2$; ЖІ – відношенням життєвої ємності легень до маси тіла у $\text{мл}/\text{кг}$; СІ – відношенням динамометрії сильнішої кисті до маси тіла у %; ІР – відношенням добутку ЧСС і систолічного тиску до 100 в у.о.; ІМК – часом відновлення ЧСС до вихідного значення після 20 присідань за 30 сек у с; РФЗ – як сума балів за кожен з п'яти вищезазначених індексів у балах (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Оцінювання фізичного здоров'я військовослужбовців

Індекси	Рівні фізичного здоров'я				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
ІМТ	28,1 і >	25,1–28,0	20,1–25,0	19,0–20,0	18,9 і <
Бали	-2	-1	0	0	0
ЖІ	50 і <	51–55	56–60	61–65	66 і >
Бали	-1	0	1	2	3
СІ	60 і <	61–65	66–70	71–80	81 і >
Бали	-1	0	1	2	3
ІР	111 і >	95–110	85–94	70–84	69 і <
Бали	-2	-1	0	3	5
ІМК	180 і >	120–180	90–120	60–90	59 і <
Бали	-2	1	3	5	7
РФЗ	3 і <	4–6	7–11	12–15	16–18

Соціологічні методи (опитування) застосовувалися в роботі для характеристики мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців. Для цього нами було розроблено авторські опитувальники для курсантів, слухачів та офіцерів (додаток Г). Кожен опитувальник містить 12 запитань, розподілені на 2 блоки: перший блок включає запитання для з'ясування біографічних та службових даних респондентів (5 запитань), другий – запитання щодо ефективних засобів протидії стресу та його профілактики у процесі навчально-бойової діяльності (7 запитань). Опитувальник перед застосуванням було оцінено 7 експертами (2 кандидати наук, 2 доценти, 3 старші викладачі). Опитуванням нам дозволило з'ясувати: які засоби застосовували респонденти для профілактики та протидії стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану; чи впливають заняття руховою активністю (фізичними вправами) на зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану; які, на думку респондентів, засоби рухової активності є найбільш ефективними для зниження рівня стресу; вплив занять спортивними іграми на згуртування підрозділів, формування навичок командної роботи, взаємодії та взаємодопомоги; вплив занять спортивними іграми на відновлення фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності, покращання їх настрою, зняття психоемоційного напруження; вплив занять спортивними іграми на формування стресостійкості у курсантів до стрес-чинників навчально-бойової діяльності.

Педагогічний експеримент передбачав проведення досліджень у межах констатувального та формувального етапів.

Під час *констатувального етапу* педагогічного експерименту було здійснено: розкриття особливостей прояву інтелектуальних, емоційних, поведінкових та фізіологічних симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану; дослідження змін у показниках психічного та фізичного здоров'я

військовослужбовців під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності; дослідження динаміки показників психічного та фізичного здоров'я у військовослужбовців, які під час навчально-бойової діяльності дотримувалися режиму рухової активності, порівняно із тими, які його не дотримувалися; дослідження рівня стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей; порівняльний аналіз показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності; характеристику мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор у формуванні стресостійкості та відновленні фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців.

На основі отриманих під час констатувального етапу педагогічного експерименту результатів досліджень нами було обґрунтовано методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

До досліджень у межах констатувального етапу педагогічного експерименту було залучено: 276 курсантів 1-го ($n=76$), 2-го ($n=72$), 3-го ($n=65$) та 4-го ($n=63$) курсів Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (ВІТВ), які навчаються за спеціалізаціями «Експлуатація та ремонт бронетанкової техніки та озброєння» (спеціальність – 255 «Озброєння та військова техніка») та «Управління діями підрозділів танкових військ» (спеціальність – 253 «Військове управління (за видами збройних сил)») на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти; 71 слухача (офіцера) другого (магістерського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціалізацією «Експлуатація та ремонт бронетанкової техніки та озброєння»; 103 офіцера віком до 30 років ($n=35$), до 40 років ($n=41$), понад 40 років ($n=27$), які проходять службу у ВІТВ на різних посадах. У курсантів 1-го – 4-го курсів дослідження здійснювалося перед практичними заняттями на техніці і озброєнні на полігонах (тривалість – 2 тижні) та після повернення з них, у слухачів – перед та після стажування у військах (тривалість – 4 тижні), в

офіцерів – до та після відрядження (ротацій) у зону бойових дій (тривалість – 3-4 місяці).

До дослідження впливу занять різними видами рухової активності на показники психічного та фізичного здоров'я курсантів під час навчання в умовах воєнного стану було залучено 203 курсанта 1-4 курсів. Було сформовано 5 груп курсантів: група 1 (n=33) – курсанти, які у години спортивно-масової роботи (СМР) відвідували спортивні секції зі спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол); група 2 (n=25) – курсанти, які відвідували секції із силових видів спорту (армрестлінг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, перетягування канату); група 3 (n=29) – курсанти, які відвідували секції з бойових мистецтв (бокс, рукопашний бій, змішані види єдиноборств); група 4 (n=27) – курсанти, які відвідували секції зі спортивних багатоборств та легкоатлетичних видів (крос, поліатлон, військове п'ятиборство); група 5 (n=89) – курсанти, які не відвідували жодну зі спортивних секцій, а в години СМР займалися під керівництвом командирів підрозділів за традиційними варіантами.

Для дослідження рівня стресу у курсантів залежно від типу їх темпераменту, нами було сформовано 4 групи (n=276): холеричний тип (Група Х, n=58), сангвінічний (Група С, n=92), флегматичний (Група Ф, n=87) та меланхолічний тип (Група М, n=39). Дослідження у межах констатувального етапу педагогічного експерименту проводилися у 2023-2024 навчальному році, усі респонденти були чоловічої статі.

Формувальний етап педагогічного експерименту передбачав дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. Під час формувального етапу педагогічного експерименту було здійснено обґрунтування критеріїв оцінювання результативності авторської методики: когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний. Для кожного критерія було визначено рівні стресостійкості курсантів: високий, середній, достатній, низький. На основі обґрунтованих

критеріїв оцінювався загальний рівень стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану шляхом підсумовування балів за кожним окремим критерієм. Загальний рівень стресостійкості курсантів оцінювався за традиційною 100-бальною шкалою за такими рівнями: відмінний, дуже добрий, добрий, задовільний, достатній, незадовільний.

Для перевірки результативності авторської методики за обґрунтованими критеріями нами було сформовано 3 групи курсантів ВІТВ 1-4-го років навчання (n=199), які навчаються за спеціалізацією «Експлуатація та ремонт бронетанкової техніки та озброєння» (спеціальність – 255 «Озброєння та військова техніка»): експериментальну групу (ЕГ, n=59), до якої увійшли курсанти, які виявили бажання під час СМР займатися спортивними іграми за розробленою методикою (1-й курс – 16 чол., 2-й курс – 18 чол., 3-й курс – 12 чол., 4-й курс – 13 чол.); контрольну групу №1 (КГ1, n=72), до якої залучено курсантів, які виявили бажання займатися іншими видами спорту, наявними у ВВНЗ, під час СМР (1-й курс – 21 чол., 2-й курс – 19 чол., 3-й курс – 14 чол., 4-й курс – 18 чол.); контрольну групу №2 (КГ2, n=68), до якої залучено курсантів, які займалися за традиційними варіантами під час СМР, не виявивши бажання займатися у спортивних секціях ВВНЗ (1-й курс – 20 чол., 2-й курс – 17 чол., 3-й курс – 16 чол., 4-й курс – 15 чол.). Загальна кількість годин на фізичну підготовку на тиждень у всіх трьох групах була однаковою. Дослідження у межах формувального етапу педагогічного експерименту проводилися у 2024-2025 навчальному році та передбачали оцінювання досліджуваних показників курсантів під час 3 етапів: 1-й етап – перед практичними заняттями (тривалістю 2-4 тижні) на техніці і озброєнні на полігонах; 2-й етап – після повернення з полігонів; 3-й етап – через один місяць після повернення з полігонів.

Методи математичної статистики застосовувалися для опрацювання отриманих даних, представлення їх у табличних і графічних формах, кількісно-якісного аналізу результатів, оцінювання їх статистичної

значущості. Було застосовано вибірковий метод [8, 135]. Статистична достатність вибірок перевірялася за допомогою Епсилон-критерію. Відповідність розподілу даних вибірки закону Гаусса (однорідність показників) оцінювали за допомогою W-критерію Шапіро-Вілка. Встановлено, що усі вибірки статистично достатніми і відповідали нормальному розподілу, що дозволило оцінювати достовірність отриманих результатів за допомогою t-критерію Стюдента. Усі результати дослідження були представлені у вигляді $(X \pm m)$, де X – середнє арифметичне, m – похибка середнього арифметичного. Статистична значущість для всіх досліджень була встановлена не нижче $p \leq 0.05$. Усі статистичні аналізи проводилися та оброблялися за допомогою програмного забезпечення «Microsoft Office», зокрема у програмі «Excel».

Організація дослідження.

Дослідження за темою дисертації включало 4 етапи (Табл. 2.10) та проводилося у Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» у 2022–2025 роках із залученням курсантів різних років навчання, слухачів та офіцерів різного віку.

Таблиця 2.10

Етапи дослідження, їх тривалість та зміст

Етапи	Тривалість	Зміст
1.	Жовтень 2022 р. – серпень 2023 р.	Здійснено теоретичний аналіз проблеми формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. Визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукові методи.
2.	Вересень 2023 р. – серпень 2024 р.	Проведено дослідження у межах констатувального етапу експерименту. Розкрито особливості прояву інтелектуальних, емоційних, поведінкових та фізіологічних симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану; досліджено зміни у показниках психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців під дією стрес-чинників

		навчально-бойової діяльності; досліджено динаміку показників психічного та фізичного здоров'я у військовослужбовців, які під час навчально-бойової діяльності дотримувалися режиму рухової активності, порівняно із тими, які його не дотримувалися; досліджено рівень стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей; проведено порівняльний аналіз показників психічного і фізичного здоров'я у курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності; охарактеризовано мотиваційно-ціннісні орієнтири курсантів щодо застосування спортивних ігор у формуванні стресостійкості та відновленні фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців. Обґрунтовано методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.
3.	Вересень 2024 р. – квітень 2025 р.	Проведено дослідження у межах формувального етапу експерименту для оцінювання результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. Обґрунтовано критерії результативності авторської методики: когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний. Сформовано 3 групи курсантів (n=199): експериментальну групу (ЕГ, n=59), до якої увійшли курсанти, які виявили бажання під час СМР займатися спортивними іграми; контрольну групу №1 (КГ1, n=72), до якої залучено курантів, які виявили бажання займатися іншими видами спорту під час СМР; контрольну групу №2 (КГ2, n=68), до якої залучено курантів, які займалися за традиційними варіантами під час СМР. Дослідження проводилися упродовж 3 етапів: 1-й – перед практичними заняттями (тривалістю 2-4 тижні) на техніці і озброєнні на полігонах; 2-й етап – після повернення з полігонів; 3-й етап – через один місяць після повернення з полігонів.
4.	Травень 2025 р. – червень 2025 р.	Здійснено узагальнення отриманих результатів, сформульовано висновки, оформлено роботу, підготовлено доповідь та презентацію основних положень дисертації.

2.2. Особливості прояву симптомів стресу у курсантів та офіцерів під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану

Повномасштабне вторгнення російських військ на територію України призвело до зростання стресу і тривоги у кожного громадянина нашої держави. Високий рівень хвилювання за майбутнє як своїх рідних і близьких людей, так і країни в цілому, постійна загроза життю і здоров'ю, часті сирени про ракетну небезпеку та повітряні тривоги, перебої з електроенергією, водопостачанням, мобільним зв'язком, необхідність працювати або навчатися дистанційно – далеко не повний перелік причин виникнення стресу в українців. Однак, у найбільш складних і екстремальних умовах сьогодні перебувають військовослужбовців Збройних Сил України, як офіцери, так і курсанти ВВНЗ. До основних причин стресу військовослужбовців належать: перебування в небезпечному середовищі та в стані невизначеності; постійне очікування небезпеки; раптові гучні вибухи та постріли; споглядання травматичних поранень і смертей побратимів, ворожих знущань над полоненими та цивільним населенням; не регламентованість режиму харчування і відпочинку; фізичне виснаження; тривала нестача сну та інші. До стресорів військовослужбовців управлінської ланки (офіцерів штабів, командних пунктів) додаються: висока психоемоційна напруга; висока інтенсивність виконання завдань; насиченість дій; інтелектуальні навантаження; необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації; прийняття рішень у невизначених ситуаціях з підвищеною відповідальністю; висока ціна помилкових рішень; виконання завдань у умовах жорсткого дефіциту часу, замкнутого простору, гіпокінезії, високого рівня шуму, недостатнього освітлення та інших. Курсанти ВВНЗ сьогодні вимушені навчатися в умовах розсосередження у віддалених районах від місць постійної дислокації, в умовах постійних повітряних тривог та обстрілів, в бомбосховищах та укриттях, без належних

умов для занять та відпочинку. Крім того, прискорені темпи навчання, високий рівень відповідальності за результати навчання, значне зростання обсягів практичної підготовки на техніці та озброєнні під час польових виходів призводять до зростання рівня стресу, тривоги та нервово-емоційного напруження у курсантів.

Стрес викликає багато різних симптомів на психічному (емоційному, інтелектуальному) та соматичному (поведінковому й фізіологічному) рівнях. До психологічних симптомів належать: підвищена тривожність, занепокоєння, страх, поганий настрій, депресія, погіршення показників уваги, сприйняття тощо. До поведінкових симптомів належать: втрата апетиту, порушення сну, конфлікти з колегами і побратимами, зростання помилок у діяльності, зниження працездатності тощо. До фізіологічних симптомів необхідно віднести: напруження м'язів, головний біль, біль у спині, проблеми із травленням, підвищена стомлюваність, зниження імунітету, що відображається у збільшенні кількості захворювань тощо.

Для дослідження особливостей прояву симптомів стресу у курсантів та офіцерів під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану нами було використано тест на визначення рівня стресу (за Ю. В. Щербатих), який дозволяє виявити та оцінити ступінь прояву інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу у респондентів. До дослідження було залучено: 276 курсантів 1-го ($n=76$), 2-го ($n=72$), 3-го ($n=65$) та 4-го ($n=63$) курсів ВІТВ, які навчаються за спеціалізаціями «Експлуатація та ремонт бронетанкової техніки та озброєння» (спеціальність – 255 «Озброєння та військова техніка») та «Управління діями підрозділів танкових військ» (спеціальність – 253 «Військове управління (за видами збройних сил)») на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти; 71 слухача (офіцера) другого (магістерського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціалізацією «Експлуатація та ремонт бронетанкової техніки та озброєння»; 103 офіцера віком до 30 років ($n=35$), до 40 років ($n=41$), понад 40 років ($n=27$), які проходять службу у ВІТВ на різних посадах. У курсантів 1-го

– 4-го курсів оцінювання симптомів стресу за тестом Ю. В. Щербатих здійснювалося перед практичними заняттями на техніці і озброєні на полігонах (тривалість – 2 тижні) та після повернення з них, у слухачів – перед та після стажування у військах (тривалість – 4 тижні), в офіцерів – до та після відрядження (ротацій) у зону бойових дій (тривалість – 3-4 місяці). Дослідження проводилося у 2023-2024 навчальному році, усі респонденти були чоловічої статі.

Результати оцінювання динаміки інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу у курсантів різних років навчання в умовах воєнного стану наведено у табл. 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 відповідно; динаміку симптомів стресу у слухачів та офіцерів – у табл. 2.15, 2.16, 2.17, 2.18.

Під час дослідження інтелектуальних симптомів стресу, виявлено, що ще перед початком практичних занять на полігонах у багатьох курсантів спостерігалися симптоми, що підкреслюють наявність у них стресу навіть у звичному режимі організації освітнього процесу: переважання негативних думок (від 26,9% на 4-му курсі до 32,9% на 1-му), постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми (від 30,1% на 4-му курсі до 35,5% на 1-му), труднощі прийняття рішень (від 23,8% на 4-му курсі до 34,2% на 1-му), погані сни (від 20,6% на 4-му курсі до 26,4% на 1-му), бажання перекласти відповідальність на когось іншого (від 30,2% на 4-му курсі до 30,3% на 1-му), імпульсивність, необґрунтовані рішення (від 25,3% на 4-му курсі до 26,3% на 2-му) (табл. 2.11). При цьому, перед початком практичних занять на полігонах найгірший рівень прояву інтелектуальних симптомів стресу виявлено у курсантів 1-го курсу.

Після повернення з полігонів відбулося суттєве збільшення кількості курсантів, причому усіх курсів, з проявами інтелектуальних симптомів стресу – різниця між показниками на початку та після повернення з полігонів становить від 14,3% на 4-му курсі до 21,0% на 1-му курсі за таким симптомом, як переважання негативних думок; від 14,3% на 4-му курсі до 21,1% на 1-му

курсі за таким симптомом, як постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми; від 23,7% на 4-му курсі до 28,9% на 1-му курсі за таким симптомом, як пасивність та бажання перекласти відповідальність на іншого.

Таблиця 2.11

Динаміка інтелектуальних симптомів стресу у курсантів різних років навчання (n=276) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після практичних занять на полігонах), %

Симптоми	1 курс (n=76)		2 курс (n=72)		3 курс (n=65)		4 курс (n=63)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Переважаючі негативні думки	32,9	53,9	31,9	48,6	27,7	43,1	26,9	41,2
Труднощі зосередження	19,7	26,3	19,4	23,6	16,9	21,5	15,8	17,5
Погіршення показників пам'яті	18,4	22,3	16,7	18,1	18,4	20,0	14,3	15,9
Постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми	35,5	56,6	33,3	51,4	30,8	47,7	30,1	44,4
Підвищене відволікання	23,7	42,1	23,6	43,1	21,5	38,4	19,0	34,9
Труднощі прийняття рішень	34,2	51,3	29,2	45,8	27,7	44,6	23,8	38,1
Погані сни, жахи	26,3	31,6	23,6	26,4	21,5	24,6	20,6	23,8
Часті помилки в обчисленнях	17,1	18,4	16,7	18,1	13,8	16,9	12,7	14,3
Пасивність, бажання перекласти відповідальність	30,3	59,2	31,9	56,9	29,3	55,4	30,2	53,9
Порушення логіки, сплутане мислення	10,5	11,8	9,7	11,1	9,2	10,8	7,9	9,5
Імпульсивність, необґрунтовані рішення	25,0	31,6	26,3	29,2	24,6	29,2	25,3	26,9
Звуження «поля зору», можливих варіантів дії	9,2	13,2	8,3	9,7	7,7	9,2	7,9	9,5

Найбільш виражене погіршення вказаної тенденції спостерігається у курсантів молодших курсів: практично у половини опитаних курсантів 1-го та 2-го курсів після повернення з полігонів спостерігаються: переважання негативних думок (53,9% та 48,6% відповідно), постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми (56,6% та 51,4% відповідно), труднощі у прийнятті рішень (51,3% та 45,8% відповідно), пасивність і бажання перекласти відповідальність (59,2% та 56,9% відповідно).

Крім того, виявлено погіршення когнітивних функцій під дією стрес-чинників навчально-бойової діяльності. Зміни є не надто вираженими, але все ж негативними: труднощі зосередження (від 1,7% на 4-му курсі до 6,6% на 1-му), погіршення пам'яті (від 1,6% до 3,9%), підвищене відволікання (від 15,9% до 19,0%), порушення логіки, сплутане мислення (від 1,3% до 1,6%). Це свідчить, що навчально-бойова діяльність курсантів в умовах воєнного стану, а особливо практичні заняття на бойовій техніці і озброєнні на полігонах, є екстремальною, призводить до появи стресу і підвищення тривоги, що негативно відбивається на інтелектуальній діяльності курсантів, їх когнітивних процесах та, зрештою, на результатах успішності їх навчання.

Аналіз динаміки поведінкових симптомів стресу у курсантів свідчить, що вони також мають тенденцію до погіршення у процесі навчально-бойової діяльності на полігонах у курсантів усіх років навчання, однак негативні зміни є менш вираженими, порівняно з інтелектуальними симптомами (табл. 2.12).

Найбільш вираженими серед поведінкових симптомів стресу у курсантів є низька продуктивність діяльності (від 17,5% на 4-му курсі до 26,3% на 1-му), хронічна нестача часу (від 14,2% на 4-му курсі до 19,7% на 1-му), зростання помилок при виконанні звичних дій (від 9,5% на 4-му курсі до 14,5% на 1-му), збільшення конфліктних ситуацій (від 4,8% на 4-му курсі до 10,5% на 1-му), втрата апетиту або переїдання (від 6,3% на 4-му курсі до 9,2% на 1-му). Серед курсантів різних років навчання поведінкові симптоми стресу найбільше виявляються у курсантів 1-го і 2-го курсів.

Таблиця 2.12

Динаміка поведінкових симптомів стресу у курсантів різних років навчання (n=276) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після практичних занять на полігонах), %

Симптоми	1 курс (n=76)		2 курс (n=72)		3 курс (n=65)		4 курс (n=63)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Втрата апетиту або переїдання	9,2	10,5	8,3	9,7	7,7	9,2	6,3	7,9
Зростання помилок при виконанні звичних дій	14,5	19,7	12,5	13,8	13,8	16,9	9,5	14,2
Більш швидка або уповільнена мова	6,6	9,2	6,9	8,3	3,1	3,1	3,2	3,2
Тремтіння голосу	2,6	3,9	1,4	1,4	0	0	0	0
Збільшення конфліктних ситуацій	10,5	14,5	8,3	13,8	6,1	7,7	4,8	4,8
Хронічна нестача часу	19,7	26,3	19,4	22,2	13,8	16,9	14,2	15,9
Зменшення часу на спілкування з друзями	7,9	9,2	5,6	6,9	3,1	4,8	0	3,2
Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неохайність	6,6	7,9	1,4	2,8	0	0	0	0
Антисоціальна, конфліктна поведінка	9,2	10,5	8,3	13,8	6,1	7,7	3,2	4,8
Низька продуктивність діяльності	26,3	32,9	25,0	27,8	21,5	24,6	17,5	19,0
Порушення сну, безсоння	7,9	10,5	6,9	8,3	6,1	7,7	4,8	6,3
Більш інтенсивне куріння, вживання алкоголю	6,6	9,2	6,9	13,8	7,7	10,7	7,9	9,5

При цьому, після повернення з полігонів найбільший негативний приріст у прояві поведінкових симптомів стресу також виявлено у курсантів молодших курсів: низька продуктивність діяльності (32,9% на 1-му курсі та

27,8% на 2-му), хронічна нестача часу (26,3% на 1-му курсі та 22,2% на 2-му), зростання помилок при виконанні звичних дій (19,7% на 1-му курсі та 13,8% на 2-му) та ін.

Також звертають на себе увагу такі поведінкові симптоми стресу у курсантів, які також мають негативну динаміку під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, як: антисоціальна, конфліктна поведінка; порушення сну; втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неохайність; більш інтенсивне куріння, вживання алкоголю. Такі симптоми вимагають вжиття заходів щодо профілактики стресу у курсантському середовищі для покращання та швидкого відновлення як фізичного, так і психоемоційного стану курсантів після повернення з полігонів.

Оцінювання емоційних симптомів стресу у курсантів різних років навчання під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану засвідчило наявність негативної динаміки прояву більшості емоційних симптомів у курсантів усіх років навчання після практичних занять на полігонах (табл. 2.13). Найбільш вираженими на початку дослідження та, особливо, після повернення курсантів з полігонів виявилися такі емоційні симптоми стресу, як: занепокоєння, тривожність (від 19,1-21,1% до практичних занять на полігонах до 22,2-27,6% після), похмурий настрій (від 15,9-19,7% до 25,4-30,3%), дратівливість, напади гніву (від 12,7-15,8% до 22,2-26,3%), почуття відчуженості, самотності (від 9,5-14,5% до 14,3-19,7%).

Інші емоційні симптоми (підозрілість, відчуття постійної туги, депресія, байдужість, зниження самооцінки, поява почуття провини, невдоволення собою, зменшення почуття впевненості в собі та ін.) також мають тенденцію до погіршення упродовж навчально-бойової діяльності курсантів в умовах воєнного стану, однак рівень їх прояву та величина зміни є недосить вираженими. Найгірший рівень прояву емоційних симптомів стресу і до початку практичних занять на полігонах, і після них, виявлено у курсантів молодших курсів. Важливо додати, що такий емоційний симптом, як втрата інтересу до життя не був виявлений у жодного з опитаних курсантів.

Таблиця 2.13

Динаміка емоційних симптомів стресу у курсантів різних років навчання (n=276) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після практичних занять на полігонах), %

Симптоми	1 курс (n=76)		2 курс (n=72)		3 курс (n=65)		4 курс (n=63)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Занепокоєння, тривожність	21,1	27,6	19,4	25,0	20,0	24,6	19,1	22,2
Підозрілість	6,6	7,9	5,6	6,9	4,6	4,6	3,2	3,2
Похмурий настрій	19,7	30,3	18,1	29,2	16,9	27,7	15,9	25,4
Відчуття постійної туги, депресія	10,5	13,2	9,7	12,5	7,7	9,2	7,9	9,5
Дратівливість, напади гніву	15,8	26,3	13,9	26,3	13,8	24,6	12,7	22,2
Емоційна «тупість», байдужість	7,9	9,2	5,6	6,9	4,6	6,1	4,7	4,7
Цинічний, недоречний гумор	13,2	14,5	13,9	13,9	7,7	7,7	6,3	6,3
Зменшення почуття впевненості в собі	6,6	7,9	6,9	8,3	4,6	4,6	0	3,2
Зменшення задоволеності життям	3,9	6,6	2,8	5,6	3,1	4,6	1,6	1,6
Почуття відчуженості, самотності	14,5	19,7	13,9	18,1	12,3	16,9	9,5	14,3
Втрата інтересу до життя	0	0	0	0	0	0	0	0
Зниження самооцінки, невдоволення собою	5,3	6,6	2,8	4,2	1,5	3,1	1,6	3,2

Дослідження фізіологічних симптомів стресу у курсантів під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану свідчить, що, як і за попередніми симптомами, спостерігається тенденція у збільшенні курсантів усіх курсів з наявними фізіологічними симптомами стресу після повернення з полігонів (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Динаміка фізіологічних симптомів стресу у курсантів різних років навчання (n=276) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після практичних занять на полігонах), %

Симптоми	1 курс (n=76)		2 курс (n=72)		3 курс (n=65)		4 курс (n=63)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Болі невизначеного характеру, головний біль	6,6	9,2	5,6	6,9	4,6	6,1	3,2	4,7
Підвищення або зниження артеріал. тиску	3,9	6,6	2,8	5,6	0	4,6	0	3,2
Прискорений або неритмічний пульс	6,6	7,9	2,8	5,6	0	0	0	0
Порушення процесів травлення	11,8	18,4	9,7	15,3	7,7	10,8	6,3	7,9
Порушення свободи дихання	0	0	0	0	0	0	0	0
Відчуття напруження у м'язах	13,2	19,7	12,5	18,1	10,8	15,4	7,9	9,5
Підвищена стомлюваність	19,7	31,6	18,1	29,2	12,3	18,5	11,1	15,9
Тремтіння рук, судоми	2,6	5,2	2,8	4,2	0	0	0	0
Поява алергії, інших шкірних висипів	3,9	5,2	0	2,8	0	3,1	0	0
Підвищена пітливість	7,9	11,8	4,2	6,9	3,1	4,6	3,2	4,7
Збільшення або втрата ваги тіла	9,2	13,2	8,3	12,5	7,7	9,2	7,9	11,1
Зниження імунітету, часті нездужання	14,5	21,1	12,5	18,1	10,8	15,4	9,5	12,7

Найбільш вираженими фізіологічними симптомами стресу виявилися: підвищена стомлюваність (до практичних занять на полігонах – від 11,1% на 4-му курсі до 19,7% на 1-му курсі; після повернення з полігонів – від 15,9%

на 4-му курсі до 31,6% на 1-му курсі); зниження імунітету, часті нездужання (до практичних занять – від 9,5% на 4-му курсі до 14,5% на 1-му курсі; після занять – від 12,7% на 4-му курсі до 21,1% на 1-му курсі); відчуття м'язового напруження (до практичних занять – від 7,9% на 4-му курсі до 13,2% на 1-му курсі; після занять – від 9,5% на 4-му курсі до 19,7% на 1-му курсі); порушення процесів травлення (до практичних занять – від 6,3% на 4-му курсі до 11,8% на 1-му курсі; після занять – від 7,9% на 4-му курсі до 18,4% на 1-му курсі); збільшення або втрата ваги тіла (до практичних занять – від 7,9% на 4-му курсі до 9,2% на 1-му курсі; після занять – від 11,1% на 4-му курсі до 13,2% на 1-му курсі). Найбільш виражений прояв фізіологічних симптомів стресу виявлено у курсантів молодших курсів. Найменш вираженими фізіологічними симптомами у курсантів у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану виявилися: порушення свободи дихання; тремтіння рук, судом; поява алергії, інших шкірних висипів; зміни артеріального тиску; прискорений або неритмічний пульс.

Найбільш виражений прояв усіх симптомів стресу у курсантів 1-го та 2-го курсів обумовлений недостатньою психоемоційною стійкістю до стресових чинників навчально-бойової діяльності у курсантів молодших курсів, недостатніми навичками застосування існуючих засобів для профілактики стресу під час виконання завдань в умовах воєнного стану, низьким рівнем стресостійкості.

Аналіз динаміки інтелектуальних симптомів стресу у слухачів під час стажування у військах (бойових підрозділах і частинах) впродовж 4-6 тижнів та в офіцерів під час відрядження для виконання спеціальних і бойових завдань у зону ведення бойових дій (ротації тривалістю 3-4 місяці) свідчить про суттєве погіршення рівня прояву інтелектуальних симптомів стресу у даної групи досліджуваних осіб, особливо в офіцерів ВІТВ (табл. 2.15).

Виявлено, що найбільш вираженими інтелектуальними симптомами стресу у слухачів та офіцерів є: погані сни – у слухачів рівень прояву даного симптому погіршився з 18,3% до 32,4%, в офіцерів – з 14,3-18,5% до 57,1-

59,3% залежно від віку; постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми – у слухачів з 25,3% до 45,1%, в офіцерів – з 7,4-9,8% до 51,8-54,3%; підвищене відволікання – у слухачів з 14,1% до 35,2%, в офіцерів – з 11,1-12,2% до 48,1-48,8%; труднощі прийняття рішень – у слухачів з 19,7% до 33,8%, в офіцерів – з 3,7-5,7% до 44,4-51,4% та інші.

Таблиця 2.15

Динаміка інтелектуальних симптомів стресу у слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після стажування і ротації відповідно), %

Симптоми	Слухачі (n=71)		Офіцери до 30 р. (n=35)		Офіцери до 40 р. (n=41)		Офіцери понад 40 р. (n=27)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Переважання негативних думок	23,9	45,1	17,1	45,7	14,6	46,3	14,8	44,4
Труднощі із зосередженням	11,3	21,1	8,6	25,7	9,8	24,4	11,1	25,9
Погіршення показників пам'яті	12,6	19,7	5,7	17,1	7,3	19,5	7,4	18,5
Постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми	25,3	45,1	8,6	54,3	9,8	53,6	7,4	51,8
Підвищене відволікання	14,1	35,2	11,4	48,6	12,2	48,8	11,1	48,1
Труднощі прийняття рішень	19,7	33,8	5,7	51,4	4,9	46,3	3,7	44,4
Погані сни, жахи	18,3	32,4	14,3	57,1	12,2	56,1	18,5	59,3
Часті помилки в обчисленнях	7,1	18,3	2,9	25,7	4,9	24,3	3,7	25,9
Пасивність, бажання перекласти відповідальність	11,3	39,4	5,7	28,6	7,3	29,3	7,4	33,3
Порушення логіки, сплутане мислення	5,6	8,5	2,9	14,3	4,9	9,8	3,7	11,1
Імпульсивність, необґрунтовані рішення	19,7	32,4	11,4	42,9	12,2	46,3	11,1	44,4
Звуження «поля зору», можливих варіантів дії	7,1	12,7	5,7	31,4	4,9	29,3	3,7	29,6

Симптоми, які характеризують когнітивні функції (показники пам'яті, зосередженості, логічне мислення), також мають тенденцію до погіршення у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, однак величина змін у рівнях їх прояву є дещо меншою, порівняно із наведеними вище інтелектуальними симптомами. Необхідно підкреслити, що у офіцерів різних вікових груп суттєвих розбіжностей у рівнях прояву інтелектуальних симптомів стресу не виявлено, що свідчить про однаково негативний вплив стресу на військовослужбовців різного віку; основним показником негативного впливу стрес-чинників виступає саме тривалість перебування у стресогенних умовах. Крім того, спираючись на висновки робіт багатьох вчених, необхідно додати, що ступінь впливу стрес-чинників на організм військовослужбовців визначається також силою дії чинників, рівнем стресостійкості особи, її індивідуально-психологічними особливостями, а також уміннями й навичками застосовувати доступні засоби й методи боротьби зі стресом в умовах визначеної діяльності.

Оцінювання поведінкових симптомів стресу у слухачів та офіцерів свідчить, що вони, як і інтелектуальні симптоми, мають тенденцію до погіршення у процесі навчально-бойової діяльності (табл. 2.16). Разом із тим, в офіцерів усі симптоми є більш вираженими, ніж у слухачів, що обумовлено тривалістю перебування офіцерів в умовах постійної дії стрес-чинників та складністю виконуваних завдань.

Серед поведінкових симптомів стресу у слухачів та офіцерів найбільш вираженими є: порушення сну, безсоння – у слухачів рівень прояву даного симптому погіршився з 4,2% до 9,9%, в офіцерів – з 11,4-14,8% до 48,6-51,9% залежно від віку; втрата апетиту або переїдання – у слухачів з 5,6% до 12,7%, в офіцерів – з 3,7-7,3% до 45,7-48,1%; низька продуктивність діяльності – у слухачів з 7,0% до 35,2%, в офіцерів – з 8,6-11,1% до 34,3-40,7%; антисоціальна, конфліктна поведінка – у слухачів з 2,8% до 12,7%, в офіцерів – з 5,7-7,3% до 37,0-39,0%; хронічна нестача часу – у слухачів з 12,7% до 21,1%, в офіцерів – з 14,8-17,1% до 31,4-37,1%; більш інтенсивне куріння,

вживання алкоголю – у слухачів з 8,5% до 11,3%, в офіцерів – з 8,6-11,1% до 25,7-29,6%; зростання помилок при виконанні звичних дій – у слухачів з 7,0% до 18,3%, в офіцерів – з 2,9-7,4% до 18,5-20,0%.

Таблиця 2.16

Динаміка поведінкових симптомів стресу у слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після стажування і ротації відповідно), %

Симптоми	Слухачі (n=71)		Офіцери до 30 р. (n=35)		Офіцери до 40 р. (n=41)		Офіцери понад 40 р. (n=27)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Втрата апетиту або переїдання	5,6	12,7	5,7	45,7	7,3	46,3	3,7	48,1
Зростання помилок при виконанні звичних дій	7,0	18,3	2,9	20,0	4,9	19,5	7,4	18,5
Більш швидка або уповільнена мова	0	2,8	0	5,7	0	7,3	0	7,4
Тремтіння голосу	0	0	0	8,6	0	4,9	0	3,7
Збільшення конфліктних ситуацій	5,6	19,7	5,7	28,5	4,9	29,3	7,4	29,6
Хронічна нестача часу	12,7	21,1	17,1	31,4	17,1	31,7	14,8	37,1
Зменшення часу на спілкування з друзями	2,8	9,9	14,3	22,9	19,5	26,8	22,2	29,6
Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неохайність	0	2,8	0	5,7	4,9	9,8	7,4	11,1
Антисоціальна, конфліктна поведінка	2,8	12,7	5,7	37,1	7,3	39,0	7,4	37,0
Низька продуктивність діяльності	7,0	35,2	8,6	34,3	9,8	40,0	11,1	40,7
Порушення сну, безсоння	4,2	9,9	11,4	48,6	12,2	51,2	14,8	51,9
Більш інтенсивне куріння, вживання алкоголю	8,5	11,3	8,6	25,7	9,8	26,8	11,1	29,6

Крім того, вираженість окремих поведінкових симптомів, у першу чергу в офіцерів, до відрядження свідчить про наявність у них певного рівня стресу під час виконання завдань повсякденної діяльності в умовах воєнного стану. У процесі тривалих ротацій під постійним впливом стрес-чинників бойової діяльності рівень прояву симптомів значно збільшився, що свідчить про збільшення рівня стресу під час виконання спеціальних і бойових завдань. Як і за інтелектуальними симптомами, рівень прояву поведінкових симптомів стресу в офіцерів різних вікових груп практично не відрізняється, що підтверджує наші попередні висновки.

Аналіз емоційних симптомів стресу у слухачів та офіцерів під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану підтвердив наявність негативної динаміки прояву більшості емоційних симптомів упродовж стажування та відрядження (табл. 2.17). Найбільш вираженими виявилися такі емоційні симптоми стресу, як: похмурий настрій – у слухачів рівень прояву даного симптому погіршився з 14,1% до 30,9%, в офіцерів – з 21,9-22,9% до 54,3-59,3% залежно від віку; дратівливість, напади гніву – у слухачів з 12,7% до 28,2%, в офіцерів – з 17,1-22,2% до 51,4-55,5%; відчуття постійної туги, депресія – у слухачів з 8,5% до 11,3%, в офіцерів – з 12,2-14,8% до 37,1-40,7%; занепокоєння, тривожність – у слухачів з 19,7% до 29,6%, в офіцерів – з 20,0-25,9% до 41,5-44,4%; зменшення задоволеності життям – у слухачів з 4,2% до 8,5%, в офіцерів – з 9,8-14,8% до 37,0-39,0%; зниження самооцінки, невдоволення собою – у слухачів з 2,4% до 8,5%, в офіцерів – з 8,6-11,1% до 20,0-25,9%. При цьому, виявлено, що в офіцерів рівень прояву емоційних симптомів після повернення з ротацій є значно більш вираженим, порівняно зі слухачами.

Дослідження динаміки прояву фізіологічних симптомів стресу у слухачів під час стажування у військах та в офіцерів під час ротацій свідчить, що, після повернення із зони бойових дій кількість офіцерів із проявами фізіологічних симптомів стресу суттєво зросла (табл. 2.18).

Таблиця 2.17

Динаміка емоційних симптомів стресу у слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після стажування і ротації відповідно), %

Симптоми	Слухачі (n=71)		Офіцери до 30 р. (n=35)		Офіцери до 40 р. (n=41)		Офіцери понад 40 р. (n=27)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Занепокоєння, тривожність	19,7	29,6	20,0	42,9	21,9	41,5	25,9	44,4
Підозрілість	2,8	4,2	8,6	17,1	7,3	19,5	7,4	18,5
Похмурий настрій	14,1	30,9	22,9	54,3	21,9	56,1	22,2	59,3
Відчуття постійної туги, депресія	8,5	11,3	14,3	37,1	12,2	39,0	14,8	40,7
Дратівливість, напади гніву	12,7	28,2	17,1	51,4	19,5	53,7	22,2	55,5
Емоційна «тупість», байдужість	4,2	5,6	5,7	14,3	4,9	12,2	7,4	14,8
Цинічний, недоречний гумор	5,6	9,9	8,6	17,1	9,8	19,5	7,4	22,2
Зменшення почуття впевненості в собі	2,8	7,1	2,9	11,4	7,3	12,2	11,1	14,8
Зменшення задоволеності життям	4,2	8,5	11,4	37,1	9,8	39,0	14,8	37,0
Почуття відчуженості, самотності	11,3	14,1	14,2	28,6	12,2	29,3	14,8	33,3
Втрата інтересу до життя	0	0	0	5,7	4,9	9,8	7,4	11,1
Зниження самооцінки, невдоволення собою	2,4	8,5	8,6	20,0	9,8	24,3	11,1	25,9

Кількість слухачів з ознаками стресу після стажування також збільшилася, але, порівняно з офіцерами, приріст є значно меншим. Найбільш вираженими фізіологічними симптомами стресу у слухачів та офіцерів, прояв яких має негативну динаміку у процесі навчально-бойової діяльності, є: збільшення або втрата ваги тіла – у слухачів рівень прояву

даного симптому погіршився з 5,6% до 12,7%, в офіцерів – з 11,4-14,8% до 45,7-59,3% залежно від віку; зниження імунітету, часті нездужання – у слухачів з 9,9% до 12,7%, в офіцерів – з 8,6-14,8% до 54,3-59,3%; підвищена стомлюваність – у слухачів з 12,7% до 28,2%, в офіцерів – з 14,3-22,2% до 45,7-48,1%; порушення процесів травлення – у слухачів з 4,2% до 14,1%, в офіцерів – з 14,3-18,5% до 42,9-44,4%; болі невизначеного характеру, головний біль – у слухачів з 5,6% до 9,9%, в офіцерів – з 8,6-18,5% до 40,0-51,9%; відчуття напруження у м'язах – у слухачів з 9,9% до 16,9%, в офіцерів – з 8,6-14,8% до 34,1-37,0%.

Таблиця 2.18

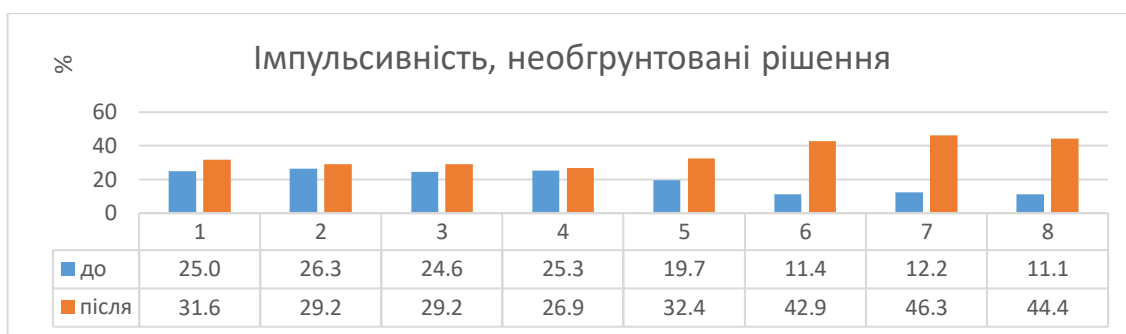
Динаміка фізіологічних симптомів стресу у слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (до та після стажування і ротації відповідно), %

Симптоми	Слухачі (n=71)		Офіцери до 30 р. (n=35)		Офіцери до 40 р. (n=41)		Офіцери понад 40 р. (n=27)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Болі невизначеного характеру, головний біль	5,6	9,9	8,6	40,0	17,1	41,5	18,5	51,9
Підвищення або зниження артеріал. тиску	2,8	7,0	8,6	28,6	12,2	34,3	14,8	33,3
Прискорений або неритмічний пульс	1,4	5,6	11,4	37,1	12,2	39,0	18,5	40,7
Порушення процесів травлення	4,2	14,1	14,3	42,9	14,6	43,9	18,5	44,4
Порушення свободи дихання	0	0	0	5,7	0	7,3	3,7	11,1
Відчуття напруження у м'язах	9,9	16,9	8,6	34,3	14,6	34,1	14,8	37,0
Підвищена стомлюваність	12,7	28,2	14,3	45,7	17,1	46,3	22,2	48,1
Тремтіння рук, судоми	0	2,8	0	8,6	4,9	9,8	11,1	18,5
Поява алергії, інших шкірних висипів	0	0	0	5,7	4,9	7,3	7,4	11,1

Підвищена підливість	2,8	4,2	0	8,6	4,9	9,8	7,4	11,1
Збільшення або втрата ваги тіла	5,6	12,7	11,4	45,7	14,6	48,8	14,8	59,3
Зниження імунітету, часті нездужання	9,9	12,7	8,6	54,3	12,2	58,5	14,8	59,3

За результатами дослідження симптомів стресу у слухачів та офіцерів у процесі їх навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану встановлено, що у офіцерів, порівняно зі слухачами, рівень прояву усіх симптомів стресу є значно вищий. Констатовано також, що в офіцерів різних вікових груп суттєвих розбіжностей у рівнях прояву симптомів стресу не виявлено. Це дозволяє стверджувати, що основним показником негативного впливу стрес-чинників є тривалість перебування досліджуваних у стресогенних умовах. Також підтверджено, що ступінь впливу стрес-чинників на організм військовослужбовців визначається рівнем їх стресостійкості, її індивідуально-психологічними особливостями, а також вміннями й навичками застосовувати доступні засоби й методи боротьби зі стресом в умовах навчально-бойової діяльності.

Порівняльний аналіз рівнів прояву симптомів стресу у курсантів, слухачів та офіцерів до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану підтвердив вищезазначені висновки щодо вирішальної ролі тривалості перебування досліджуваних у стресогенних умовах у рівні прояву інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу. На рис. 2.1 наведено порівняльну характеристику динаміки рівні прояву випадково обраних (для прикладу) інтелектуальних (а), поведінкових (б), емоційних (в) та фізіологічних (г) симптомів стресу у курсантів різних років навчання, слухачів та офіцерів різного віку у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.



а)



б)



в)



г)

Рис. 2.1. Порівняльна характеристика рівні прояву інтелектуальних (а), поведінкових (б), емоційних (в) та фізіологічних (г) симптомів стресу у військовослужбовців до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності (%): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери до 30 р., 7 – до 40 р., 8 – понад 40 р.

Дослідження рівня стресу у курсантів, слухачів та офіцерів за тестом, запропонованим Ю. В. Щербатих, свідчить, що до виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану у всіх досліджуваних групах виявлено помірний рівень стресу (у межах від 6 до 12 балів) (табл. 2.19).

Таблиця 2.19

Динаміка рівня стресу (за тестом Ю. В. Щербатих) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Рівень стресу		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го курсу (n=76)	8,1 $\pm$ 0,72	11,4 $\pm$ 0,99	3,3	2,70/ $\leq 0,05$
Курсанти 2-го курсу (n=72)	7,5 $\pm$ 0,66	10,2 $\pm$ 0,93	2,7	2,37/ $\leq 0,05$
Курсанти 3-го курсу (n=65)	7,2 $\pm$ 0,61	9,4 $\pm$ 0,90	2,0	2,02/ $\leq 0,05$
Курсанти 4-го курсу (n=63)	6,9 $\pm$ 0,58	9,0 $\pm$ 0,88	2,1	2,00/ $\leq 0,05$
Слухачі (n=71)	6,7 $\pm$ 0,64	10,1 $\pm$ 0,82	3,4	3,27/ $\leq 0,01$
Офіцери до 30 р. (n=35)	7,9 $\pm$ 0,91	14,8 $\pm$ 1,06	6,9	4,94/ $\leq 0,001$
Офіцери до 40 р. (n=41)	8,5 $\pm$ 0,85	15,4 $\pm$ 1,01	6,8	5,15/ $\leq 0,001$
Офіцери понад 40 р. (n=27)	8,3 $\pm$ 0,98	15,1 $\pm$ 1,19	7,1	4,61/ $\leq 0,001$

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Після виконання завдань навчально-бойової діяльності у всіх групах досліджуваних осіб виявлено статистично вірогідне погіршення рівня стресу ($p \leq 0,05-0,001$). Разом із тим, якщо у курсантів і слухачів різниця між рівнем стресу до практичних занять на полігонах і стажуванням і після становить від 2,0 до 3,4 балів, то у офіцерів від 6,8 до 7,1 балів (рис. 2.2).

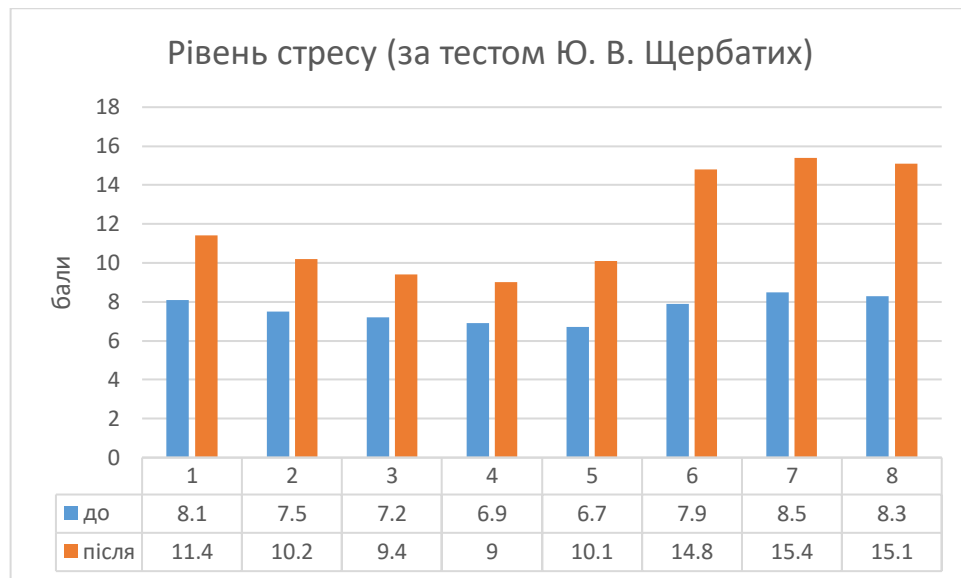


Рис. 2.2. Рівень стресу у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – курсанти 2-го курсу, 3 – курсанти 3-го курсу, 4 – курсанти 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери до 30 р., 7 – офіцери до 40 р., 8 – офіцери понад 40 р.

Важливо додати, що до початку виконання завдань в умовах воєнного стану між усіма досліджуваними групами осіб не виявлено статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), а після – у офіцерів усіх вікових груп рівень стресу є вищий, ніж у інших групах, із статистично значущою вірогідністю ($p \leq 0,001$). Підтверджено попередні висновки, що серед курсантів найгірший рівень стресу, як до початку виконання завдань навчально-бойової діяльності, так і після повернення з полігонів, виявлено на молодших курсах. Також підтверджено залежність рівня стресу від тривалості перебування військовослужбовців у стресогенних умовах: у слухачів після стажування у бойових частинах рівень стресу виявився вищим, навіть, ніж у курсантів 1-го курсу. Однак, найвищий рівень стресу виявлено у офіцерів після повернення з ротацій тривалістю 3-4 місяці. При цьому, якщо у курсантів усіх років навчання після повернення з полігонів, а також у слухачів після стажування рівень стресу перебуває у межах до 12 балів і відповідає помірному рівню, то

у офіцерів після виконання бойових завдань виявлено виражений рівень стресу (13-24 бали).

Проведене дослідження свідчить про нагальну потребу у формуванні стресостійкості курсантів під час навчання у ВВНЗ для забезпечення ефективності їх навчальної діяльності в умовах воєнного стану та подальшої бойової діяльності, а також у формуванні навичок застосування доступних засобів у профілактиці стресових явищ у процесі навчально-бойової діяльності.

2.3. Вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану на рівень психічного та фізичного здоров'я курсантів та офіцерів

Для дослідження впливу стрес-чинників навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану на рівень психічного та фізичного здоров'я курсантів, слухачів та офіцерів нами було застосовано низку методик: для оцінювання психічного здоров'я – шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемур-Тесьє-Філліон), методика визначення схильності до розвитку стресу (Т. А. Немчин, Дж. Тейлор), тест самооцінювання стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон), методика «Оцінювання нервово-емоційного напруження» (Т. А. Немчин), методика «Стійкість до стресу» (Ф. Готвальд, В. Ховальд), шкала реактивної (ситуативної) тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), методика самооцінки емоційного стану (А. Уессман, Д. Рікс); для оцінювання фізичного здоров'я – методика Г. Л. Апанасенка. Усі зазначені методики застосовувалися у курсантів різних років навчання перед практичними заняттями на полігонах та після них, у слухачів – перед і після стажування у бойових підрозділах, в офіцерів – перед і після відрядження у зону бойових дій.

Результати оцінювання психологічного стресу у курсантів, слухачів та офіцерів за шкалою PSM-25 наведено у табл. 2.20.

Таблиця 2.20

Рівень психологічного стресу (за методикою PSM-25) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Рівень стресу		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	101,8 $\pm$ 2,26	109,6 $\pm$ 2,31	7,8	2,41/ $\leq$ 0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	98,7 $\pm$ 2,21	105,3 $\pm$ 2,25	6,6	2,09/ $\leq$ 0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	97,4 $\pm$ 2,13	102,3 $\pm$ 2,18	4,9	1,61/ $>$ 0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	96,7 $\pm$ 2,17	101,8 $\pm$ 2,20	5,1	1,65/ $>$ 0,05
Слухачі (n=71)	97,9 $\pm$ 2,09	106,7 $\pm$ 2,14	8,8	2,94/ $\leq$ 0,01
Офіцери (n=103)	103,6 $\pm$ 1,99	115,2 $\pm$ 2,05	11,6	4,06/ $\leq$ 0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Виявлено, що перед виконанням завдань навчально-бойової діяльності у всіх досліджуваних групах, крім курсантів 1-го курсу та офіцерів, рівень психологічного стресу перебував на низькому рівні. За період практичних занять на полігонах у курсантів усіх років навчання рівень стресу погіршився на 4,9-7,8 балів, однак статистично значущі відмінності виявлено у показниках курсантів 1-го і 2-го курсів ($p \leq 0,05$). У слухачів під час стажування та, особливо, в офіцерів під час ротацій відбулися статистично вірогідні зміни у показниках психологічного стресу: різниця між досліджуваними показниками до та після виконання завдань становить 8,8 балів у слухачів ($p \leq 0,01$) та 11,6 балів в офіцерів ($p \leq 0,001$) (рис. 2.3).

Констатовано, що після виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану у всіх досліджуваних групах виявлено середній рівень психологічного стресу за шкалою PSM-25, що підкреслює негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності на психоемоційний стан військовослужбовців. Серед досліджуваних груп респондентів найбільш виражений вплив стрес-чинників виявлено у групі офіцерів, що підтверджує зв'язок розвитку стресу з тривалістю перебування військовослужбовців у екстремальних умовах діяльності.

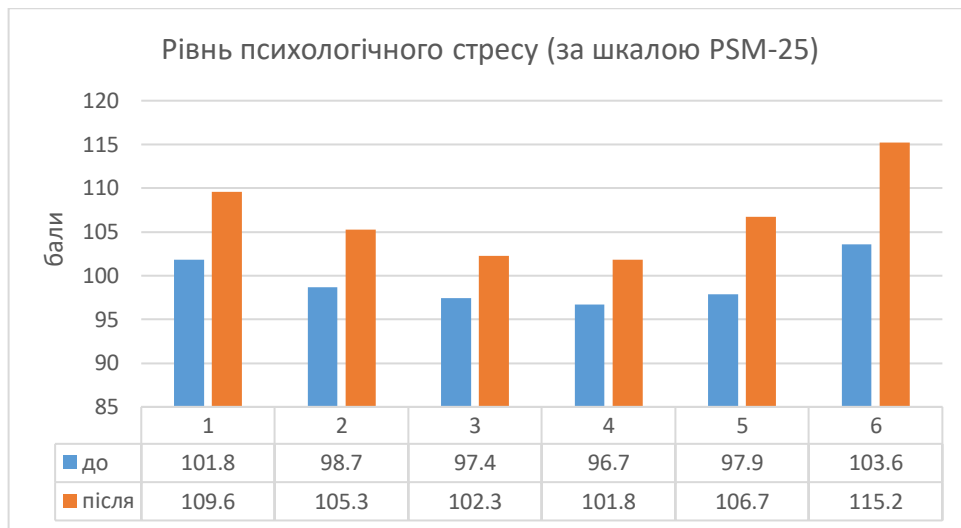


Рис. 2.3. Рівень психологічного стресу за шкалою PSM-25 у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Дослідження показників схильності до розвитку стресу за методикою Т. А. Немчина і Дж. Тейлор свідчить, що перед виконанням навчально-бойових завдань у всіх групах досліджуваних виявлено помірний рівень стресу й тривоги (18,5-20,7 балів), що підтверджує наші попередні висновки про наявність стрес-чинників у повсякденній навчально-бойовій діяльності і курсантів, і слухачів, і офіцерів (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Схильність до розвитку стресу (за методикою Т. А. Немчина і Дж. Тейлор) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Схильність до стресу		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	19,6±1,38	24,2±1,45	4,6	2,30/≤0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	18,9±1,31	23,4±1,36	4,5	2,38/≤0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	18,6±1,26	22,9±1,29	4,3	2,38/≤0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	18,5±1,28	22,6±1,33	4,1	2,22/≤0,05
Слухачі (n=71)	19,1±1,27	23,9±1,35	4,8	2,59/≤0,05
Офіцери (n=103)	20,7±1,19	27,5±1,27	6,8	3,91/≤0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

За період практичних занять на полігонах, стажування та відрядження відбулося статистично значуще погіршення рівня стресу у всіх групах досліджуваних ($p \leq 0,05-0,001$). Разом із тим, наприкінці досліджуваного періоду у курсантів та слухачів рівень стресу залишився у межах помірного рівня, а в офіцерів – погіршився до середнього рівня. Найбільша різниця між початковими і кінцевими даними тестування виявлено у офіцерів та слухачів, а серед курсантів – на молодших курсах (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Схильність до розвитку стресу (за методикою Т. А. Немчина і Дж. Тейлор) у курсантів ($n=276$), слухачів ($n=71$) та офіцерів ($n=103$) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Оцінювання рівня стресостійкості респондентів, яке здійснювалося за тестом самооцінювання стресостійкості (С. Коухена та Г. Вілліансона) свідчить, що перед убуттям на виконання завдань навчально-бойової діяльності у всіх групах досліджуваних спостерігався задовільний рівень стресостійкості – середній бал перебував у межах 15,7-16,8 балів (табл. 2.22).

У процесі виконання завдань навчально-бойової діяльності відбулося статистично значуще ($p \leq 0,05-0,001$) погіршення рівня стресостійкості досліджуваних усіх груп: найменш виражені негативні зміни відбулися у курсантів старших курсів (різниця становить 3,8-3,9 балів), найбільш виражені – на молодших курсах (4,2-4,5 балів) та у слухачів (4,9 балів) і офіцерів (6,4

бали) (рис. 2.5). Наприкінці досліджуваного періоду у респондентів усіх груп зафіксовано задовільний рівень стресостійкості.

Таблиця 2.22

Рівень стресостійкості (за тестом С. Коухена та Г. Вілліансона) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Рівень стресостійкості		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	16,8±1,03	21,3±1,12	4,5	2,96/≤0,01
Курсанти 2-го к. (n=72)	16,3±0,95	20,5±0,99	4,2	3,06/≤0,01
Курсанти 3-го к. (n=65)	15,9±1,07	19,8±1,11	3,9	2,53/≤0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	15,7±1,10	19,5±1,14	3,8	2,40/≤0,05
Слухачі (n=71)	16,0±0,92	20,9±0,98	4,9	3,65/≤0,01
Офіцери (n=103)	16,2±0,89	22,6±0,97	6,4	4,86/≤0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

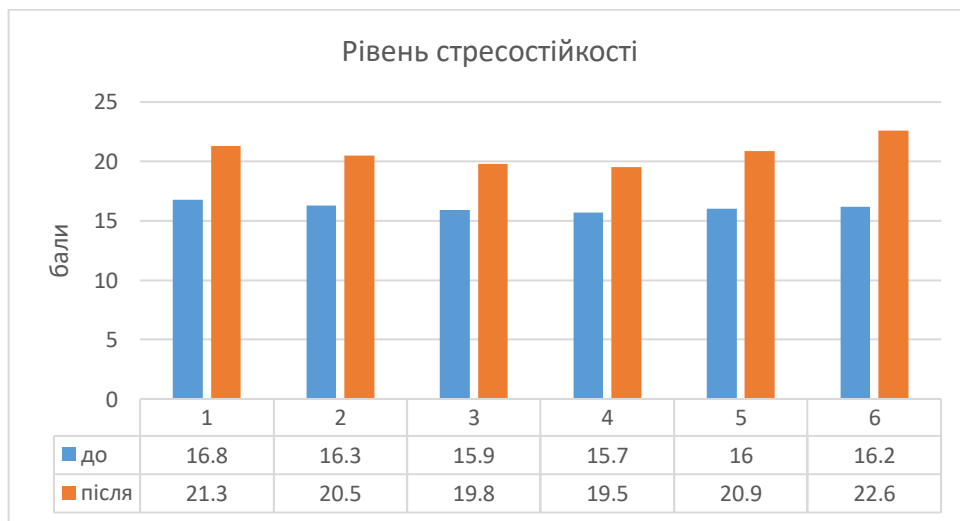


Рис. 2.5. Рівень стресостійкості (за тестом С. Коухена та Г. Вілліансона) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Дослідження динаміки показників нервово-емоційного напруження за методикою Т. А. Немчина у курсантів, слухачів та офіцерів свідчить про статистично значущі негативні зміни у показниках нервово-емоційного

напруження усіх досліджуваних респондентів упродовж навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. У курсантів погіршення становить від 4,3 балів на 4-му курсі ($p \leq 0,05$) до 5,2 балів на 1-му курсі ($p \leq 0,01$); у слухачів – 5,8 балів ($p \leq 0,01$), в офіцерів – 8,3 бали ($p \leq 0,001$) (табл. 2.23).

Таблиця 2.23

Рівень нервово-емоційного напруження (за методикою Т. А. Немчина) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Рівень напруження		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	55,1 $\pm$ 1,15	60,3 $\pm$ 1,21	5,2	3,12/ $\leq 0,01$
Курсанти 2-го к. (n=72)	53,8 $\pm$ 1,11	58,7 $\pm$ 1,16	4,9	3,05/ $\leq 0,01$
Курсанти 3-го к. (n=65)	52,7 $\pm$ 1,19	57,1 $\pm$ 1,23	4,4	2,57/ $\leq 0,05$
Курсанти 4-го к. (n=63)	51,9 $\pm$ 1,17	56,2 $\pm$ 1,20	4,3	2,55/ $\leq 0,05$
Слухачі (n=71)	52,6 $\pm$ 1,08	58,4 $\pm$ 1,13	5,8	3,71/ $\leq 0,01$
Офіцери (n=103)	57,5 $\pm$ 0,95	65,8 $\pm$ 1,06	8,3	5,83/ $\leq 0,001$

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

З'ясовано, що до початку навчально-бойової діяльності, так і після її завершення, нервово-емоційного напруження усіх респондентів перебуває на середньому рівні. Разом із тим, найгірші показники виявлено в офіцерів (рис. 2.6), тривалість виконання завдань у яких є найбільшою, що свідчить про негативний вплив стрес-чинників їх бойової діяльності на такі характеристики нервово-емоційного напруження, як фізичний дискомфорт, проблеми серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, особливості сну, психоемоційний стан, розумова працездатність, психічний дискомфорт та ін.

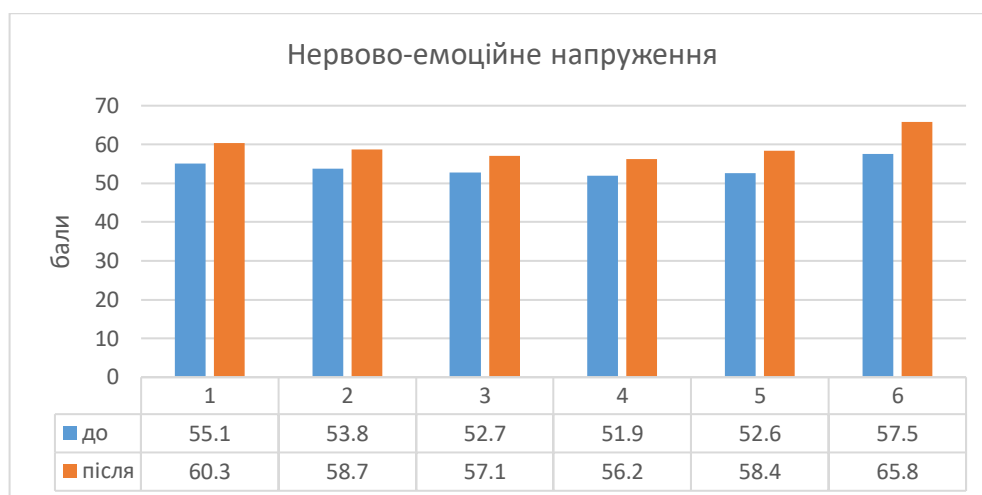


Рис. 2.6. Рівень нервово-емоційного напруження (за методикою Т. А. Немчина) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Аналіз стійкості до стресу за методикою Ф. Готвальда та В. Ховальда показав, що у всіх групах досліджуваних до навчально-бойової діяльності спостерігався середній рівень стійкості до стресу (у межах 13 – 27 балів). За час виконання завдань навчально-бойової діяльності рівень стійкості до стресу у всіх досліджуваних групах погіршився зі статистичною значущістю ($p \leq 0,05-0,01$) (табл. 2.24).

Таблиця 2.24

Рівень стійкості до стресу (за методикою Ф. Готвальда та В. Ховальда) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Стійкість до стресу		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	15,7±1,29	20,2±1,35	4,5	2,41/≤0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	15,1±1,33	19,4±1,38	4,3	2,24/≤0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	14,6±1,36	18,7±1,39	4,1	2,11/≤0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	13,9±1,31	17,7±1,35	3,8	2,02/≤0,05
Слухачі (n=71)	13,7±1,24	19,5±1,29	5,8	3,24/≤0,01
Офіцери (n=103)	17,8±1,13	24,1±1,21	6,3	3,81/≤0,01

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Серед курсантів різних років навчання найгірший рівень стійкості до стресу під час практичних занять на полігонах виявлено на 1-му (20,2 бали) та 2-му (19,4 бали) курсах. Однак, найбільш виражені зміни (6,3 бали), а також найгірший рівень стійкості до стресу наприкінці досліджуваного періоду (24,1 бали) виявлено в офіцерів (рис. 2.7). Встановлено також, що після повернення із виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану стійкість до стресу у курсантів, слухачів та офіцерів перебуває на середньому рівні.

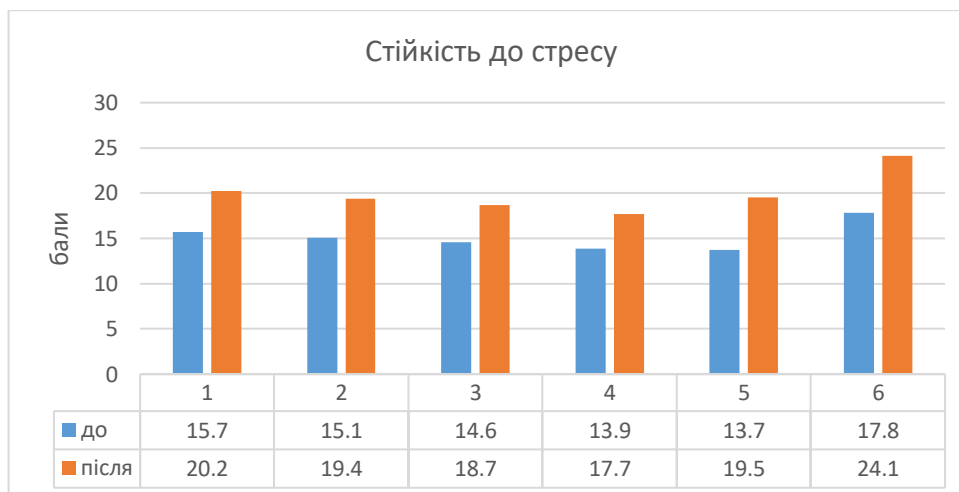


Рис. 2.7. Рівень стійкості до стресу (за методикою Ф. Готвальда та В.

Ховальда) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Оцінювання рівня реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна свідчить, що на початку досліджуваного періоду у курсантів, слухачів та офіцерів рівень тривожності перебував на помірному рівні (у межах 31 – 45 балів). У процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану рівень тривожності у всіх досліджуваних групах респондентів погіршився, однак статистично вірогідні зміни відбулися у курсантів 1-го і 2-го курсів (різниця складає 3,3 та 3,1 бали відповідно при $p \leq 0,05$), а також у слухачів та офіцерів (різниця – 6,2 та 7,3 бали відповідно при $p \leq 0,001$) (табл. 2.25).

Таблиця 2.25

Рівень реактивної тривожності (за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Рівень тривожності		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	44,2±1,05	47,5±1,10	3,3	2,17/≤0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	43,5±0,97	46,6±1,01	3,1	2,21/≤0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	40,9±0,95	42,8±1,00	1,9	1,37/>0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	40,3±0,99	42,1±1,04	1,8	1,37/>0,05
Слухачі (n=71)	40,1±0,91	46,3±0,97	6,2	4,66/≤0,001
Офіцери (n=103)	43,9±0,88	51,2±0,96	7,3	5,61/≤0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стьюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Виявлено, що наприкінці досліджуваного періоду найгірший рівень реактивної тривожності відмічається в офіцерів (51,2 бали), а серед курсантів – на 1-му курсі (47,5 балів) (рис. 2.8). Після навчально-бойової діяльності у курсантів старших курсів зафіксовано помірний рівень тривожності, а у курсантів молодших курсів, у слухачів та офіцерів – високий. Це підтверджує наші попередні висновки щодо тривалого впливу стрес-чинників навчально-бойової діяльності на психічне здоров'я військовослужбовців, а також про необхідність застосування доступних засобів профілактики стресових явищ під час навчально-бойової діяльності, а також для відновлення психоемоційного стану після виконання завдань.

Дослідження емоційного стану курсантів, слухачів та офіцерів за методикою А. Уессмана та Д. Рікса свідчить, що до виконання завдань навчально-бойової діяльності у курсантів 1-го курсу та офіцерів виявлено погіршений рівень емоційного стану, у решти досліджуваних групах респондентів – добрий рівень. Після повернення із полігонів, стажування та відрядження у всіх респондентів відбулося статистично вірогідне погіршення емоційного стану ($p \leq 0,05-0,001$).

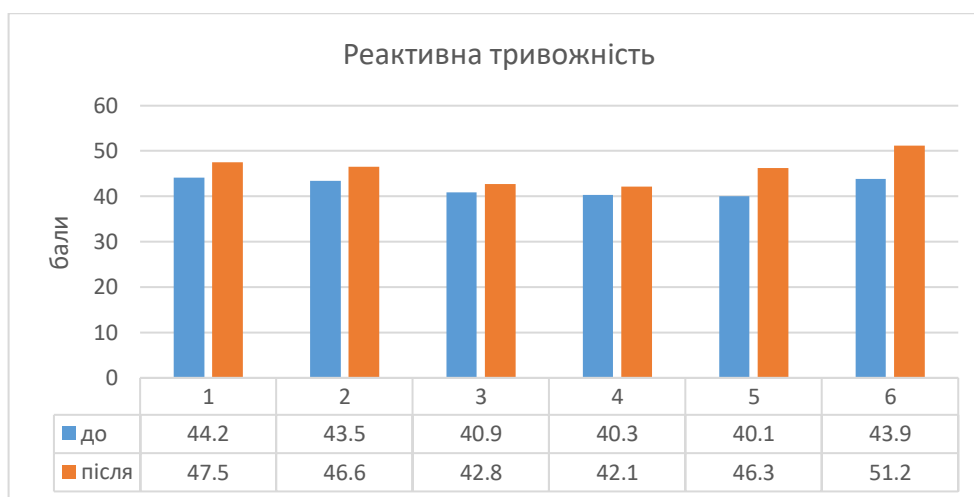


Рис. 2.8. Рівень реактивної тривожності (за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Так, у курсантів 1-го курсу різниця між показниками до та після навчально-бойової діяльності становить 1,4 бали ($p \leq 0,001$), 2-го курсу – 1,2 бали ($p \leq 0,01$), 3-го курсу – 0,9 балів ($p \leq 0,05$), 4-го курсу – 0,8 балів ($p \leq 0,05$), у слухачів – 2,1 бали ($p \leq 0,001$), офіцерів – 2,3 бали ($p \leq 0,001$) (табл. 2.26).

Таблиця 2.26

Рівень емоційного стану (за методикою А. Уессмана та Д. Рікса) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	Рівень емоційного стану		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	5,5±0,24	4,1±0,25	1,4	4,04/≤0,001
Курсанти 2-го к. (n=72)	6,1±0,27	4,9±0,26	1,2	3,20/≤0,01
Курсанти 3-го к. (n=65)	6,3±0,22	5,4±0,21	0,9	2,96/≤0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	6,7±0,23	5,9±0,23	0,8	2,57/≤0,05
Слухачі (n=71)	6,9±0,21	4,8±0,24	2,1	6,59/≤0,001
Офіцери (n=103)	5,6±0,19	3,3±0,20	2,3	8,34/≤0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Після виконання завдань навчально-бойової діяльності у курсантів усіх років навчання, а також у слухачів, виявлено погіршений рівень емоційного стану (4,1-5,9 балів), а в офіцерів – дуже поганий (3,3 бали) (рис. 2.9).

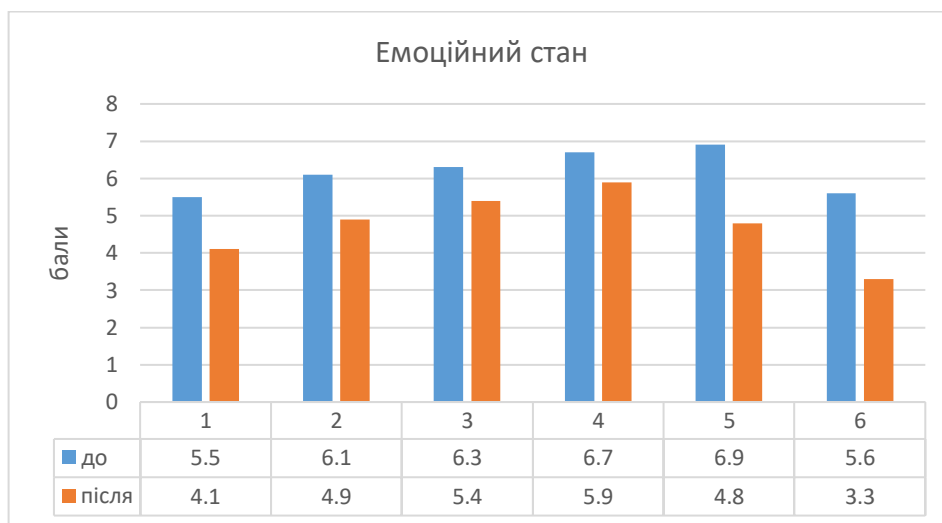


Рис. 2.9. Рівень емоційного стану (за методикою А. Уессмана та Д. Рікса) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Отримані результати свідчать про виражений негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності в цілому на психічне здоров'я військовослужбовців та, зокрема, на рівень прояву стресових розладів, схильності до розвитку стресу, стресостійкості, нервово-емоційного напруження, тривожності, емоційного стану. Найбільш виражені негативні зміни у зазначених показниках психічного здоров'я виявлено у військовослужбовців, навчально-бойова діяльність яких характеризується тривалою систематичною дією стрес-чинників (офіцери під час ротацій, слухачі під час стажування), та тих, у яких не сформовані навички протидії стресу під час виконання навчально-бойових завдань (курсанти молодших курсів).

У працях багатьох вчених стверджується про негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності не тільки на психічне, а й фізичне здоров'я військовослужбовців. Для перевірки даного ствердження нами було

досліджено показники фізичного розвитку і функціонального стану організму курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після виконання завдань навчально-бойової діяльності, застосовуючи методику оцінювання фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенка, в основі якої лежить розрахунок індексів маси тіла (ІМТ), життєвого (ЖІ), силового (СІ), Робінсона (ІР), Мартіне-Кушелевського (ІМК) та рівня фізичного здоров'я (РФЗ).

Аналіз ІМТ показав, що до виконання навчально-бойових завдань у всіх групах військовослужбовців ІМТ перебував у межах вікової норми. За час перебування в умовах дії стрес-чинників на полігонах у курсантів усіх років навчання відбулося незначне зниження ІМТ на 0,04-0,10 кг/м², але показники не мають статистичних відмінностей ($p > 0,05$). У слухачів відбулися статистично вірогідні зміни у ІМТ під час стажування на 0,50 кг/м² ($p \leq 0,05$) у бік збільшення маси тіла, а в офіцерів – на 1,33 кг/м² ($p \leq 0,001$) (табл. 2.27).

Таблиця 2.27

Динаміка ІМТ у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, кг/м²

Досліджувані групи	ІМТ		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	23,29±0,16	23,19±0,15	0,10	0,46/>0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	24,07±0,17	24,01±0,16	0,06	0,26/>0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	24,31±0,19	24,27±0,19	0,04	0,15/>0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	24,55±0,18	24,51±0,19	0,03	0,11/>0,05
Слухачі (n=71)	24,69±0,14	25,19±0,16	0,50	2,35/≤0,05
Офіцери (n=103)	26,12±0,11	27,45±0,14	1,33	7,47/≤0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Констатовано, що після виконання навчально-бойових завдань у курсантів усіх років навчання ІМТ залишився у межах норми, а у групах слухачів та офіцерів показники ІМТ свідчать про появу у них зайвої ваги. Отримані дані підтверджуються нашими попередніми висновками, що під час тривалого перебування у стресогенних умовах одним із симптомів стресу у військовослужбовців є переїдання. Крім того, до збільшення маси тіла також

можуть призводити такі умови, як порушення режиму дня, недосипання, зменшення обсягів рухової активності, постійна тривога, шкідливі звички.

Дослідження динаміки ЖІ свідчить про погіршення його значень у всіх досліджуваних групах, однак у курсантів та слухачів зміни не є статистично значущими ($p > 0,05$), а в офіцерів показники ЖІ погіршилися зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,05$). Так, різниця між показниками до та після навчально-бойової діяльності у показниках ЖІ у курсантів становить 0,28-0,53 мл/кг, у слухачів – 1,49 мл/кг, а в офіцерів – 2,06 мл/кг (табл. 2.28).

Таблиця 2.28

Динаміка ЖІ у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, мл/кг

Досліджувані групи	ЖІ		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	56,17 $\pm$ 0,62	55,64 $\pm$ 0,65	0,53	0,59/ $>0,05$
Курсанти 2-го к. (n=72)	56,41 $\pm$ 0,59	55,96 $\pm$ 0,61	0,45	0,53/ $>0,05$
Курсанти 3-го к. (n=65)	56,59 $\pm$ 0,64	56,27 $\pm$ 0,66	0,32	0,35/ $>0,05$
Курсанти 4-го к. (n=63)	56,73 $\pm$ 0,65	56,45 $\pm$ 0,67	0,28	0,30/ $>0,05$
Слухачі (n=71)	56,51 $\pm$ 0,61	55,02 $\pm$ 0,64	1,49	1,69/ $>0,05$
Офіцери (n=103)	55,83 $\pm$ 0,48	53,77 $\pm$ 0,56	2,06	2,79/ $\leq 0,05$

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Виявлено, що на початку періоду дослідження ЖІ у всіх групах військовослужбовців перебував на середньому рівні, а після його закінчення – у курсантів залишився на середньому рівні, а у слухачів і офіцерів погіршився до нижчого рівня за середній. Погіршення ЖІ у курсантів, слухачів і офіцерів обумовлене перш за все зниженням величини життєвої ємності легень, погіршенням тренуваності дихальних м'язів, зниженням рівня витривалості. Крім того, у слухачів та, особливо, офіцерів погіршення ЖІ зумовлене також збільшенням маси тіла під час навчально-бойової діяльності. Отримані результати корелюють з частотою проявів таких соматичних симптомів стресу у військовослужбовців, як порушення свободи дихання, стискання у грудях, більш інтенсивне куріння.

Аналіз динаміки СІ показав, що у всіх досліджуваних групах військовослужбовців спостерігається погіршення рівня розвитку силових якостей: у курсантів – на 0,57-1,13%, у слухачів – на 1,48%, в офіцерів – на 2,12%. При цьому, статистично значущих відмінностей між показниками СІ до та після виконання навчально-бойових завдань на полігонах у курсантів не виявлено ($p > 0,05$). А у слухачів та офіцерів показники СІ погіршилися зі статистично значущою вірогідністю ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$) (табл. 2.29).

Таблиця 2.29

Динаміка СІ у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, %

Досліджувані групи	СІ		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	62,08 $\pm$ 0,51	60,95 $\pm$ 0,53	1,13	1,54/ $>0,05$
Курсанти 2-го к. (n=72)	62,31 $\pm$ 0,48	61,42 $\pm$ 0,50	0,89	1,28/ $>0,05$
Курсанти 3-го к. (n=65)	63,14 $\pm$ 0,53	62,57 $\pm$ 0,56	0,57	0,72/ $>0,05$
Курсанти 4-го к. (n=63)	63,86 $\pm$ 0,50	63,18 $\pm$ 0,52	0,68	0,94/ $>0,05$
Слухачі (n=71)	63,67 $\pm$ 0,46	62,19 $\pm$ 0,49	1,48	2,20/ $\leq 0,05$
Офіцери (n=103)	61,76 $\pm$ 0,41	59,64 $\pm$ 0,45	2,12	3,48/ $\leq 0,01$

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Необхідно додати, що до початку виконання завдань навчально-бойової діяльності у всіх групах досліджуваних СІ відповідав середньому рівню, а після – у курсантів і слухачів – середньому, а в офіцерів – нижчому рівню за середній. Серед соматичних симптомів, які виявляються у процесі тривалої навчально-бойової діяльності в умовах стресу та підтверджують погіршення силових можливостей військовослужбовців, варто виділити: відчуття напруження у м'язах, болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, судоми, підвищена стомлюваність.

Аналіз динаміки ІР у військовослужбовців у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану свідчить про погіршення функціональних можливостей серцево-судинної системи у всіх групах учасників дослідження. Однак, у курсантів та слухачів відмінності між показниками до та після

навчально-бойових завдань становлять 0,17-0,25 у.о. та 0,73 у.о. відповідно та не є статистично значущими ($p>0,05$), а в офіцерів показники ІР зі статистичною вірогідністю погіршилися на 2,57 у.о. ($p\leq 0,001$) (табл. 2.30).

Таблиця 2.30

Динаміка ІР у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, у. о.

Досліджувані групи	ІР		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	87,81 $\pm$ 0,53	88,06 $\pm$ 0,55	0,25	0,33/ $>0,05$
Курсанти 2-го к. (n=72)	87,59 $\pm$ 0,55	87,82 $\pm$ 0,57	0,23	0,32/ $>0,05$
Курсанти 3-го к. (n=65)	86,95 $\pm$ 0,54	87,18 $\pm$ 0,55	0,23	0,30/ $>0,05$
Курсанти 4-го к. (n=63)	86,64 $\pm$ 0,55	86,81 $\pm$ 0,56	0,17	0,22/ $>0,05$
Слухачі (n=71)	86,71 $\pm$ 0,48	87,44 $\pm$ 0,51	0,73	1,04/ $>0,05$
Офіцери (n=103)	89,62 $\pm$ 0,44	92,19 $\pm$ 0,48	2,57	3,95/ $\leq 0,001$

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Встановлено, що ІР у всіх учасників дослідження і до, і після виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану перебуває на середньому рівні. Погіршення ІР у військовослужбовців під час виконання завдань в стресогенних умовах зумовлене зниженням тренованості організму, підвищенням ЧСС, артеріального тиску, що підтверджується проявом у них таких симптомів стресу, як підвищення артеріального тиску, прискорений або неритмічний пульс, порушення сну або безсоння, переїдання, зниження обсягів пухової активності, шкідливі звички.

Динаміка ІМК має подібний до попередніх індексів характер – зниження у всіх досліджуваних групах військовослужбовців у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану: у курсантів усіх років навчання та слухачів відмінності між показниками до та після навчально-бойових завдань не є статистично значущими ($p>0,05$) та становлять 2,6-4,4 с та 4,8 с відповідно; в офіцерів ІМК зі статистичною вірогідністю погіршилися на 8,2 с ($p\leq 0,05$) (табл. 2.31).

Таблиця 2.31

Динаміка ІМК у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, с

Досліджувані групи	ІМК		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	124,2 $\pm$ 2,21	128,6 $\pm$ 2,26	4,4	1,39/>0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	123,1 $\pm$ 2,30	127,3 $\pm$ 2,32	4,2	1,29/>0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	120,6 $\pm$ 2,31	123,7 $\pm$ 2,33	3,1	0,94/>0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	119,9 $\pm$ 2,29	122,5 $\pm$ 2,31	2,6	0,80/>0,05
Слухачі (n=71)	120,6 $\pm$ 2,18	125,4 $\pm$ 2,23	4,8	1,54/>0,05
Офіцери (n=103)	128,1 $\pm$ 2,07	136,3 $\pm$ 2,12	8,2	2,77/ $\leq$ 0,05

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

З'ясовано, що у курсантів молодших курсів, слухачів та офіцерів до початку досліджуваного періоду, а також у всіх учасників дослідження наприкінці досліджуваного періоду ІМК перебуває на нижчому рівні за середній, у курсантів старших курсів на початку дослідження – на середньому. Зниження тривалості відновлення ЧСС у курсантів, слухачів та офіцерів у процесі навчально-бойової діяльності, яке відображене погіршенням ІМК, обумовлене зниженням тренованості військовослужбовців, збільшенням маси тіла у слухачів та офіцерів, підвищенням інтенсивності прояву шкідливих звичок, втому, порушенням режиму відпочинку.

Аналіз РФЗ показав, що до початку виконання завдань навчально-бойової діяльності у всіх учасників дослідження було виявлено нижчий за середній рівень фізичного здоров'я: середні показники РФЗ перебувають у межах 4-6 балів. Під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану у всіх досліджуваних групах відбулося погіршення РФЗ. У курсантів різниця між показниками РФЗ до та після навчально-бойових завдань становить 0,46-0,68 балів залежно від року навчання та є статистично значущою ($p>0,05$), однак у слухачів і офіцерів погіршення РФЗ має статистичну значущість і складає 0,94 бали ($p\leq 0,01$) та 1,16 балів ($p\leq 0,001$) відповідно (табл. 2.32).

Таблиця 2.32

Динаміка РФЗ у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, бали

Досліджувані групи	РФЗ		Δ	t / p
	До	Після		
Курсанти 1-го к. (n=76)	4,29±0,24	3,61±0,26	0,68	1,92/>0,05
Курсанти 2-го к. (n=72)	4,63±0,22	4,12±0,24	0,51	1,57/>0,05
Курсанти 3-го к. (n=65)	5,49±0,23	5,03±0,24	0,46	1,38/>0,05
Курсанти 4-го к. (n=63)	5,88±0,22	5,41±0,23	0,47	1,48/>0,05
Слухачі (n=71)	5,76±0,19	4,82±0,21	0,94	3,32/≤0,01
Офіцери (n=103)	4,01±0,15	2,85±0,17	1,16	5,12/≤0,001

Примітка: Δ – різниця між досліджуваними показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Наприкінці досліджуваного періоду виявлено низький РФЗ у курсантів 1-го курсу (3,61 бали) та офіцерів (2,85 бали), у всіх інших досліджуваних групах – нижчий за середній РФЗ (рис. 2.10).

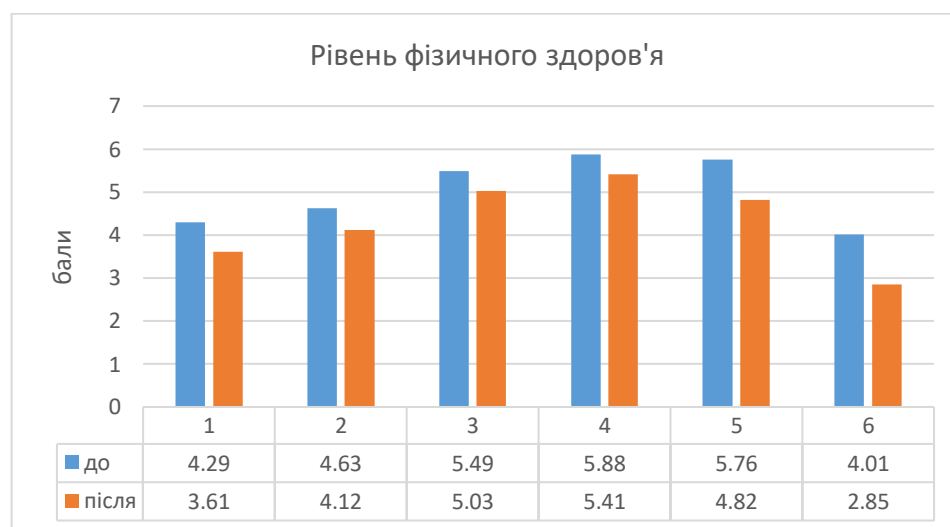


Рис. 2.10. Рівень фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка) у курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) до та після навчально-бойової діяльності (бали): 1 – курсанти 1-го курсу, 2 – 2-го курсу, 3 – 3-го курсу, 4 – 4-го курсу, 5 – слухачі, 6 – офіцери

Таким чином, встановлено, що сучасна навчально-бойова діяльність в умовах воєнного стану, яка супроводжується негативним впливом стрес-чинників, призводить до погіршення показників не тільки психічного, а й

фізичного здоров'я військовослужбовців ЗС України. Серед курсантів найгірший рівень усіх досліджуваних показників як до, так і після виконання навчально-бойових завдань на полігонах, виявлено на молодших курсах, що свідчить про недостатній рівень сформованості у них навичок протидії стресу. Однак, найгірший рівень після навчально-бойових завдань та найбільш виражену негативну динаміку виявлено у слухачів та офіцерів, бойова діяльність яких є найбільш тривалою серед досліджуваних груп (від 1 до 3-4 місяців) та найбільш наповненою негативними стрес-чинниками. Вищезазначене дозволяє констатувати про необхідність формування стресостійкості курсантів під час навчання у ВВНЗ для забезпечення ефективності їх навчальної діяльності в умовах воєнного стану та подальшої бойової діяльності, а також формування навичок застосування засобів рухової активності для профілактики стресу у процесі навчально-бойової діяльності та для відновлення фізичного та психоемоційного стану після її завершення.

2.4. Подолання стресу та зміцнення здоров'я військовослужбовців засобами рухової активності під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану

Для дослідження впливу занять руховою активністю під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану на показники психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців нами було проведено опитування серед курсантів (n=276), слухачів (n=71) та офіцерів (n=103) чи займалися вони фізичними вправами під час виконання завдань навчально-бойової діяльності для подолання стресу та зміцнення здоров'я. За результатами опитування сформовано дві групи: група А (n=115) – військовослужбовці якої систематично (2-3 рази на тиждень) займалися фізичними вправами на полігонах, під час стажування та ротацій (курсанти – 78 осіб (28,3%), слухачі – 18 осіб (25,4%), офіцери – 19 осіб (18,5%)); група Б (n=335) – військовослужбовці

якої не займалися фізичними вправами з різних причин або займалися не систематично (курсанти – 198 осіб (71,7%), слухачі – 53 особи (74,6%), офіцери – 84 особи (81,5%)). Психічне здоров'я військовослужбовців оцінювалося за психодіагностичними методиками (тест для визначення рівня стресу, шкала психологічного стресу PSM-25, методика визначення схильності до розвитку стресу, тест самооцінювання стресостійкості, методика оцінювання нервово-емоційного напруження, методика «Стійкість до стресу», шкала реактивної тривожності, методика самооцінки емоційного стану); фізичне здоров'я – за методикою Г. Л. Апанасенка.

Результати дослідження показників психічного здоров'я у військовослужбовців, які під час навчально-бойової діяльності дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності наведено у табл. 2.33.

Аналіз динаміки рівня стресу за тестом Ю. В. Щербатих у військовослужбовців, які під час навчально-бойової діяльності займалися фізичними вправами для профілактики стресу (група А) та тих, хто не займався фізичними вправами (група Б) показав, що до початку досліджуваного періоду статистично значущих відмінностей між учасниками груп А і Б не було ($p > 0,05$). Після закінчення навчально-бойової діяльності у військовослужбовців обох груп рівень стресу погіршився, але якщо в групі А зміни не є статистично значущими ($p > 0,05$) у всіх учасників дослідження, то в групі Б показники погіршилися зі статистичною вірогідністю: у курсантів на 2,6 бали ($p \leq 0,01$), у слухачів на 3,9 бали ($p \leq 0,001$), в офіцерів на 5,9 балів ($p \leq 0,001$). При цьому, порівняльний аналіз рівня стресу у групах А і Б наприкінці досліджуваного періоду показав, що у всіх учасників групи А показники є кращими, ніж у групі Б, зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,05$) на 2,3 балів у курсантів, на 3,3 бали у слухачів та на 4 бали в офіцерів (рис. 2.11).

Таблиця 2.33

Динаміка показників психічного здоров'я до та після навчально-бойової діяльності у курсантів, слухачів та офіцерів, які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Учасники дослідження	Група А		Група Б		t_{AB}	
	До	Після	До	Після	До	Після
Рівень стресу (за тестом Ю. В. Щербатих)						
Курсанти	7,6±0,59	8,2±0,61	7,9±0,47	10,5±0,49**	0,40	2,94
Слухачі	6,6±1,19	7,4±1,22	6,8±0,69	10,7±0,78***	0,15	2,28
Офіцери	8,1±1,21	10,3±1,25	8,4±0,61	14,3±0,65***	0,22	2,83
Рівень психологічного стресу (за шкалою PSM-25)						
Курсанти	97,6±2,04	99,1±2,07	98,5±1,59	104,7±1,73*	0,35	2,08
Слухачі	96,8±2,46	99,5±2,48	97,4±2,11	108,1±2,16**	0,19	2,61
Офіцери	99,8±2,59	104,2±2,63	100,2±1,89	114,4±1,97***	0,12	3,10
Схильність до розвитку стресу (за методикою Т. А. Немчина, Дж. Тейлор)						
Курсанти	18,7±1,28	19,6±1,31	18,8±1,07	23,2±1,09*	0,06	2,11
Слухачі	18,9±1,68	20,7±1,72	18,5±1,39	24,1±1,42*	0,18	1,52
Офіцери	20,2±1,79	22,6±1,83	20,6±1,13	27,5±1,18***	0,94	2,25
Стресостійкість (за тестом самооцінювання С. Коухена, Г. Вілліансона)						
Курсанти	16,2±0,95	17,3±0,97	16,0±0,76	19,9±0,80**	0,16	2,07
Слухачі	15,7±1,59	17,8±1,61	15,8±1,06	22,1±1,11***	0,05	2,20
Офіцери	16,0±1,63	18,9±1,65	16,3±0,92	23,2±0,98***	0,16	2,24
Нервово-емоційне напруження (за методикою Т. А. Немчина)						
Курсанти	53,1±1,15	54,8±1,17	52,9±0,75	58,2±0,81***	0,15	2,39
Слухачі	52,3±2,16	55,1±2,19	52,7±1,24	60,6±1,28***	0,16	2,17
Офіцери	57,1±2,27	62,5±2,31	57,4±1,13	68,6±1,15***	0,12	2,36
Стійкість до стресу (за методикою Ф. Готвальда, В. Ховальда)						
Курсанти	14,9±1,28	16,2±1,30	15,1±0,84	19,5±0,89**	0,13	2,09
Слухачі	14,1±2,09	17,0±2,13	14,3±1,45	22,1±1,51**	0,08	1,95
Офіцери	17,3±2,14	20,5±2,17	17,9±1,18	25,9±1,23***	0,25	2,16
Реактивна тривожність (за шкалою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна)						
Курсанти	40,7±0,92	41,1±0,95	40,6±0,73	43,6±0,77*	0,09	2,04
Слухачі	40,1±2,17	42,3±2,21	40,8±1,08	48,2±1,14***	0,29	2,37
Офіцери	42,5±2,07	44,9±2,12	43,1±0,96	52,8±0,99***	0,26	3,38
Емоційний стан (за методикою самооцінювання А. Уессмана, Д. Рікса)						
Курсанти	6,4±0,20	6,1±0,21	6,3±0,13	5,4±0,15***	0,42	2,71
Слухачі	7,0±0,39	6,3±0,40	6,8±0,26	5,1±0,29***	0,43	2,43
Офіцери	5,7±0,36	4,8±0,38	5,5±0,19	3,4±0,22***	0,74	3,29

Примітка: t_{AB} – значення t-критерія Стюдента між показниками груп А і Б; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками групи до та після навчально-бойової діяльності на рівні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$.

Констатовано також, що на початку досліджуваного періоду у всіх учасників обох груп було виявлено помірний рівень стресу, а наприкінці – у групі А у всіх учасників залишився помірний рівень, а у групі Б у курсантів і слухачів – помірний, а в офіцерів – виражений.

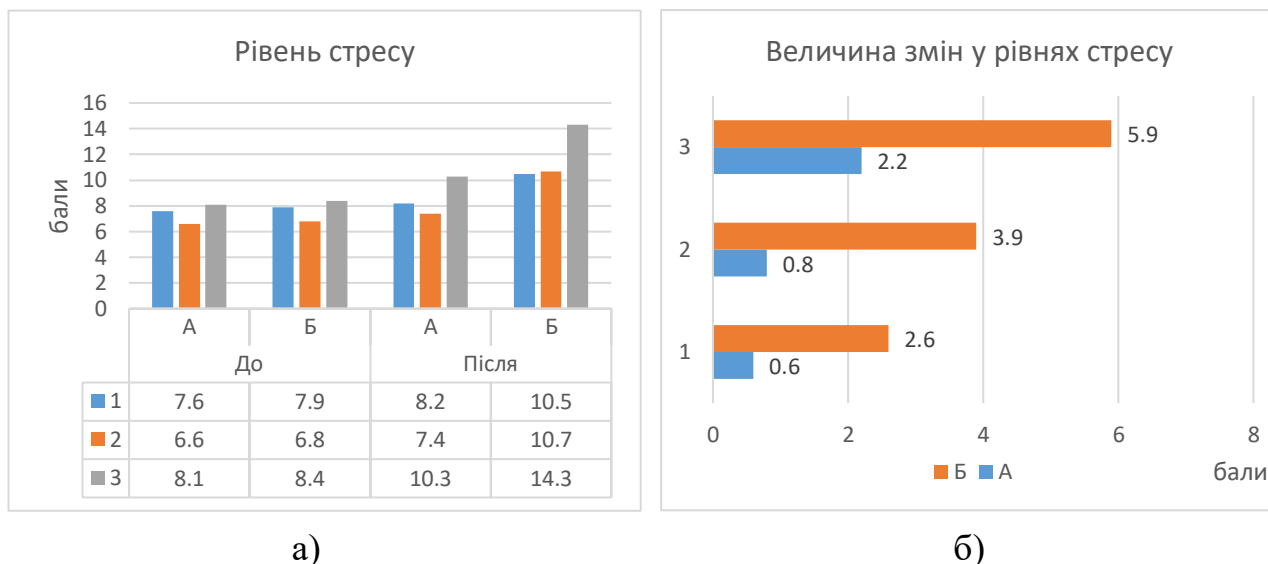
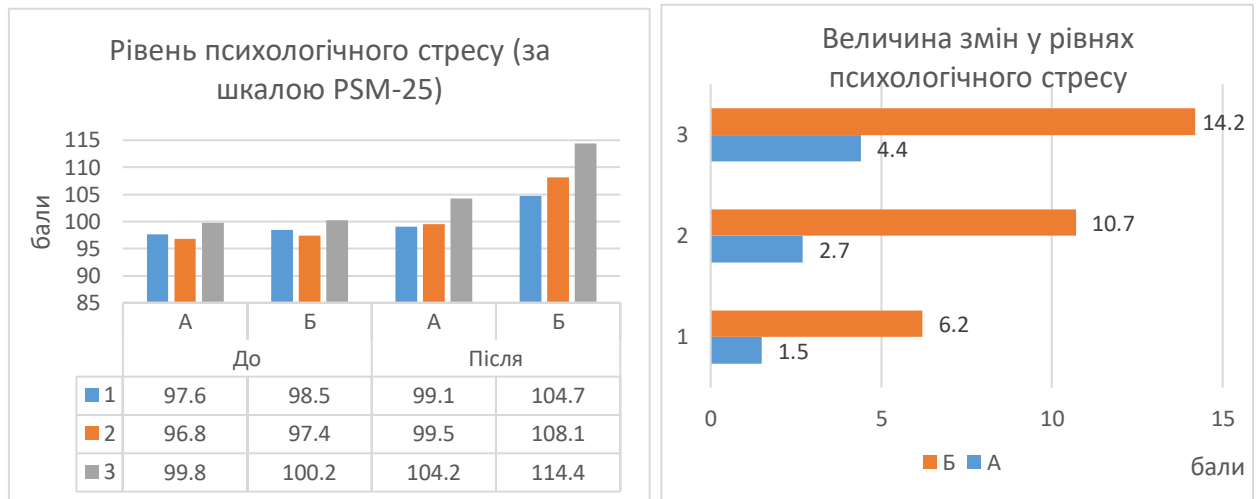


Рис. 2.11. Динаміка стресу (за тестом Ю. В. Щербатих) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Дослідження динаміки психологічного стресу (за шкалою PSM-25) свідчить, що перед виконанням завдань навчально-бойової діяльності показники учасників груп А і Б між собою не мали статистично вірогідних відмінностей ($p > 0,05$). За період практичних занять на полігонах, стажування та ротацій рівень психологічного стресу у курсантів, слухачів та офіцерів обох груп погіршився, однак в групі А статистично значущих змін не виявлено ($p > 0,05$), а в групі Б зафіксовано статистично вірогідне погіршення на 6,2 бали у курсантів ($p \leq 0,05$), на 10,7 балів у слухачів ($p \leq 0,01$), та на 14,2 бали в офіцерів ($p \leq 0,001$) (рис. 2.12). Після виконання завдань навчально-бойової діяльності у всіх учасників групи А рівень психологічного стресу виявився статистично кращим, ніж у групі Б, на: 5,6 балів ($p \leq 0,05$) у курсантів; на 8,6 балів ($p \leq 0,05$) у слухачів; на 10,2 бали ($p \leq 0,01$) в офіцерів. Варто зауважити,

що на початку досліджуваного періоду в групах А і Б, а також у групі А наприкінці досліджуваного періоду рівень психологічного стресу оцінюється як «низький», а в групі Б – наприкінці досліджуваного періоду як «середній». Це свідчить про позитивний вплив рухової активності на профілактику стресу у військовослужбовців під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану.



а)

б)

Рис. 2.12. Динаміка психологічного стресу (за шкалою PSM-25) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Дослідження показників схильності до розвитку стресу за методикою Т. А. Немчина і Дж. Тейлор свідчить, що перед початком виконання навчально-бойових завдань у групах А і Б статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Під час практичних занять на полігонах, стажування та відряджень у зону бойових дій в учасників обох груп відбулося погіршення показників схильності до розвитку стресу. Разом із тим, в учасників групи А різниця між показниками до та після навчально-бойових завдань не є статистично значущою ($p > 0,05$), а в групі Б – показники погіршилися зі статистичною вірогідністю на 4,4 бали ($p \leq 0,05$), 5,6 балів ($p \leq 0,05$) та 6,9 балів ($p \leq 0,001$) у курсантів, слухачів та офіцерів відповідно (рис. 2.13). Більше того,

після навчально-бойової діяльності в усіх учасників групи Б виявлено гірші показники схильності до стресу, ніж у групі А, на 3,6 ($p \leq 0,05$), 3,4 ($p > 0,05$) та 4,9 ($p \leq 0,05$) балів відповідно.

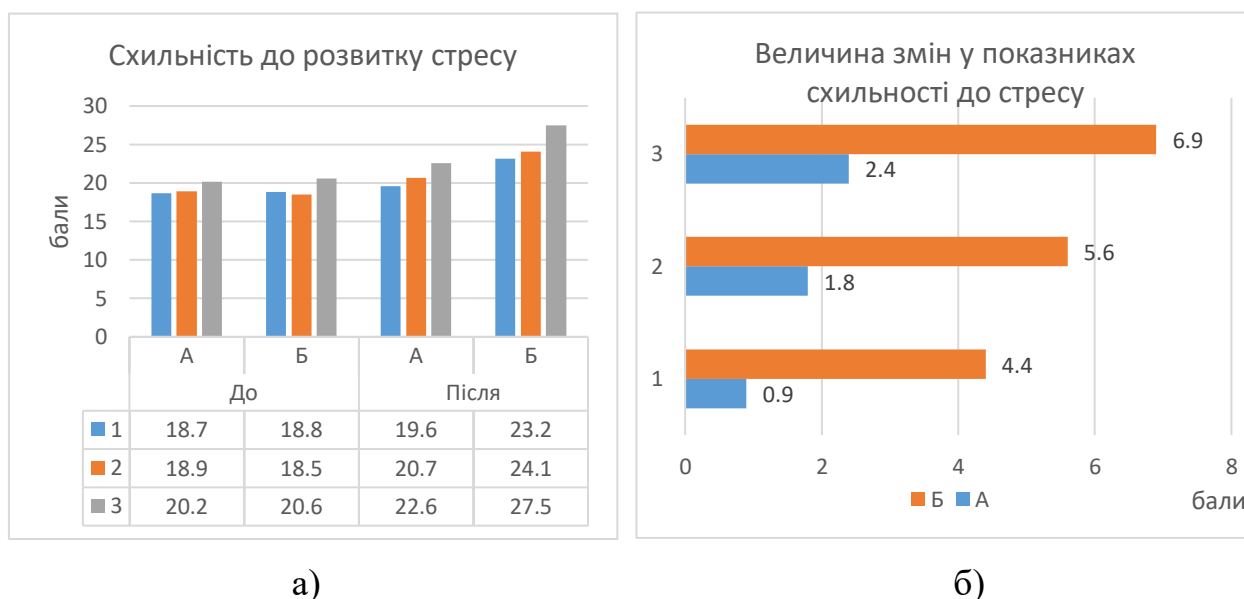


Рис. 2.13. Динаміка показників схильності до стресу (за методикою Т. А. Немчина і Дж. Тейлор) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина їх змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Дослідження рівня стресостійкості (за тестом С. Коухена та Г. Вілліансона) свідчить, що перед виконанням завдань навчально-бойової діяльності статистично вірогідних відмінностей між показниками учасників груп А і Б не було ($p > 0,05$). Упродовж навчально-бойової діяльності спостерігається погіршення рівня стресостійкості в обох групах, однак у групі А статистично значущих відмінностей не відбулося ($p > 0,05$), а в групі Б – погіршення становить 3,9 ($p \leq 0,01$), 6,3 ($p \leq 0,001$) та 6,9 ($p \leq 0,001$) балів відповідно у курсантів, слухачів та офіцерів та є статистично значущим в усіх учасників дослідження (рис. 2.14). Після завершення досліджуваного періоду рівень стресостійкості в учасників групи А виявився зі статистичною вірогідністю кращий ($p \leq 0,05$), ніж у групі Б, на 2,6-4,3 бали, що підтверджує

позитивний ефект від занять фізичними вправами під час навчально-бойової діяльності для протидії стресу, а також підтримання і відновлення психічного і фізичного здоров'я військовослужбовців в умовах воєнного стану.

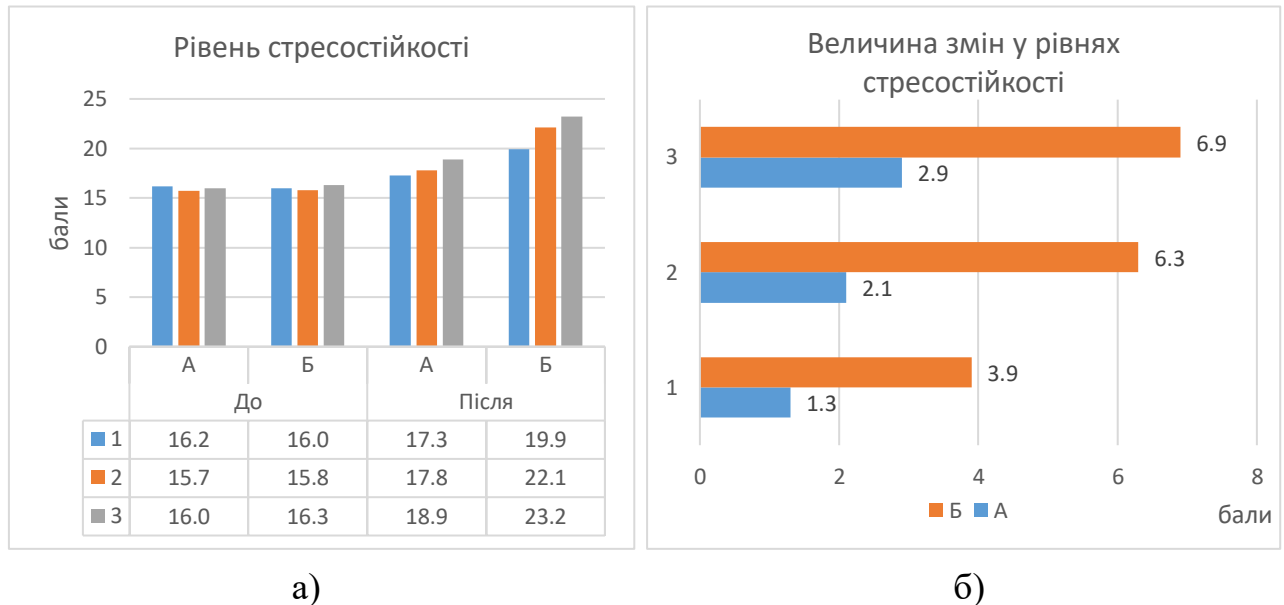


Рис. 2.14. Динаміка стресостійкості (за тестом С. Коухена, Г. Вілліансона) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина її змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Дослідження показників нервово-емоційного напруження за методикою Т. А. Немчина на початку досліджуваного періоду свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у курсантів, слухачів та офіцерів груп А і Б ($p > 0,05$). За період навчально-бойової діяльності відбулися негативні зміни в обох групах. Але у групі А статистично значущих змін не виявлено ($p > 0,05$), а у групі Б відмічаються статистично значущі негативні зміни у показниках нервово-емоційного напруження в усіх учасників дослідження упродовж навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Так, у курсантів групи Б погіршення становить 5,3 бали ($p \leq 0,001$), у слухачів – 7,9 балів ($p \leq 0,001$), в офіцерів – 11,2 бали ($p \leq 0,001$). При цьому, порівняльний аналіз показників нервово-емоційного напруження наприкінці досліджуваного періоду засвідчив статистично кращі показники в учасників групи А, ніж у групі Б, на

3,4 бали ($p \leq 0,05$), у слухачів – 5,5 балів ($p \leq 0,05$), в офіцерів – 6,1 бали ($p \leq 0,05$) (рис. 2.15). На всіх етапах дослідження нервово-емоційне напруження в усіх учасників груп А і Б відповідає середньому рівню.

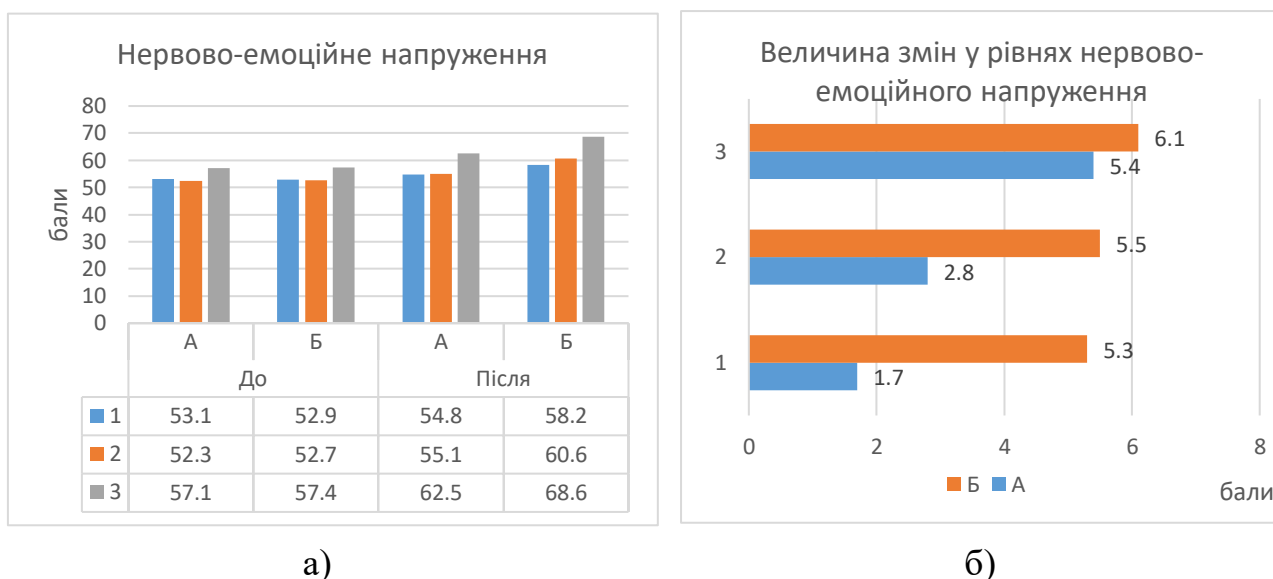


Рис. 2.15. Динаміка нервово-емоційного напруження (за методикою Т. А. Немчина) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Дослідження динаміки показників стійкості до стресу за методикою Ф. Готвальда та В. Ховальда свідчить, що за час виконання завдань навчально-бойової діяльності рівень стійкості до стресу у всіх учасників груп А і Б погіршився, однак у групі А не виявлено статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), а в групі Б зміни відбулися зі статистичною вірогідністю і становлять 4,4 бали у курсантів ($p \leq 0,01$), 7,8 балів у слухачів ($p \leq 0,01$) та 8,0 балів в офіцерів ($p \leq 0,001$). Після навчально-бойових завдань у групі А виявлено кращі показники стійкості до стресу, ніж у групі Б, на 3,3 бали у курсантів ($p \leq 0,05$), 5,1 бали у слухачів ($p > 0,05$) та 5,4 бали в офіцерів ($p \leq 0,05$) (рис. 2.16). Це підтверджує наші попередні висновки про ефективність рухової активності як засобу протидії стресовим впливам екстремальної діяльності в умовах воєнного стану. В обох групах (А і Б) на початку і наприкінці досліджуваного

періоду виявлено середній рівень стійкості до стресу у всіх учасників дослідження.

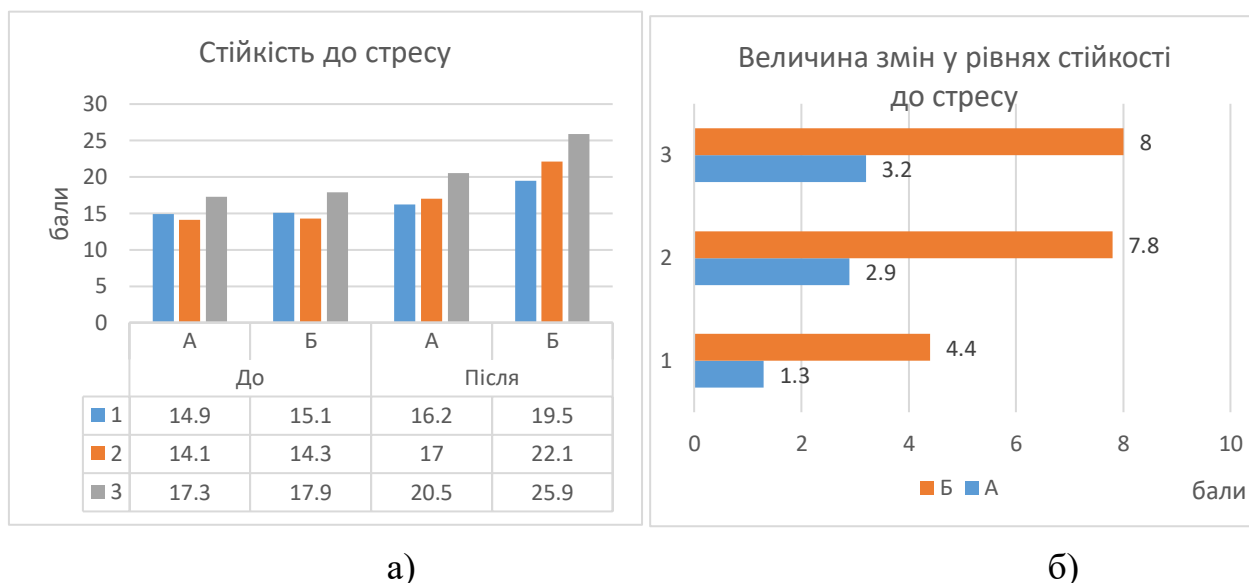


Рис. 2.16. Динаміка показників стійкості до стресу (за методикою Ф. Готвальда, В. Ховальда) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Дослідження динаміки показників реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна свідчить, що до виконання завдань навчально-бойової діяльності у курсантів, слухачів та офіцерів груп А і Б тривожність відповідала помірному рівню, а показники не мали статистичних відмінностей ($p > 0,05$). Впродовж навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану рівень тривожності в учасників обох груп А і Б погіршився, однак статистично вірогідні зміни відбулися лише у групі Б: у курсантів погіршення становить 3,0 бали ($p \leq 0,05$), у слухачів – 7,4 бали ($p \leq 0,001$), в офіцерів – 9,7 балів ($p \leq 0,001$). Після навчально-бойової діяльності в учасників групи А реактивна тривожність залишилася на помірному рівні, а в групі Б – у курсантів також на помірному, а у слухачів та офіцерів – погіршилася та відповідає високому рівню. Більше того, наприкінці

досліджуваного періоду у всіх учасників групи А зафіксовано статистично нижчий рівень тривожності, ніж у групі Б, на 2,5 балів у курсантів ($p \leq 0,05$), 5,9 балів у слухачів ($p > 0,05$) та 7,9 балів в офіцерів ($p \leq 0,01$) (рис. 2.17). Отримані результати дозволяють стверджувати про позитивний вплив рухової активності на профілактику стресу та зниження рівня тривожності у військовослужбовців під час виконання завдань в умовах воєнного стану.

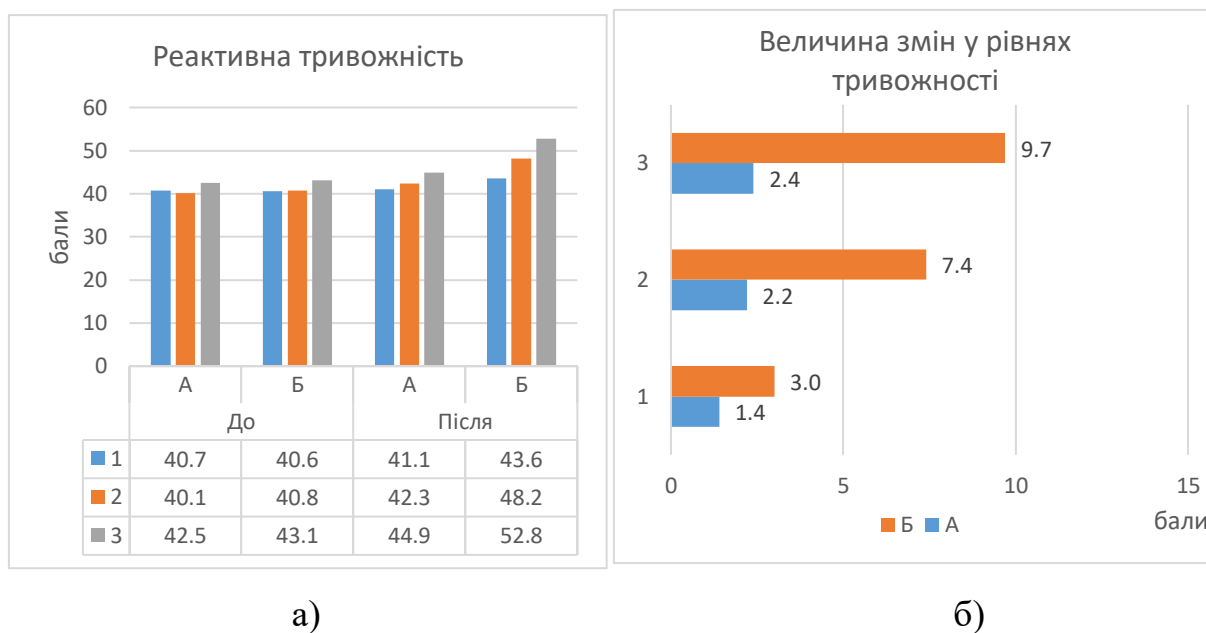


Рис. 2.17. Динаміка тривожності (за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина її змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Аналіз емоційного стану військовослужбовців за методикою А. Уессмана та Д. Рікса показав, що до навчально-бойової діяльності статистичних відмінностей між учасниками груп А і Б не було виявлено ($p > 0,05$). За період виконання навчально-бойових завдань в обох групах відбулося погіршення емоційного стану, однак у групі А відмінності не є статистично значущими ($p > 0,05$), а в групі Б – зміни відбулися зі статистичною вірогідністю: у курсантів на 0,9 балів ($p \leq 0,001$), у слухачів – 1,7 балів ($p \leq 0,001$), в офіцерів – 2,1 бали ($p \leq 0,001$). Після виконання завдань навчально-бойової діяльності рівень емоційного стану в учасників групи А виявився

статистично кращий, ніж у групі Б, на 0,7 ($p \leq 0,05$), 1,2 ($p \leq 0,05$) та 1,4 ($p \leq 0,01$) бали у курсантів, слухачів та офіцерів відповідно (рис. 2.18).

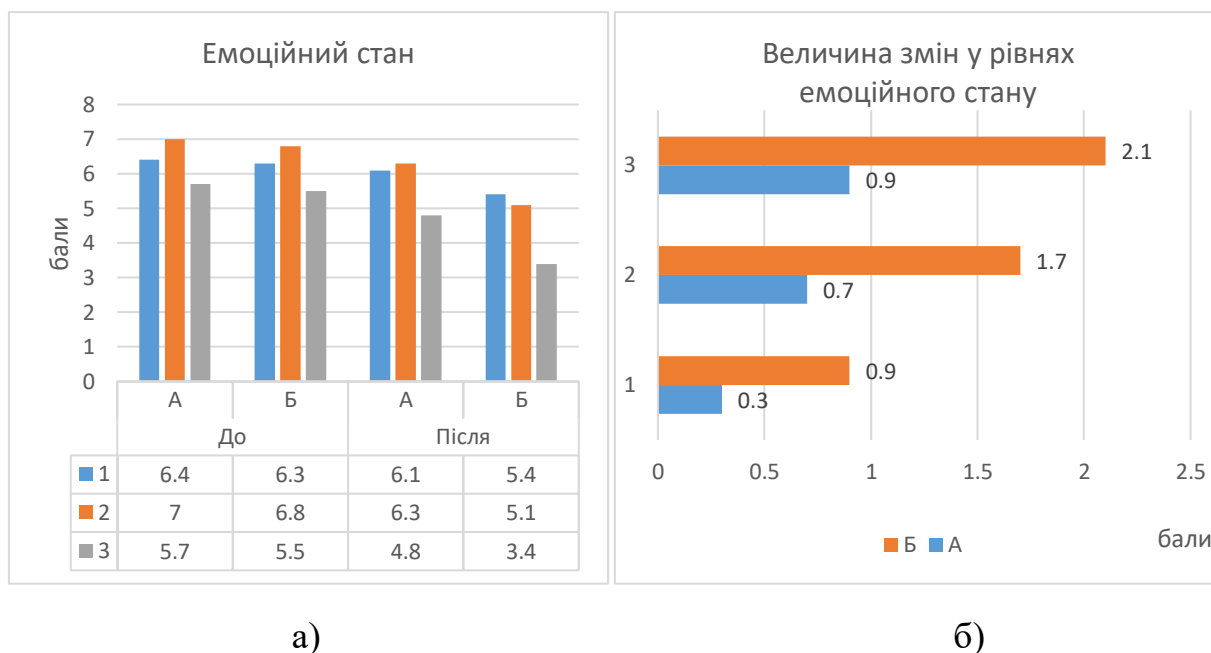


Рис. 2.18. Динаміка емоційного стану (за методикою А. Уессмана та Д. Рікса) до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Проведене дослідження свідчить, що дотримання режиму рухової активності (регулярного виконання фізичних вправ) під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану позитивно впливає на подолання стресу, його профілактику, формування стресостійкості, зниження тривоги та нервово-емоційного напруження, відновлення психоемоційного стану у військовослужбовців.

Для дослідження впливу занять руховою активністю під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану на динаміку показників фізичного здоров'я військовослужбовців нами було здійснено порівняльний аналіз індексів маси тіла, життєвого, силового, Робінсона, Мартіне-Кушелевського, рівня фізичного здоров'я в учасників груп А і Б до та після навчально-бойових завдань. Результати наведено у табл. 2.34.

Таблиця 2.34

Динаміка показників фізичного здоров'я до та після навчально-бойової діяльності у курсантів, слухачів та офіцерів, які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності

Учасники дослідження	Група А		Група Б		t _{AB}	
	До	Після	До	Після	До	Після
ІМТ, кг/м ²						
Курсанти	23,77±0,15	23,81±0,16	24,06±0,09	24,19±0,10	1,66	2,01
Слухачі	24,58±0,21	24,66±0,22	24,73±0,18	25,39±0,19*	0,54	2,51
Офіцери	26,03±0,20	26,37±0,22	26,19±0,14	27,61±0,15***	0,66	4,66
ЖІ, мл/кг						
Курсанти	56,48±0,39	56,29±0,41	56,39±0,33	55,74±0,35	0,18	1,02
Слухачі	56,67±0,57	56,40±0,59	56,18±0,43	54,93±0,45*	0,69	2,00
Офіцери	55,95±0,51	55,48±0,54	55,76±0,37	53,69±0,39**	0,30	2,69
СІ, %						
Курсанти	64,16±0,33	63,89±0,35	63,85±0,27	62,91±0,29*	0,70	2,16
Слухачі	64,39±0,48	63,83±0,50	63,92±0,39	62,45±0,41*	0,76	2,17
Офіцери	63,25±0,46	62,11±0,47	62,97±0,31	60,66±0,33***	0,50	2,52
ІР, у.о.						
Курсанти	86,79±0,52	86,93±0,54	86,91±0,34	87,75±0,36	0,19	1,26
Слухачі	86,64±0,69	87,05±0,72	86,83±0,59	88,54±0,61*	0,21	1,58
Офіцери	89,37±0,65	90,51±0,66	89,81±0,49	92,47±0,51**	0,54	2,35
ІМК, с						
Курсанти	119,7±2,05	121,2±2,09	121,5±1,11	124,8±1,14*	0,77	1,51
Слухачі	118,3±2,76	122,7±2,80	120,9±2,28	127,6±2,32*	0,73	1,35
Офіцери	125,4±2,84	130,9±2,89	128,7±2,10	138,5±2,16**	0,93	2,11
РФЗ, бали						
Курсанти	5,58±0,18	5,31±0,19	5,34±0,16	4,91±0,17	0,99	1,57
Слухачі	5,85±0,34	5,44±0,35	5,70±0,22	4,57±0,23**	0,37	2,08
Офіцери	4,57±0,36	3,68±0,38	3,98±0,16	2,39±0,18***	1,5	3,07

Примітка: t_{AB} – значення t-критерія Стьюдента між показниками груп А і Б; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками групи до та після навчально-бойової діяльності на рівні p≤0,05; p≤0,01; p≤0,001.

Дослідження ІМТ свідчить, що до навчально-бойових завдань показники усіх учасників груп А і Б між собою не мали статистично значущих відмінностей (p>0,05). За період навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану в обох групах відбулося погіршення ІМТ, але у групі А статистично значущі відмінності відсутні (p>0,05), а в групі Б – відбулося

статистично значуще погіршення ІМТ, за виключенням курсантів, де різниця становить $0,13 \text{ кг/м}^2$ ($p > 0,05$); у слухачів – на $0,66 \text{ кг/м}^2$ ($p \leq 0,05$), в офіцерів – на $1,42 \text{ кг/м}^2$ ($p \leq 0,001$). Після повернення з полігонів, стажування та ротацій в учасників групи А зафіксовано статистично кращий ІМТ, ніж у групі Б, на $0,38 \text{ кг/м}^2$ ($p \leq 0,05$) у курсантів, на $0,73 \text{ кг/м}^2$ ($p \leq 0,05$) у слухачів та на $1,24 \text{ кг/м}^2$ ($p \leq 0,001$) в офіцерів (рис. 2.19).

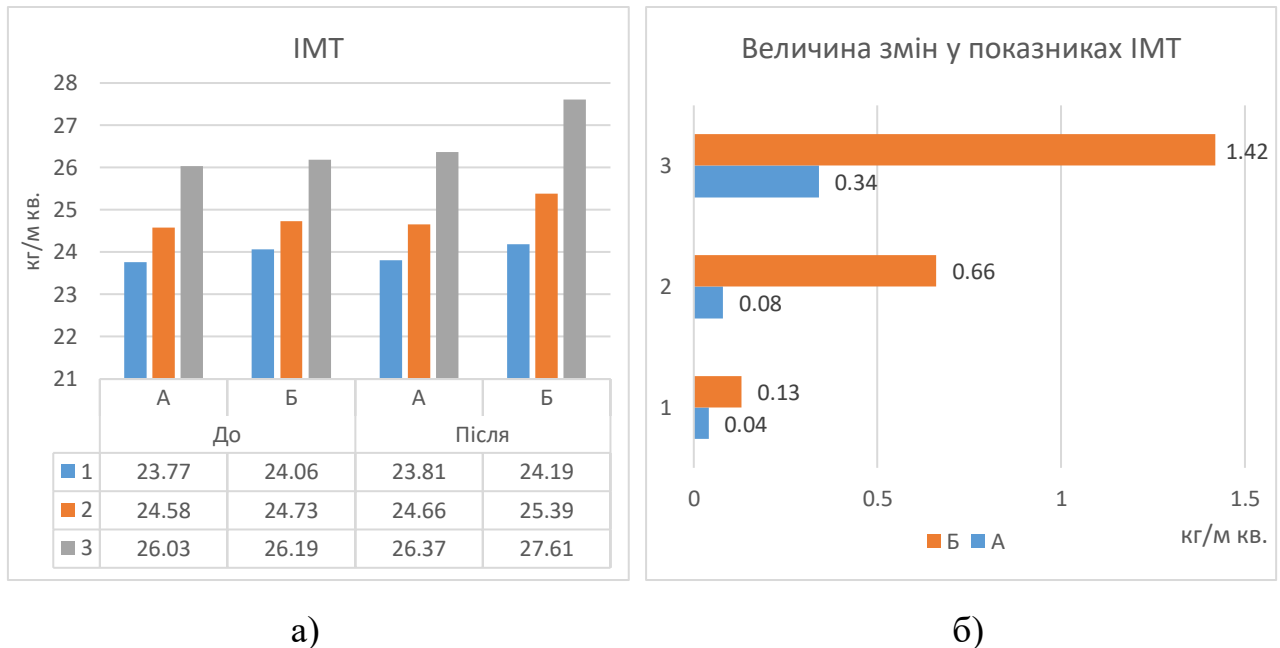


Рис. 2.19. Динаміка ІМТ до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, кг/м^2

Дослідження динаміки ЖІ свідчить про подібну до ІМТ тенденцію змін показників: за період виконання навчально-бойових завдань в учасників обох груп відбулося погіршення показників ЖІ, при тому, що до початку навчально-бойової діяльності показник груп А і Б між собою не мали статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Виявлено, що у військовослужбовців групи А, які регулярно займалися фізичними вправами статистично значущих змін не відбулося ($p > 0,05$), а в групі Б, де учасники не дотримувалися режиму рухової активності, зміни виявилися більш вираженими: у курсантів

погіршення ЖІ становить 0,65 мл/кг ($p>0,05$), у слухачів – 1,25 мл/кг ($p\leq 0,05$), в офіцерів – 2,07 мл/кг ($p\leq 0,01$) (рис. 2.20). Констатовано також, що після повернення із полігонів, стажування та ротацій у курсантів, слухачів та офіцерів групи А показники ЖІ виявилися кращими, ніж у групі Б, зі статистично значущою вірогідністю на 0,55 ($p>0,05$), 1,47 ($p\leq 0,05$) та 1,79 ($p\leq 0,05$) мл/кг відповідно.

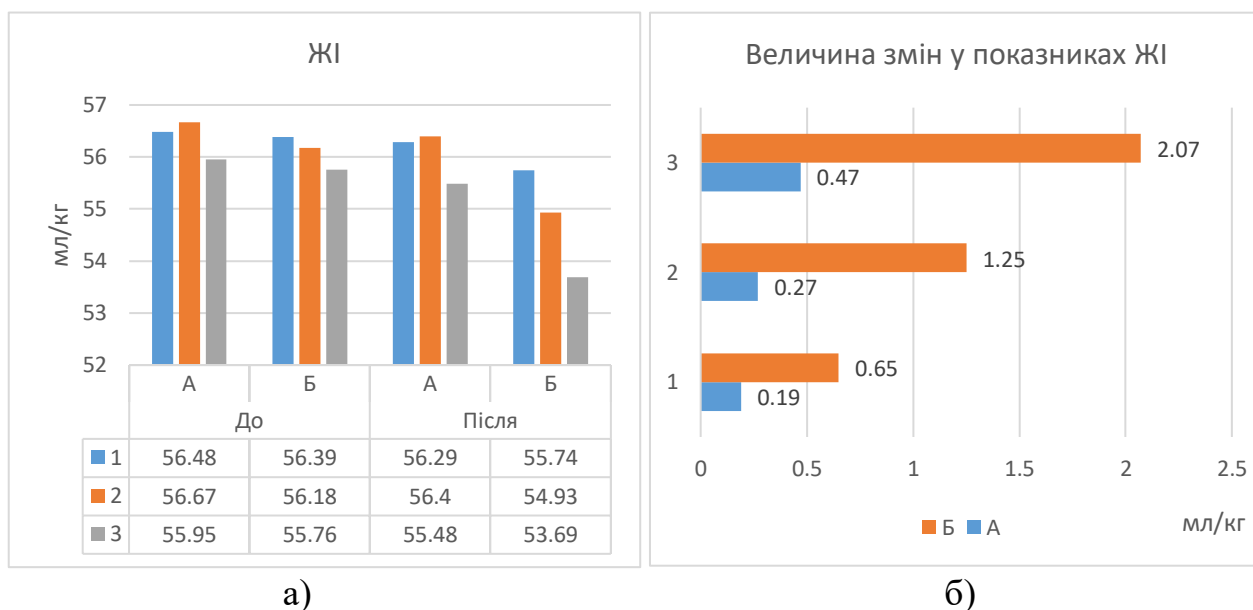


Рис. 2.20. Динаміка ЖІ до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, мл/кг

Порівняльний аналіз показників СІ в учасників груп А і Б показав, що під час досліджуваного періоду в учасників обох груп відбулося погіршення силових показників, однак більш виражені зміни спостерігаються у військовослужбовців групи Б. Так, у групі А зміни складають 0,27 %, 0,56 % та 1,14 % ($p>0,05$) відповідно у курсантів, слухачів та офіцерів, а в групі Б – 0,94 % ($p\leq 0,05$), 1,47 % ($p\leq 0,05$) та 1,91 % ($p\leq 0,001$) відповідно. Після виконання завдань навчально-бойової діяльності у групі А показники СІ також виявилися кращими, ніж у групі Б, на 0,98 % ($p\leq 0,05$) у курсантів, на 1,38 % ($p\leq 0,05$) у слухачів та на 1,45 % ($p\leq 0,05$) в офіцерів (рис. 2.21), що підкреслює

ефективність занять руховою активністю на підтримання показників фізичного здоров'я на досягнутому рівні.

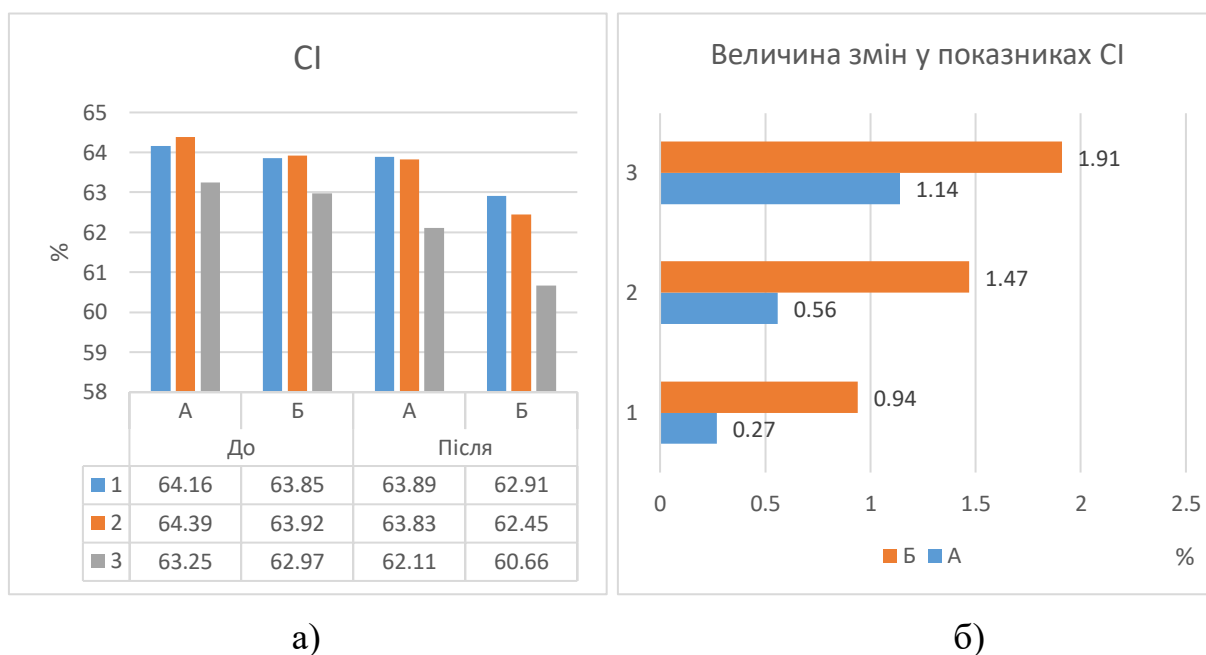
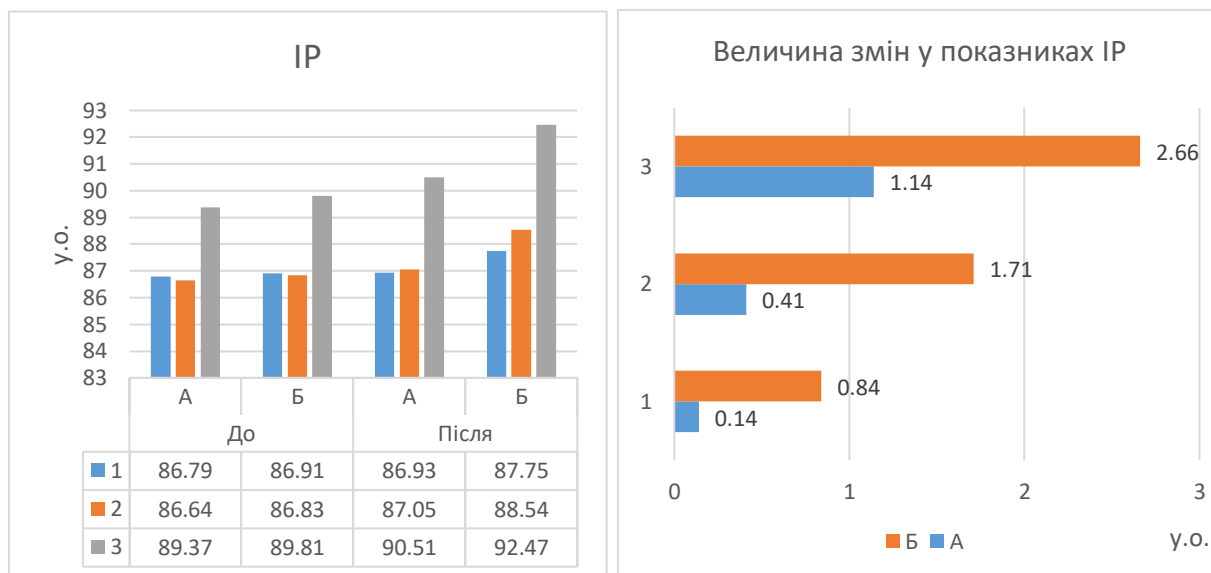


Рис. 2.21. Динаміка СІ до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, %

Дослідження динаміки ІР у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану свідчить також про погіршення показників ІР в учасників обох груп. Однак, у групі А показники після навчально-бойової діяльності не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), а в групі Б у курсантів показники погіршилися на 0,84 у. о. і також не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), порівняно із показниками до навчально-бойової діяльності, а у слухачів та офіцерів зафіксоване статистично вірогідне погіршення показників ІР на 1,71 ($p \leq 0,05$) та 2,66 ($p \leq 0,01$) у. о. відповідно. Порівнюючи показники учасників груп А і Б після виконання навчально-бойових завдань, ми виявили, що у групі А показники є кращими, ніж у групі Б, на 0,82 ($p > 0,05$), 1,49 ($p > 0,05$) та 1,96 ($p \leq 0,05$) у. о. відповідно у курсантів, слухачів та офіцерів (рис. 2.22). Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що

систематичні заняття фізичними вправами під час навчально-бойової діяльності сприяє покращанню функціональних можливостей серцево-судинної системи військовослужбовців.



а)

б)

Рис. 2.22. Динаміка ІР до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, у. о.

Аналіз ІМК, який дозволяє оцінити стан кардіореспіраторної системи організму за швидкістю відновлення ЧСС після навантаження, показав, що, як і всі попередні індекси, ІМК також має тенденцію до погіршення в обох групах військовослужбовців. Натомість, у групі А зміни носять не такий виражений характер, як у групі Б. Так, величина змін у показниках ІМК в учасників групи А у процесі виконання завдань навчально-бойової діяльності не є статистично значущою та становить 1,5 с, 4,4 с та 5,2 с відповідно ($p > 0,05$). А у групі Б зміни є більш вираженими і становлять 3,3 с ($p \leq 0,05$), 6,7 с ($p \leq 0,05$) та 9,8 с ($p \leq 0,01$) відповідно у курсантів, слухачів та офіцерів; при цьому в усіх учасників виявлено статистично значущі відмінності між показниками ІМК до та після навчально-бойових завдань. Після виконання завдань кращі

показники ІМК також виявлено у групі А: різниця між показниками учасників обох груп становить 3,6 с ($p>0,05$), 4,9 с ($p>0,05$) та 7,6 с ($p\leq 0,05$) відповідно у курсантів, слухачів та офіцерів (рис. 2.23).

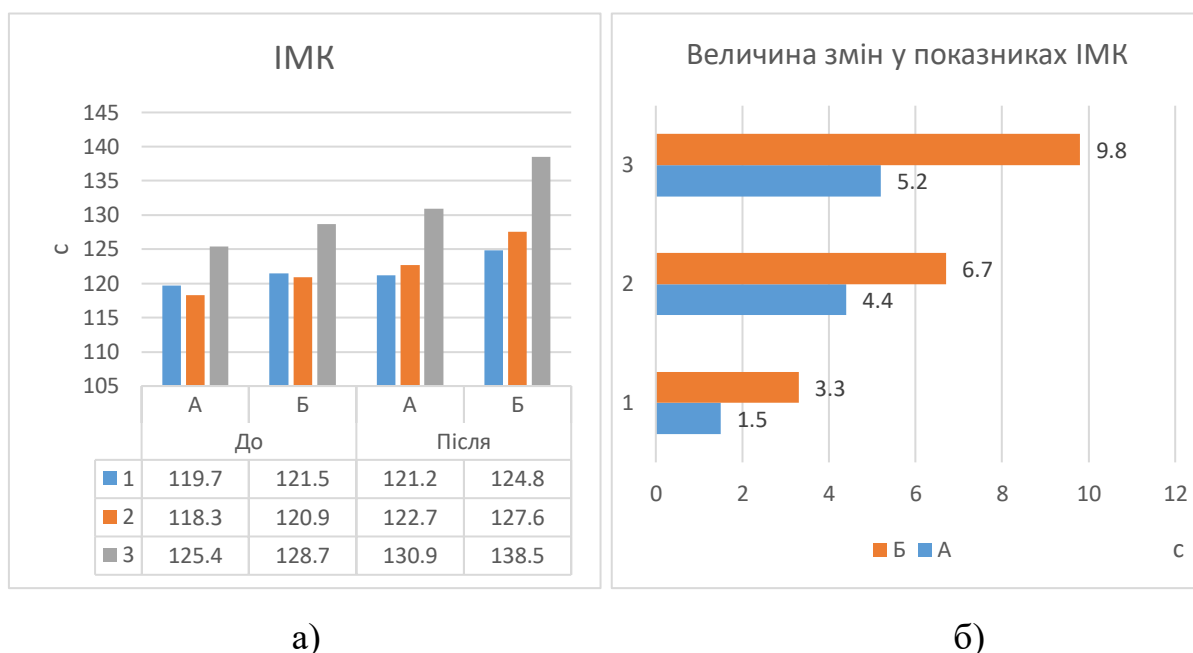


Рис. 2.23. Динаміка ІМК до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, с

Дослідження РФЗ свідчить, що під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану в учасників обох досліджуваних груп відбулося погіршення РФЗ. Однак, у групі А статистично значущих відмінностей між показниками до та після навчально-бойових завдань не виявлено ($p>0,05$), а у групі Б – відмінності становлять 0,43 бали у курсантів ($p>0,05$), 1,13 балів у слухачів ($p\leq 0,01$) та 1,59 балів в офіцерів ($p\leq 0,001$) та є статистично значущими у слухачів та офіцерів. Після повернення з полігонів, стажування та ротацій РФЗ в учасників групи А виявився статистично кращим, ніж у групі Б, на 0,40 балів у курсантів ($p>0,05$), на 0,87 балів у слухачів ($p\leq 0,05$) та на 1,29 балів в офіцерів ($p\leq 0,01$) (рис. 2.24). РФЗ у всіх учасників груп А і Б до навчально-бойової діяльності оцінювався як нижчий за середній, а після у курсантів і слухачів обох груп, а також офіцерів групи А – як нижчий за

середній, а офіцерів групи Б – як низький. Це підтверджує наші попередні висновки про позитивний вплив рухової активності на зміцнення здоров'я військовослужбовців під час напруженої навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

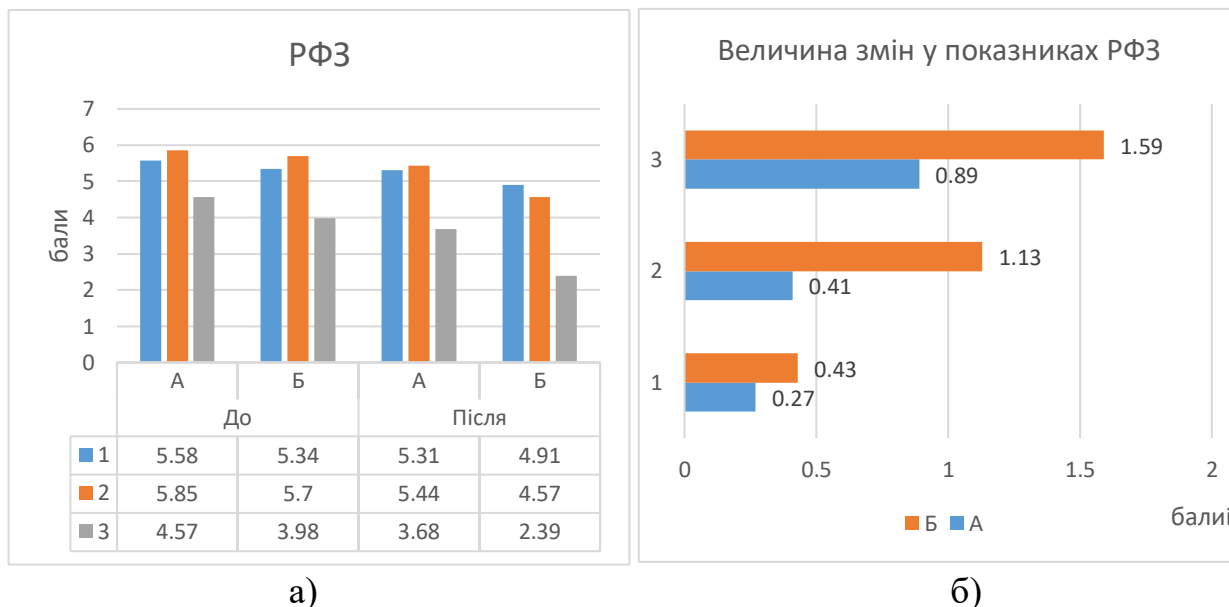


Рис. 2.24. Динаміка РФЗ до та після навчально-бойової діяльності (а) та величина його змін (б) у курсантів (1), слухачів (2) та офіцерів (3), які дотримувалися (група А) та не дотримувалися (група Б) режиму рухової активності, бали

Проведене дослідження дозволяє дійти висновку щодо ефективності рухової активності (занять фізичними вправами) у подоланні стресу та зміцнення здоров'я військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Доведено, що рівень стресу, схильність до розвитку стресу, стресостійкість, нервово-емоційне напруження, стійкість до стресу, реактивна тривожність, емоційний стан, рівень фізичного здоров'я у військовослужбовців (курсантів, слухачів та офіцерів), які під час виконання навчально-бойових завдань дотримувалися режиму рухової активності (група А), після закінчення досліджуваного періоду є кращими зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,01-0,001$), порівняно із тими, хто не дотримувалися режиму рухової активності (група Б).

2.5. Порівняльний аналіз показників психічного та фізичного здоров'я курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності

Для дослідження впливу занять різними видами рухової активності на показники психічного та фізичного здоров'я курсантів під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану нами було сформовано 5 груп курсантів-чоловіків 1-4 курсів ВІТВ: група 1 (n=33) – курсанти, які у години спортивно-масової роботи (СМР) відвідували спортивні секції ВВНЗ зі спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол); група 2 (n=25) – курсанти, які відвідували секції із силових видів спорту (армрестлінг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, перетягування канату); група 3 (n=29) – курсанти, які відвідували секції з бойових мистецтв (бокс, рукопашний бій, змішані види єдиноборств); група 4 (n=27) – курсанти, які відвідували секції зі спортивних багатоборств та легкоатлетичних видів (крос, поліатлон, військове п'ятиборство); група 5 (n=89) – курсанти, які не відвідували жодну зі спортивних секцій ВВНЗ, а в години СМР займалися під керівництвом командирів підрозділів за традиційними варіантами (прискорене пересування, гімнастичні комплекси). До групи 5 у рівномірній кількості увійшли курсанти з кожного курсу (1-го – 4-го) по одній навчальній групі. Психічне здоров'я курсантів оцінювалося за такими показниками: рівень стресу (за тестом Ю. В. Щербатих); стресостійкість (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона), нервово-емоційне напруження (за методикою Т. А. Немчина), реактивна тривожність (за шкалою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна), емоційний стан (за методикою А. Уессмана, Д. Рікса). Фізичне здоров'я курсантів оцінювалося за ІМТ, ЖІ, СІ, ІР, ІМК, РФЗ. Дослідження проводилося впродовж 2023-2024 навчального року: початок – вересень 2023 року, кінець – червень 2024 року.

Оцінювання рівня стресу (за тестом Ю. В. Щербатих) свідчить, що на початку дослідження статистичних відмінностей між усіма групами виявлено не було ($p > 0,05$). За період дослідження у групах курсантів, які додатково

займалися спортом у години СМР (групи 1-4), відбулися позитивні зміни у показниках стресу – рівень стресу за досліджуваний період знизився на 1,3-1,5 балів, однак статистично значущих змін не відбулося ($p>0,05$). У групі 5, навпаки, рівень стресу збільшився на 1,7 балів, при цьому зміни виявилися статистично значущими ($p\leq 0,05$) (табл. 2.35, рис. 2.25).

Таблиця 2.35

Динаміка рівня стресу (за тестом Ю. В. Щербатих) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності (n=203) під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, бали

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	Початок	Кінець		
Група 1 (n=33)	10,3 $\pm$ 0,87	8,8 $\pm$ 0,84***	-1,5	1,24/ $>0,05$
Група 2 (n=25)	10,8 $\pm$ 0,96	9,5 $\pm$ 0,95**	-1,3	1,01/ $>0,05$
Група 3 (n=29)	10,7 $\pm$ 0,91	9,3 $\pm$ 0,89**	-1,4	1,10/ $>0,05$
Група 4 (n=27)	10,5 $\pm$ 0,95	9,1 $\pm$ 0,93**	-1,4	1,05/ $>0,05$
Група 5 (n=89)	11,2 $\pm$ 0,57	12,9 $\pm$ 0,61	+1,7	2,04/ $\leq 0,05$

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p\leq 0,05$; $p\leq 0,01$; $p\leq 0,001$.



Рис. 2.25. Величина змін у рівні стресу (за тестом Ю. В. Щербатих) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності: 1 – спортивні ігри, 2 – силові види, 3 – бойові мистецтва, 4 – багатоборства, 5 – чинна методика СМР

Порівняльний аналіз рівня стресу у курсантів наприкінці досліджуваного періоду засвідчив, що найнижчий рівень стресу виявлено у курсантів, які займалися спортивними іграми (8,8 балів), однак між групами 1, 2, 3 та 4 статистично значущих відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$). Натомість, порівнюючи рівень стресу у курсантів, які займалися різними видами рухової активності та курсантів, які займалися за чинною методикою СМР, виявлено статистично нижчий рівень стресу у групах 1, 2, 3, 4, ніж у групі 5, на 4,1 ($p \leq 0,001$), 3,4 ($p \leq 0,01$), 3,6 ($p \leq 0,01$) та 3,8 ($p \leq 0,01$) балів відповідно. Це свідчить про позитивний вплив різних видів рухової активності, і, перш за все, спортивних ігор, на профілактику рівня стресу у курсантів, відновлення їх психоемоційного стану під час навчання в умовах воєнного стану.

Детальний аналіз результатів тесту Ю. В. Щербатих свідчить, що курсанти усіх без виключення груп відчувають психосоматичні симптоми стресу у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Однак, частота прояву симптомів стресу у курсантів, які додатково займалися обраними видами спорту у спортивних секціях ВВНЗ (групи 1, 2, 3, 4) є дещо нижчою, ніж у курсантів групи 5, що свідчить про ефективність будь-якого виду рухової активності у зменшенні негативного впливу стресу на організм курсантів під час навчання в умовах воєнного стану. Основні найчастіше виражені психосоматичні симптоми стресу у курсантів різних груп, які виявлені під час опитування наприкінці дослідження, наведені у табл. 2.36.

Як свідчать результати табл. 2.36, проблеми зі сном, безсоння під час війни відчувають 3,1-7,4% курсантів, які відвідують спортивні секції, натомість, у курсантів, які додатково не займалися спортом у ВВНЗ, цей симптом виявився у 15,7%; страх, занепокоєння переживають 10,3-14,8% курсантів груп 1-4 та 23,6% у групі 5; дратівливість, гнів – 6,9-11,1% у групах 1-4 та 19,1% у групі 5; головний біль – 6,1-10,3% у групах 1-4 та 16,9% у групі 5; простудні захворювання – 13,8-16,0% у групах 1-4 та 26,9% у групі 5. Цікаво відмітити, що такий симптом, як втрата апетиту, не виявлено у жодного

курсанта, які додатково займаються спортом, на відміну від курсантів групи 5 (6,7%).

Таблиця 2.36

**Прояв основних психосоматичних симптомів стресу у курсантів, які
займалися різними видами рухової активності (n=203) під час навчання
у ВВНЗ в умовах воєнного стану, %**

Симптоми стресу	Групи курсантів				
	Група 1 (n=33)	Група 2 (n=25)	Група 3 (n=29)	Група 4 (n=27)	Група 5 (n=89)
Проблеми зі сном	3,1	4,0	6,9	7,4	15,7
Страх, занепокоєння	12,1	12,0	10,3	14,8	23,6
Дратівливість, гнів	6,1	8,0	6,9	11,1	19,1
Агресивність	6,1	8,0	10,3	7,4	15,7
Проблеми у стосунках з колегами	3,1	12,0	13,8	11,1	21,3
Втрата апетиту	0	0	0	0	6,7
Головний біль	6,1	8,0	10,3	7,4	16,9
Кишкові розлади	6,1	8,0	6,9	7,4	11,2
Простудні захворювання	15,2	16,0	13,8	14,8	26,9

Важливо також відмітити, що проблеми у стосунках з колегами найменше виражені у курсантів, які займаються спортивними іграми (3,1%), порівняно із курсантами інших спортивних секцій (11,1-13,8%) та курсантів, які додатково не займалися спортом (21,3%). Крім того, такі психологічні симптоми стресу, як дратівливість, агресивність також найменш виражені у курсантів, які займаються спортивними іграми. Це дозволяє говорити про те, що під час занять спортивними іграми відбувається більш інтенсивне покращання психоемоційного стану курсантів, порівняно із іншими видами спорту, а також згуртування колективу, формування командного духу, почуття взаємодопомоги.

Дослідження рівня стресостійкості курсантів за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона свідчить, що впродовж досліджуваного періоду у курсантів груп 1-4 відбулося покращання рівня стресостійкості на 1,6; 1,3; 1,5 та 1,5 балів

відповідно, хоча статистично значущих відмінностей не відбулося ($p>0,05$). У групі 5, на відміну від інших груп, рівень стресостійкості погіршився на 1,6 балів, при цьому статистично значущих відмінностей на відбулося ($p>0,05$) (табл. 2.37, рис. 2.26).

Таблиця 2.37

Динаміка стресостійкості (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності (n=203) під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, бали

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	Початок	Кінець		
Група 1 (n=33)	15,6±1,09	14,0±1,05*	+1,6	1,06/>0,05
Група 2 (n=25)	15,8±1,17	14,5±1,14*	+1,3	0,86/>0,05
Група 3 (n=29)	15,9±1,13	14,4±1,12*	+1,5	0,94/>0,05
Група 4 (n=27)	15,7±1,14	14,2±1,10*	+1,5	0,96/>0,05
Група 5 (n=89)	16,2±0,91	17,8±0,93	-1,6	1,25/>0,05

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p\leq 0,05$; $p\leq 0,01$; $p\leq 0,001$.



Рис. 2.26. Величина змін у рівні стресостійкості (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності: 1 – спортивні ігри, 2 – силові види, 3 – бойові мистецтва, 4 – багатоборства, 5 – чинна методика СМР

Наприкінці дослідження у курсантів усіх груп 1-4 виявлено статистично ($p \leq 0,05$) кращий рівень стресостійкості, ніж у курсантів групи 5, на 3,3-3,8 балів, що засвідчує позитивний ефект від занять різними видами рухової активності під час навчання у ВВНЗ для покращання рівня стресостійкості курсантів. Підтвердженням даного твердження є відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) між показниками курсантів груп 1-4. Разом із тим, варто зауважити, що наприкінці дослідження лише у курсантів групи 1 (спортивні ігри) рівень стресостійкості оцінюється як добрий, а у решти груп – як задовільний, що підкреслює доцільність більш широкого впровадження спортивних ігор до форм фізичного виховання курсантів ВВНЗ для покращання їх психоемоційного стану, підвищення рівня стресостійкості.

Дослідження динаміки показників нервово-емоційного напруження за методикою Т. А. Немчина у курсантів свідчить, що за період дослідження у курсантів, які відвідували спортивні секції у ВВНЗ, рівень нервово-емоційного напруження, що не мав статистичних відмінностей між групами на початку дослідження ($p > 0,05$), знизився на 2,7-3,4 бали ($p > 0,05$). А у курсантів, які займалися за чинною методикою СМР, рівень нервово-емоційного напруження погіршився на 2,3 бали ($p > 0,05$) (табл. 2.38, рис. 2.27).

Таблиця 2.38

Динаміка нервово-емоційного напруження (за методикою Т. А. Немчина) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності (n=203) під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, бали

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	До	Після		
Група 1 (n=33)	51,7 $\pm$ 1,74	48,3 $\pm$ 1,69**	-3,4	1,41/ $>0,05$
Група 2 (n=25)	52,5 $\pm$ 2,05	49,8 $\pm$ 2,02*	-2,7	0,94/ $>0,05$
Група 3 (n=29)	52,2 $\pm$ 1,98	48,9 $\pm$ 1,95*	-3,3	1,19/ $>0,05$
Група 4 (n=27)	51,9 $\pm$ 2,04	48,7 $\pm$ 2,01*	-3,2	1,12/ $>0,05$
Група 5 (n=89)	52,8 $\pm$ 0,88	55,1 $\pm$ 0,93	+2,3	1,79/ $>0,05$

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стьюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$.

При цьому, на початку дослідження рівень нервово-емоційного напруження у всіх групах оцінювався як середній, то у кінці у групах 1-4 виявлено низький рівень, а групі 5 він не змінився і залишився на середньому рівні.



Рис. 2.27. Величина змін у рівні нервово-емоційного напруження (за методикою Т. А. Немчина) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності: 1 – спортивні ігри, 2 – силові види, 3 – бойові мистецтва, 4 – багатоборства, 5 – чинна методика СМР

Констатовано також, що наприкінці дослідження у всіх групах курсантів, які займалися спортом у ВВНЗ, рівень нервово-емоційного напруження виявився статистично кращий, порівняно із групою курсантів, які додатково не відвідували спортивні секції, на 5,3-6,8 балів ($p \leq 0,05-0,01$). Це підтверджує наші попередні висновки, що заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня нервового напруження, тривоги, відновлення емоційного стану у військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Дослідження динаміки реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна свідчить, що за час навчання у ВВНЗ у курсантів, які займаються різними видами спорту, рівень тривожності суттєво

знизився (на 1,4-2,4 бали), однак статистичних відмінностей не виявлено ($p>0,05$). У курсантів, які займалися за чинною методикою СМР, рівень реактивної тривожності статистично не змінився ($p>0,05$), але має тенденцію до погіршення – різниця між початковими і кінцевими даними дослідження становить 1,5 бали (табл. 2.39, рис. 2.28).

Таблиця 2.39

**Динаміка тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна)
у курсантів, які займалися різними видами рухової активності (n=203)
під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, бали**

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	До	Після		
Група 1 (n=33)	39,6 $\pm$ 0,86	37,4 $\pm$ 0,82***	-2,2	1,85/>0,05
Група 2 (n=25)	40,1 $\pm$ 0,94	38,5 $\pm$ 0,91**	-1,6	1,22/>0,05
Група 3 (n=29)	40,3 $\pm$ 0,90	37,9 $\pm$ 0,87***	-2,4	1,92/>0,05
Група 4 (n=27)	38,9 $\pm$ 0,92	37,5 $\pm$ 0,89***	-1,4	1,09/>0,05
Група 5 (n=89)	41,3 $\pm$ 0,79	42,8 $\pm$ 0,81	+1,5	1,33/>0,05

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p\leq 0,05$; $p\leq 0,01$; $p\leq 0,001$.

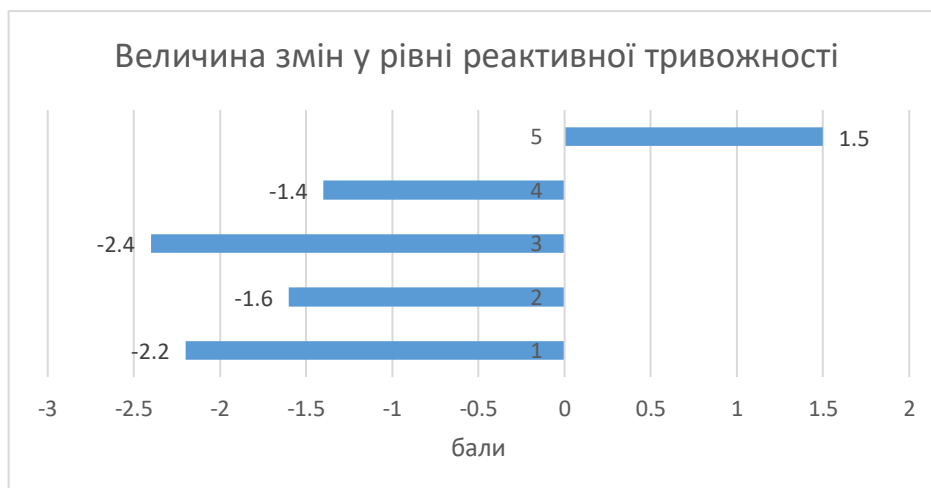


Рис. 2.28. Величина змін у рівні реактивної тривожності (за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності: 1 – спортивні ігри, 2 – силові види, 3 – бойові мистецтва, 4 – багатоборства, 5 – чинна методика СМР

З'ясовано, що на початку дослідження статистично значущих відмінностей між усіма групами не було ($p > 0,05$), а наприкінці – у групах 1-4 рівень тривожності виявився статично меншим, порівняно із групою 5, на 4,3-5,4 бали ($p \leq 0,01-0,001$), що свідчить про позитивний вплив занять обраним видом спорту для зниження рівня тривожності у курсантів.

Оцінювання емоційного стану курсантів за методикою А. Уессмана та Д. Рікса свідчить, що за цим показником виявлено найбільш виражену позитивну динаміку у курсантів під час занять обраним видом спорту у процесі навчання у ВВНЗ. Так, показники емоційного стану статистично покращилися упродовж дослідження у курсантів груп 1-4 на 0,7-0,9 балів ($p \leq 0,05$), а в групі 5 показники мають тенденцію до погіршення: різниця між показниками на початку і в кінці дослідження становить 0,5 балів, однак не є статистично значущою ($p > 0,05$) (табл. 2.40, рис. 2.29).

Таблиця 2.40

Динаміка емоційного стану (за методикою А. Уессмана та Д. Рікса) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності (n=203) під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, бали

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	До	Після		
Група 1 (n=33)	6,8 $\pm$ 0,23	7,7 $\pm$ 0,22***	+0,9	2,83/ $\leq$ 0,05
Група 2 (n=25)	6,2 $\pm$ 0,25	7,0 $\pm$ 0,23**	+0,8	2,35/ $\leq$ 0,05
Група 3 (n=29)	6,5 $\pm$ 0,22	7,2 $\pm$ 0,21***	+0,7	2,32/ $\leq$ 0,05
Група 4 (n=27)	6,4 $\pm$ 0,24	7,2 $\pm$ 0,23***	+0,8	2,71/ $\leq$ 0,05
Група 5 (n=89)	6,1 $\pm$ 0,18	5,6 $\pm$ 0,19	-0,5	1,91/ $>$ 0,05

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стьюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$.

Встановлено, що у кінці дослідження у курсантів груп 1-4 між собою не виявлено статистично значущих відмінностей у показниках емоційного стану ($p > 0,05$), що підтверджує ефективність занять будь-яким видом спорту для покращання емоційного стану. Однак, порівно і групою 5, у курсантів груп 1-4 виявлено статистично кращі показники емоційного стану на 1,4-2,1

бали ($p \leq 0,001$). Це підтверджує наші висновки про ефективність будь-яких видів рухової активності для покращання емоційного стану курсантів у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.



Рис. 2.29. Величина змін у рівні емоційного стану курсантів (за методикою А. Уессмана та Д. Рікса) у курсантів, які займалися різними видами рухової активності: 1 – спортивні ігри, 2 – силові види, 3 – бойові мистецтва, 4 – багатоборства, 5 – чинна методика СМР

Найкращий рівень емоційного стану у кінці дослідження зафіксовано у курсантів, які займалися спортивними іграми (7,7 балів), що дозволяє рекомендувати спортивні ігри як ефективний засіб покращання емоційного стану курсантів, відновлення психічної енергії після виконання завдань навчально-бойової діяльності та для формування стресостійкості.

Дослідження показників фізичного здоров'я у курсантів різних груп свідчить на початку навчального року статистично вірогідних відмінностей між ними виявлено не було за жодним із досліджуваних індексів. За період дослідження у курсантів, які додатково займалися спортом, під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану (групи 1-4), відбулося покращання усіх індексів, а в групі 5 спостерігається тенденція до стабілізації та, подекуди, й погіршення індексів фізичного здоров'я (табл. 2.41). Так, показники ІМТ у курсантів, які займалися спортивними іграми, бойовими мистецтвами та

легкоатлетичними багатоборствами, покращилися на 0,19; 0,09 та 0,12 кг/м², однак статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 2.41

Динаміка показників фізичного здоров'я у курсантів, які займалися різними видами рухової активності в умовах воєнного стану

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	До	Після		
ІМТ, кг/м ²				
Група 1 (n=33)	23,27±0,22	23,08±0,21**	+0,19	0,62/>0,05
Група 2 (n=25)	23,56±0,25	23,89±0,26	-0,33	0,91/>0,05
Група 3 (n=29)	23,31±0,21	23,22±0,21**	+0,09	0,30/>0,05
Група 4 (n=27)	23,06±0,24	22,94±0,23**	+0,12	0,56/>0,05
Група 5 (n=89)	23,61±0,14	23,99±0,15	-0,38	1,85/>0,05
ЖІ, мл/кг				
Група 1 (n=33)	58,11±0,68	59,34±0,66***	+1,23	1,30/>0,05
Група 2 (n=25)	57,67±0,71	58,42±0,72*	+0,75	0,74/>0,05
Група 3 (n=29)	57,85±0,69	59,21±0,70**	+1,36	1,38/>0,05
Група 4 (n=27)	58,32±0,67	59,57±0,67***	+1,25	1,32/>0,05
Група 5 (n=89)	56,84±0,53	55,87±0,55	-0,97	1,27/>0,05
СІ, %				
Група 1 (n=33)	63,78±0,58	63,93±0,59	+0,15	0,18/>0,05
Група 2 (n=25)	64,21±0,64	65,08±0,63*	+0,87	0,97/>0,05
Група 3 (n=29)	63,87±0,61	64,19±0,59	+0,32	0,38/>0,05
Група 4 (n=27)	63,72±0,63	63,86±0,64	+0,14	0,16/>0,05
Група 5 (n=89)	63,55±0,42	63,14±0,45	-0,41	0,67/>0,05
ІР, у. о.				
Група 1 (n=33)	85,67±0,55	84,13±0,53***	+1,54	2,02/≤0,05
Група 2 (n=25)	86,12±0,59	85,47±0,58*	+0,65	0,79/>0,05
Група 3 (n=29)	85,78±0,57	84,65±0,55**	+1,13	1,43/>0,05
Група 4 (n=27)	85,31±0,56	83,69±0,54***	+1,62	2,08/≤0,05
Група 5 (n=89)	86,73±0,43	87,25±0,45	-0,52	0,94/>0,05
ІМК, с				
Група 1 (n=33)	118,8±2,57	115,6±2,53*	+3,2	0,89/>0,05
Група 2 (n=25)	119,6±2,64	117,8±2,61	+1,8	0,48/>0,05
Група 3 (n=29)	119,1±2,59	115,9±2,58	+3,2	0,88/>0,05
Група 4 (n=27)	118,3±2,58	114,1±2,54*	+4,2	1,16/>0,05
Група 5 (n=89)	121,7±2,14	122,4±2,17	-0,7	0,23/>0,05

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$.

У курсантів, які займалися силовими видами спорту, і курсантів, які займалися за чинною методикою СМР, відбулося незначне погіршення ІМТ на 0,33 та 0,38 кг/м² ($p > 0,05$). Встановлено, що наприкінці дослідження у курсантів груп 1, 3 та 4 показники ІМТ є статистично кращими, ніж у групі 5, на 0,77-1,05 кг/м² ($p \leq 0,01$); між групами 3 і 5 статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Погіршення ІМТ у курсантів групи 5, а також і в групі 3, обумовлене збільшенням маси тіла, однак, якщо у курсантів груп 3 це збільшення відбулося завдяки зростанню м'язової маси, то у групі 5 – жирової маси тіла. У групах 1, 3, 4 маса тіла у курсантів у процесі інтенсивних тренувань, спрямованих на розвиток витривалості, швидкості та спритності, має тенденцію до зниження під час навчання. Найкращий ІМТ наприкінці дослідження виявлено у курсантів групи 4 (легкоатлетичні багатоборства).

Динаміка ЖІ також має тенденцію до покращання у курсантів груп 1-4 за рахунок удосконалення функціональних можливостей системи дихання, а також зниження маси тіла: відмінності між показниками на початку і наприкінці дослідження становлять 1,23; 0,75; 1,36 та 1,25 мл відповідно, однак не є статистично значущими ($p > 0,05$). У групі 5, на відміну від груп 1-4, відбулося погіршення ЖІ на 0,97 мл. Констатовано статистично кращі показники ЖІ наприкінці дослідження у групах 1-4, порівняно із групою 5, на 3,47 ($p \leq 0,001$); 2,55 ($p \leq 0,05$); 3,34 ($p \leq 0,01$) та 3,70 ($p \leq 0,001$) мл відповідно. Це підтверджує більш виражену ефективність від занять будь-яким свідомо обраним видом спорту для покращання діяльності дихальної системи у курсантів.

Показники СІ також мають тенденцію до покращання у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану у курсантів груп 1-4: відмінності між початком та кінцем дослідження становлять 0,15; 0,87; 0,32 та 0,14% відповідно, але вони не є статистично значущими ($p > 0,05$). У групі 5 відбулося погіршення СІ на 0,41% та відмінності також не є статистично значущими ($p > 0,05$). Виявлено, що наприкінці дослідження найвищий рівень силових

можливостей виявлено у курсантів групи 2, які займалися силовими видами спорту (65,08%). Це значення є кращим порівняно із групами 1-4 ($p > 0,05$) та групою 5 ($p \leq 0,05$). У групах 1, 3 та 4 показники СІ наприкінці дослідження також є кращими, ніж у групі 5, однак статистичних відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$).

Дослідження динаміки ІР під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану свідчить про покращання функціональних можливостей серцево-судинної системи у курсантів, які займалися у спортивних секціях, на 1,54; 0,65; 1,13 та 1,62 у. о., однак статистично значущі відмінності виявлено лише у групах 1 та 4 ($p \leq 0,05$). Найбільш виражені зміни та найкращі показники ІР наприкінці дослідження виявлено у курсантів, які займалися легкоатлетичними видами спорту (група 4; 83,69 у. о.) та спортивними іграми (група 1; 84,13 у. о.). У групі курсантів, які займалися руховою активністю під час СМР за чинною методикою, показники ІР мають тенденцію до погіршення (на 0,52 у. о.), проте статистично значущих відмінностей між показниками на початку і в кінці дослідження у групі 5 не виявлено ($p > 0,05$). Порівнюючи показники ІР у групах 1-4 та групі 5 наприкінці дослідження, ми виявили, що у всіх групах, де курсанти додатково займалися спортом, показники виявилися статистично кращими, ніж у групі 5, на 3,12 ($p \leq 0,001$), 1,78 ($p \leq 0,05$), 2,60 ($p \leq 0,01$) та 3,56 ($p \leq 0,001$) у. о. Це ще раз доводить про ефективність занять фізичними вправами в умовах воєнного стану для покращання не тільки психічного, а й фізичного здоров'я військовослужбовців.

Зміни у показниках ІМК мають подібний до ІР характер: у курсантів груп 1-4 відбулося покращання процесів відновлення організму за період дослідження на 1,8-4,2 с, а у групі 5 – змін практично не відбулося. У всіх групах зміни не є статистично значущими ($p > 0,05$). У кінці досліджуваного періоду найкращі показники ІМК виявлено у групах 4 (114,1 с) та 1 (115,6 с); ці показники є статистично ($p \leq 0,05$) кращими, ніж у групі 5 на 8,3 с та 6,8 с. При цьому статистично значущих відмінностей між групами 1-4 не виявлено ($p > 0,05$), що підкреслює ефект від усвідомлених і систематичних занять будь-

яким видом рухової активності для зміцнення фізичного здоров'я курсантів під час навчання в умовах воєнного стану.

Оцінювання РФЗ на початку досліджуваного періоду свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між показниками усіх п'яти досліджуваних груп ($p > 0,05$). За період дослідження у курсантів груп 1-4 відбулося покращання РФЗ на 0,55-0,78 балів, однак статистично значуще покращання виявлено лише у групі 4 ($p \leq 0,05$). У групі 5 РФЗ за період дослідження залишився незмінним, навіть має тенденцію до незначного погіршення на 0,08 балів ($p > 0,05$) (табл. 2.42, рис. 2.30).

Таблиця 2.42

Динаміка рівня фізичного здоров'я у курсантів, які займалися різними видами рухової активності в умовах воєнного стану

Групи курсантів	Етапи дослідження		Δ	t / p
	До	Після		
Група 1 (n=33)	5,86 $\pm$ 0,29	6,54 $\pm$ 0,27**	+0,68	1,72/ $>0,05$
Група 2 (n=25)	5,79 $\pm$ 0,31	6,34 $\pm$ 0,30*	+0,55	1,27/ $>0,05$
Група 3 (n=29)	5,82 $\pm$ 0,27	6,38 $\pm$ 0,26*	+0,56	1,49/ $>0,05$
Група 4 (n=27)	5,95 $\pm$ 0,25	6,73 $\pm$ 0,24***	+0,78	2,25/ $\leq 0,05$
Група 5 (n=89)	5,67 $\pm$ 0,16	5,59 $\pm$ 0,15	-0,08	0,36/ $>0,05$

Примітка: Δ – різниця між показниками; t – значення t-критерія Стьюдента; p – рівень статистичної значущості відмінностей; *, **, *** – статистично значущі відмінності між показниками груп 1, 2, 3, 4 та групи 5 на рівні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$.

Наприкінці дослідження в усіх групах, де курсанти займалися спортом під час навчання, РФЗ виявився статистично кращим, порівняно із групою 5, на 0,95 ($p \leq 0,01$), 0,75 ($p \leq 0,05$), 0,79 ($p \leq 0,05$) та 1,14 ($p \leq 0,001$) балів відповідно. При цьому, РФЗ у групах 1-4 між собою не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), що підкреслює ефективність від занять будь-яким видом спорту під час навчання у ВВНЗ на покращання фізичного здоров'я курсантів.

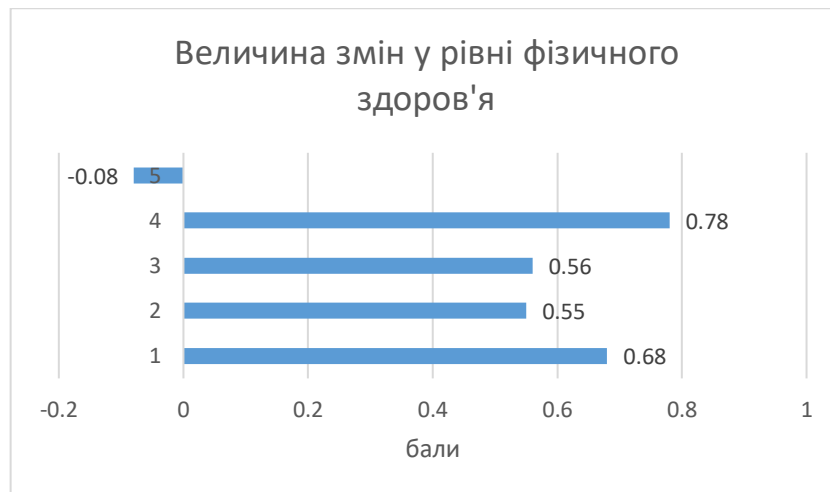


Рис. 2.30. Величина змін у РФЗ у курсантів, які займалися різними видами рухової активності: 1 – спортивні ігри, 2 – силові види, 3 – бойові мистецтва, 4 – багатоборства, 5 – чинна методика СМР

Таким чином, проведені дослідження свідчать, що в групах, де курсанти систематично займалися обраним видом спорту під час навчання у ВВНЗ (групи 1-4), наприкінці дослідження виявлено кращі показники психічного і фізичного здоров'я, ніж у курсантів, які займалися за чинною методикою рухової активності під час СМР (група 5). При цьому, у групах 1-4 спостерігається більш виражене, ніж у групі 5, покращання усіх досліджуваних показників. Це свідчить, що заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня нервового напруження, тривоги, відновлення емоційного стану, покращання показників фізичного здоров'я у курсантів під час навчання в умовах воєнного стану. Частота прояву симптомів стресу у курсантів, які додатково займалися у спортивних секціях ВВНЗ, також є нижчою, що підтверджує позитивний вплив занять будь-яким видом рухової активності на організм курсантів. Разом із тим, найнижчий рівень стресу, тривоги, нервово-емоційного напруження, найвищий рівень стресостійкості та емоційного стану, а також високі показники діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму виявлено у курсантів, які займалися спортивними іграми. Це дозволяє рекомендувати спортивні ігри як ефективний засіб покращання психічного і

фізичного здоров'я курсантів, відновлення їх психоемоційного стану, підвищення рівня стресостійкості під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

2.6. Мотиваційно-ціннісні орієнтири курсантів щодо застосування спортивних ігор як засобу формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану у процесі навчально-бойової діяльності

Для вивчення мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення їх фізичного й психоемоційного стану у процесі навчально-бойової діяльності нами було застосовано авторський опитувальник, що містить 12 запитань, розділених на два блоки. Перший блок (5 запитань) передбачав з'ясування біографічних та службових даних респондентів. Другий блок (7 запитань) призначений для виявлення ефективних засобів рухової активності для протидії стресу у процесі навчально-бойової діяльності (додаток Г). У опитуванні взяли участь 276 курсантів, 71 слухач та 103 офіцери ВІТВ. Опитування проводилося після виконання респондентами завдань навчально-бойової діяльності на полігонах (курсанти), під час стажування у військових частинах (слухачі), під час ротації у зону бойових дій (офіцери).

Результати вивчення думок респондентів щодо застосування спортивних ігор для протидії стресу, формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану курсантів у процесі навчально-бойової діяльності представлені у табл. 2.43.

За результатами опитування з'ясовано, що інколи та часто відчують психосоматичні симптоми стресу 73,5% курсантів (50,7% та 22,8% відповідно), 81,6% слухачів (57,7% та 23,9% відповідно) та 95,2% офіцерів (57,7% та 23,9% відповідно).

Таблиця 2.43

**Ефективність спортивних ігор у протидії стресу, формуванні
стресостійкості та відновленні фізичного й психоемоційного стану
курсантів у процесі навчально-бойової діяльності, %**

Запитання	Варіанти відповідей	Групи респондентів		
		Курсанти (n=276)	Слухачі (n=71)	Офіцери (n=103)
Чи відчували Ви під час навчально-бойової діяльності симптоми стресу?	Так, часто	22,8	23,9	39,8
	Так, інколи	50,7	57,7	55,4
	Дуже рідко	15,6	12,8	2,9
	Ні	10,9	5,6	1,9
Які засоби Ви застосовували для протидії стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану?	Регулювання режиму праці та відпочинку	26,1	26,8	20,4
	Здорове харчування	9,8	14,1	18,4
	Рухова активність	40,9	35,2	28,2
	Психічна саморегуляція	2,9	7,0	10,7
	Відмова від шкідливих звичок	7,9	8,5	5,8
	Власна відповідь	12,4	8,4	16,5
Чи сприяють заняття руховою активністю зниженню стресу ?	Так, сприяють	92,1	91,5	88,3
	Ні, не сприяють	0	0	0
	Власна відповідь	7,9	8,5	11,7
Які засоби рухової активності є ефективними для зниження стресу під час навчально-бойової діяльності?	Спортивні ігри	44,9	40,8	37,9
	Силові вправи	30,8	26,8	34,9
	Вправи на витривалість	27,9	21,1	30,1
	Бойові мистецтва	39,8	33,8	35,9
	Всі засоби	52,9	56,3	65,1
	Власна відповідь	2,9	2,8	5,8
Чи сприятимуть спорт. ігри формуванню навичок командної роботи?	Так, сприятимуть	96,1	95,8	95,2
	Ні, не сприятимуть	0	0	0
	Власна відповідь	3,9	4,2	4,8
Чи сприятимуть спорт. ігри відновленню психоемоційного стану курсантів?	Так, сприятимуть	100	100	97,1
	Ні, не сприятимуть	0	0	0
	Власна відповідь	0	0	2,9
Чи сприятимуть спорт. ігри формуванню стресостійкості курсантів?	Так, сприятимуть	87,4	90,2	89,3
	Ні, не сприятимуть	7,9	5,6	2,9
	Власна відповідь	4,7	4,2	7,8

Серед психосоматичних симптомів найбільш часто виявляються: проблеми зі сном (погане засинання, безсоння, жахи); поганий психоемоційний стан (занепокоєння, тривожність, похмурий настрій); прояви асоціальної поведінки (підвищена агресивність, конфліктність, дратівливість, напади гніву); порушення у когнітивній сфері (зниження уваги, погане зосередження, проблеми із логічним мисленням); порушення у фізіологічній сфері (головний біль, біль у м'язах, біль у спині, суглобах, підвищене серцебиття, проблеми з травленням, збільшення або зменшення маси тіла, підвищена стомлюваність); проблеми зі здоров'ям (зниження імунітету, підвищена захворюваність). При цьому, кількість курсантів, які дуже рідко та взагалі не переживали стрес становить 26,4% (15,6% та 10,9% відповідно), слухачів – 18,4% (12,8% та 5,6% відповідно), офіцерів – 4,8% (2,9% та 1,9% відповідно). Це підтверджує наші попередні висновки, що переважна більшість військовослужбовців переживають стрес у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, однак частота прояву симптомів стресу зростає у військовослужбовців, у яких тривалість та складність виконання навчально-бойових завдань є більшою.

Виявлено, що до основних засобів, які застосовували респонденти для профілактики та протидії стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, належать: дотримання режиму рухової активності (систематичне виконання фізичних вправ) – 40,9% курсантів, 35,2% слухачів та 28,2% офіцерів (рис. 2.31); регулювання режиму праці та відпочинку – 26,1% курсантів, 26,8% слухачів та 20,4% офіцерів; раціональне та збалансоване харчування – 9,8% курсантів, 14,1% слухачів та 18,4% офіцерів.

З'ясовано, що методи психічної саморегуляції (аутогенне тренування, дихальні вправи, медитація, самомасаж) застосовували лише 2,9% курсантів, 7,0% слухачів та 10,7% офіцерів. Відмовилися від шкідливих звичок 7,9% курсантів, 8,5% слухачів та 5,8% офіцерів. Серед власних відповідей (12,4% курсантів, 8,4% слухачів та 16,5% офіцерів) зустрічаються: проведення часу з

колегами і друзями, спілкування з рідними, комп'ютерні ігри, прогулянки по свіжому повітрі, застосування вітамінних комплексів та інші.

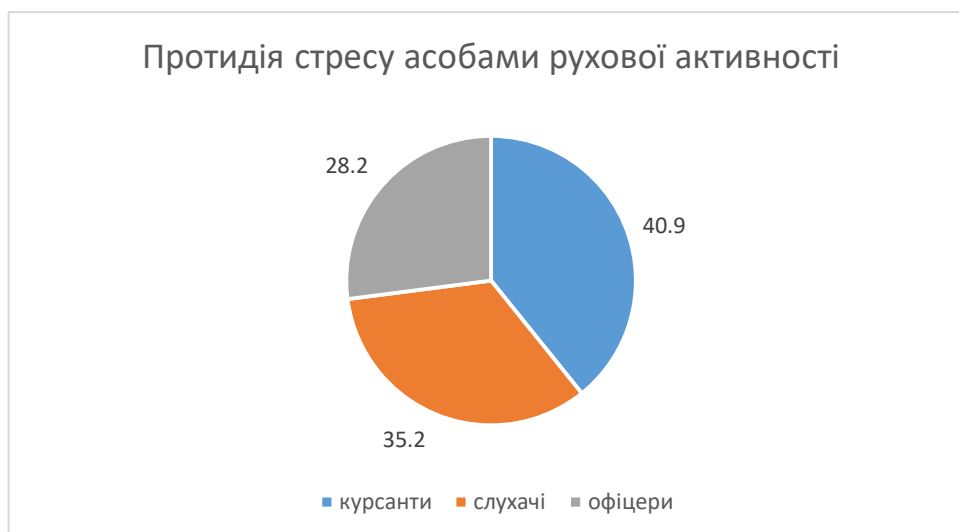


Рис. 2.31. Застосування засобів рухової активності військовослужбовцями для протидії стресу у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, %

Виявлено, що переважна більшість респондентів переконана у користі та позитивному впливі занять руховою активністю (фізичними вправами) на зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Позитивну відповідь надали 92,1% курсантів, 91,5% слухачів та 88,3% офіцерів. Необхідно наголосити, що серед опитуваного контингенту не було виявлено жодного, хто вважав би рухову активність не ефективним засобом протидії і профілактики стресу. При цьому, обираючи серед запропонованих засоби рухової активності, які, на думку респондентів, є найбільш ефективними для зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, найбільша кількість опитаних курсантів, слухачів та офіцерів обрали усі запропоновані засоби (52,9%, 56,3% та 65,1% відповідно). Разом із тим, серед засобів рухової активності найбільше найбільшу кількість прихильників мають спортивні ігри – 44,9% курсантів, 40,8% слухачів та 37,9% офіцерів; бойові мистецтва – 39,8% курсантів, 33,8% слухачів та 35,9% офіцерів; силові вправи (силові види спорту) – 30,8% курсантів, 26,8%

слухачів та 34,9% офіцерів. Найнижчий відсоток опитаних обрали вправи на витривалість (рис. 2.32).

Наступні три питання стосувалися доцільності більш ширшого впровадження спортивних ігор до форм фізичного виховання курсантів з метою зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, відновлення фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності, покращанню їх настрою, зняття психоемоційного напруження, формування стресостійкості.

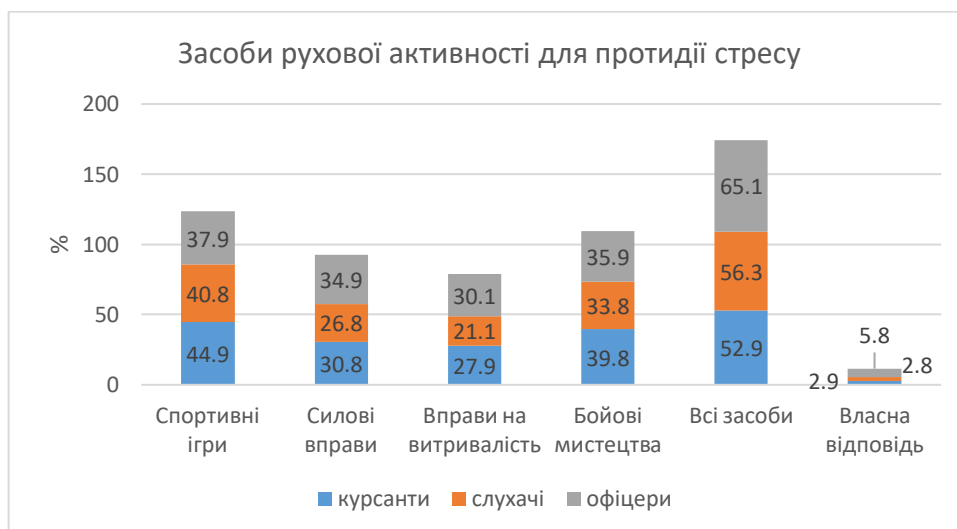


Рис. 2.32. Найбільш ефективні засоби рухової активності для протидії стресу у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, %

Виявлено, що 96,1% курсантів, 95,8% слухачів та 95,2% офіцерів переконані в тому, що заняття спортивними іграми сприяють згуртуванню підрозділів, формуванню навичок командної роботи, взаємодії та взаємодопомоги. Більше того, 100% курсантів та слухачів, а також 97,1% офіцерів упевнені, що заняття спортивними іграми сприяють відновленню фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності, покращанню їх настрою, зняттю психоемоційного напруження. 87,4% курсантів, 90,2% слухачів та 89,3% офіцерів не мають сумнівів, що заняття спортивними іграми забезпечують формування достатнього рівня стресостійкості у курсантів до стрес-чинників навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Результати проведеного опитування підтвердили наші попередні висновки про те, що у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану переважна більшість військовослужбовців переживають стрес – психосоматичні симптоми стресу відчувають 73,5% курсантів, 81,6% слухачів та 95,2% офіцерів. При цьому частота прояву симптомів стресу зростає тих у військовослужбовців, у яких тривалість виконання навчально-бойових завдань є більшою. Виявлено, що 92,1% курсантів, 91,5% слухачів та 88,3% офіцерів переконані у користі рухової активності щодо зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, однак систематично виконували фізичні вправи для протидії стресу лише 40,9% курсантів, 35,2% слухачів та 28,2% офіцерів. На думку респондентів, найбільш ефективними засобами для профілактики стресу є спортивні ігри (44,9% курсантів, 40,8% слухачів, 37,9% офіцерів); бойові мистецтва (39,8% курсантів, 33,8% слухачів, 35,9% офіцерів) та силові види спорту (30,8% курсантів, 26,8% слухачів, 34,9% офіцерів). Понад 90% респондентів переконані в тому, що заняття спортивними іграми сприяють: згуртуванню підрозділів, формуванню навичок командної роботи, взаємодії та взаємодопомоги; відновленню фізичного та психоемоційного стану після виконання завдань навчально-бойової діяльності, покращанню настрою, зняттю психоемоційного напруження; формуванню стресостійкості.

2.7. Рівень стресу у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей

У сучасній російсько-українській війні і учасники бойових дій, і мирне населення України перебувають під негативним впливом подій, які є стресовими для всіх. Однак, більший психотравмуючий вплив вони мають для тих, хто особливо вразливий до них, залежно від особистих індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості). Однією з основних індивідуально-психологічних властивостей

особистості є темперамент. Існує 4 типи темпераменту: холеричний (сильний, але неврівноважений тип нервової системи; імпульсивна, нестабільна особистість; у ситуації стресу виявляє схильність до істерико-психопатичних реакцій), сангвінічний (сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи; стабільна особистість), флегматичний (сильний, врівноважений, інертний тип нервової системи; стабільна особистість), меланхолічний (слабкий, неврівноважений тип нервової системи, нестабільна особистість, у ситуації стресу виявляє схильність до тривожності, нерішучості, паніки, зриву діяльності). Для дослідження рівня стресу у курсантів залежно від типу їх темпераменту із числа курсантів, залучених до дослідження (n=276), не враховуючи рік навчання, нами було сформовано 4 групи: холеричний тип (Група Х, n=58), сангвінічний (Група С, n=92), флегматичний (Група Ф, n=87) та меланхолічний тип (Група М, n=39). Тип темпераменту курсантів визначався за методикою Г. Айзенка, яка містить 57 запитань (додаток В).

Для оцінювання частоти прояву симптомів стресу у курсантів з різним типом темпераменту під час навчально-бойової діяльності нами було застосовано авторський опитувальник, в який було включено типові психосоматичні симптоми стресу у військовослужбовців. Результати дослідження представлено у табл. 2.44.

На основі проведеного дослідження встановлено, що у курсантів з холеричним та меланхолічним типом темпераменту симптоми стресу виявляються частіше, ніж у курсантів із сангвінічним та флегматичним типом. Так, порушення сну, погані сни часто та інколи виявляються у 29,3% й 44,8% холериків та у 25,6% й 48,7% меланхоліків, при цьому у 56,6 % сангвініків та 59,8% флегматиків такі симптоми ніколи не траплялися. Занепокоєння, тривожність, похмурий настрій найчастіше виражені у меланхоліків – у 41,0% часто та у 35,9% інколи; у 39,7% холериків – часто та 34,5% інколи. У сангвініків та флегматиків ці симптоми не так виражені – часто виявляються 29,3% та 27,6% відповідно.

Частота прояву психосоматичних симптомів стресу у курсантів (n=276) під час навчально-бойової діяльності, залежно від типу їх темпераменту, %

Симптоми стресу	Частота прояву	Група Х (n=58)	Група С (n=92)	Група Ф (n=87)	Група М (n=39)
Порушення сну, погані сни	часто	29,3	14,1	12,6	25,6
	інколи	44,8	29,3	27,6	48,7
	ніколи	25,9	56,6	59,8	25,7
Занепокоєння, тривожність, похмурий настрій	часто	39,7	29,3	27,6	41,0
	інколи	34,5	35,9	36,8	35,9
	ніколи	25,8	34,8	35,6	23,1
Підвищена агресивність, конфліктність	часто	46,6	27,2	23,0	35,9
	інколи	36,2	43,5	29,9	41,0
	ніколи	17,2	29,3	47,1	23,1
Дратівливість, напади гніву	часто	34,5	17,4	13,8	23,1
	інколи	39,7	36,9	34,5	35,9
	ніколи	25,8	45,7	51,7	41,0
Знижена продуктивність діяльності	часто	27,6	15,2	19,5	38,5
	інколи	32,8	23,9	28,7	33,3
	ніколи	39,6	60,9	51,8	28,2
Порушення в когнітивній сфері	часто	20,7	14,1	10,3	25,6
	інколи	25,9	18,5	16,1	28,2
	ніколи	53,4	67,4	73,6	46,2
Порушення в фізіологічній сфері	часто	13,8	9,8	9,2	15,4
	інколи	22,4	14,1	12,6	20,5
	ніколи	63,8	76,1	78,2	64,1
Зниження імунітету, підвищена захворюваність	часто	12,1	4,3	6,9	12,8
	інколи	20,7	14,1	14,9	17,9
	ніколи	67,2	81,6	78,2	69,3

Підвищена агресивність, конфліктність часто виявляється у 46,6% холериків та у 35,9% меланхоліків, інколи – у 36,2% та 41,0% відповідно; натомість у 43,5% і 29,3% сангвініків і 23,0% й 29,9% флегматиків ці симптоми виявляються інколи і ніколи. Дратівливість, напади гніву часто виявляються у 34,5% холериків та 23,1% меланхоліків, у той час, як ці симптоми часто виявляються у 17,4% сангвініків та 13,8% флегматиків. Низька продуктивність діяльності також найчастіше виявляється у меланхоліків (38,5%) та холериків (27,6%); порушення в когнітивній сфері (труднощі з концентрацією уваги,

запам'ятовуванням, логічним мисленням тощо) притаманні 20,7% холериків та 25,6% меланхоліків. Навіть порушення в фізіологічній сфері (головні болі, напруження м'язів, біль у спині, підвищена стомлюваність, порушення процесів травлення, збільшення або втрата ваги тіла та ін.), а також підвищена захворюваність найчастіше зустрічаються у холериків та меланхоліків (13,8% й 12,1% та 15,4% й 12,8% відповідно). У курсантів сангвінічного та флегматичного типів темпераменту найчастіше, однак значно менш виражено, ніж у холеричного та меланхолічного типів, виявляються такі психосоматичні симптоми стресу, як занепокоєння, тривожність, похмурий настрій; підвищена агресивність, конфліктність; дратівливість, напади гніву. Усе це свідчить, що темперамент, як одна з основних характеристик індивідуально-психологічних властивостей особистості, є чинником, від якого залежить виникнення та частота прояву симптомів стресу.

Для порівняння показників психічного здоров'я у курсантів з різним типом темпераменту під час навчально-бойової діяльності нами було застосовано ряд психодіагностичних методик після повернення курсантів з практичних занять на полігонах (тест на визначення рівня стресу (за Ю. В. Щербатих), методика визначення схильності до розвитку стресу (Т. А. Немчин, Дж. Тейлор), тест самооцінювання стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон), методика «Оцінювання нервово-емоційного напруження» (Т. А. Немчин), шкала реактивної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін). Результати дослідження представлено у табл. 2.45.

Оцінювання рівня стресу у курсантів з різними типами темпераменту за тестом Ю. В. Щербатих свідчить, що виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану призводить до прояву помірного стресу у курсантів усіх типів темпераменту. Однак, у курсантів з холеричним та меланхолічними типами темпераменту рівень стресу після повернення з полігонів виявився вищим, ніж у курсантів зі сангвінічним та флегматичним типами (рис. 2.33).

Таблиця 2.45

Порівняльний аналіз показників психічного здоров'я курсантів (n=276) під час навчально-бойової діяльності, залежно від типу їх темпераменту, бали

Досліджувані показники	Групи курсантів			
	Група Х (n=58)	Група С (n=92)	Група Ф (n=87)	Група М (n=39)
Рівень стресу (тест Ю. В. Щербатих)				
X±m	11,8±0,94	8,9±0,71	9,1±0,73	11,6±0,99
t (p)	t _{X-C} =2,46 (p≤0,05); t _{C-Ф} =0,20 (p>0,05); t _{Ф-М} =2,05 (p≤0,05); t _{X-Ф} =2,27 (p≤0,05); t _{X-М} =0,15 (p>0,05); t _{C-М} =2,22 (p≤0,05)			
Схильність до розвитку стресу (методика Т. А. Немчина, Дж. Тейлор)				
X±m	22,8±1,32	19,2±1,17	19,7±1,21	23,6±1,41
t (p)	t _{X-C} =2,04 (p≤0,05); t _{C-Ф} =0,50 (p>0,05); t _{Ф-М} =2,10 (p≤0,05); t _{X-Ф} =1,81 (p>0,05); t _{X-М} =0,43 (p>0,05); t _{C-М} =2,41 (p≤0,05)			
Стресостійкість (методика С. Коухена, Г. Вілліансона)				
X±m	21,7±1,15	15,7±0,91	16,0±0,94	21,6±1,22
t (p)	t _{X-C} =3,32 (p≤0,01); t _{C-Ф} =0,22 (p>0,05); t _{Ф-М} =3,64 (p≤0,01); t _{X-Ф} =3,84 (p≤0,01); t _{X-М} =0,06 (p>0,05); t _{C-М} =3,88 (p≤0,01)			
Нервово-емоційне напруження (методика Т. А. Немчина)				
X±m	59,6±1,23	55,8±1,14	56,3±1,15	60,1±1,29
t (p)	t _{X-C} =2,27 (p≤0,05); t _{C-Ф} =0,31 (p>0,05); t _{Ф-М} =2,20 (p≤0,05); t _{X-Ф} =2,00 (p≤0,05); t _{X-М} =0,28 (p>0,05); t _{C-М} =2,50 (p≤0,05)			
Реактивна тривожність (шкала Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна)				
X±m	43,7±1,11	40,4±0,95	40,5±0,98	44,6±1,16
t (p)	t _{X-C} =2,26 (p≤0,05); t _{C-Ф} =0,07 (p>0,05); t _{Ф-М} =2,73 (p≤0,05); t _{X-Ф} =2,19 (p≤0,05); t _{X-М} =0,56 (p>0,05); t _{C-М} =2,80 (p≤0,05)			

Примітка: X – середнє арифметичне; m – похибка середньоарифметичного; n – кількість курсантів у кожній з груп; t_{X-C}, t_{C-Ф}, t_{Ф-М}, t_{X-М}, t_{C-М}, t_{X-Ф} – значення t-критерію Стюдента між показниками відповідних груп; p – рівень статистичної значущості відмінностей.

Так, відмінності між групами С і Х, С і М, а також Ф і Х та Ф і М становлять 2,9 балів (p≤0,05), 2,7 балів (p≤0,05), 2,5 балів (p≤0,05) та 2,7 балів (p≤0,05) відповідно та є статистично значущими. При цьому, статистично вірогідних відмінностей між показниками груп С і Ф, а також Х і М не виявлено (p>0,05).

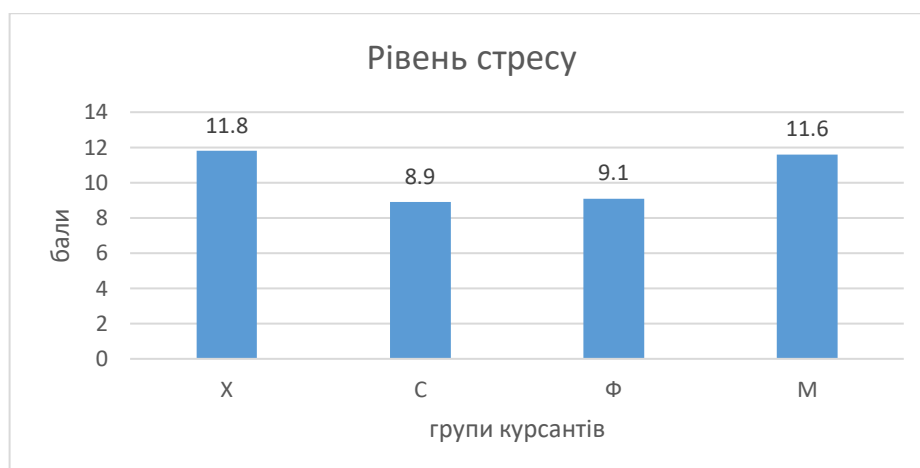


Рис. 2.33. Рівень стресу у курсантів (за тестом Ю. В. Щербатих), залежно від типу їх темпераменту (Х – холеричний тип, С – сангвінічний, Ф – флегматичний, М – меланхолічний), бали

Оцінювання схильності до розвитку стресу (за методикою Т. А. Немчин, Дж. Тейлор) у курсантів з різними типами темпераменту дозволяє стверджувати, що у курсантів холеричного та меланхолічного типу темпераменту схильність до розвитку стресу під навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану є вищою, ніж у курсантів сангвінічного і флегматичного типів. Найвищий рівень схильності до розвитку стресу виявлено у меланхоліків (23,6 бали). Встановлено також, що у курсантів-сангвініків та флегматиків показники схильності до розвитку стресу є найнижчими серед досліджуваних груп, між собою не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), однак, порівняно із холериками і меланхоліками, їх показники зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,05$) є нижчими на 3,6 й 3,1 бали та 4,4 й 3,9 балів відповідно (рис. 2.34). Необхідно додати, що показники холериків і меланхоліків між собою статистично не відрізняються ($p > 0,05$).

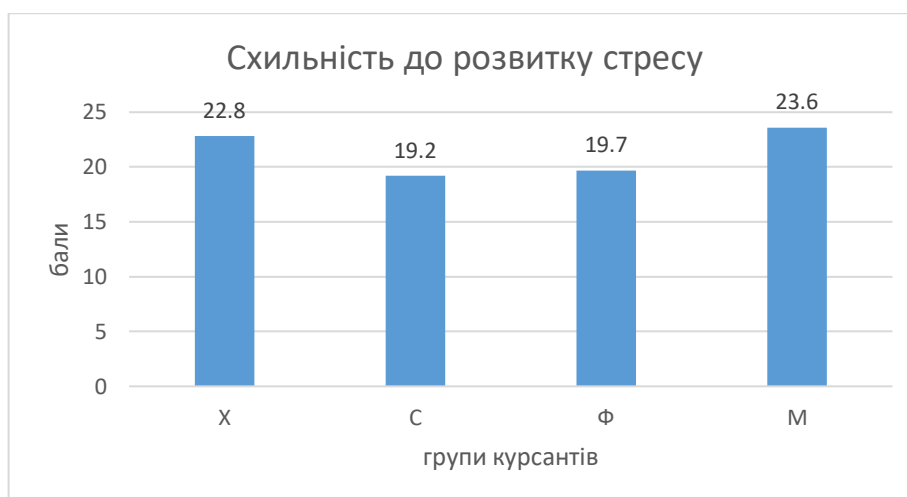


Рис. 2.34. Рівень схильності курсантів до розвитку стресу (за методикою Т. А. Немчин, Дж. Тейлор), залежно від типу їх темпераменту (Х – холеричний тип, С – сангвінічний, Ф – флегматичний, М – меланхолічний), бали

Оцінювання стресостійкості курсантів за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона, за якою збільшення показника свідчить про погіршення рівня стресостійкості особистості, показало, що найкращий рівень стресостійкості серед досліджуваних груп курсантів під час виконання навчально-бойових завдань в умовах воєнного стану виявлено в групах С (15,7 балів) і Ф (16,0 балів). Ці показники між собою не мають статистичних відмінностей ($p > 0,05$). Найгірший рівень стресостійкості зафіксовано у групах Х (21,7 балів) і М (21,6 балів), показники яких теж є статистично однаковими ($p > 0,05$). Натомість, порівнюючи показники груп курсантів-сангвініків й флегматиків з показниками холериків і меланхоліків, встановлено статистично кращі показники у перших: відмінності становлять 5,0 й 5,7 балів ($p \leq 0,01$) та 5,9 й 5,6 балів ($p \leq 0,01$) відповідно (рис. 2.35).

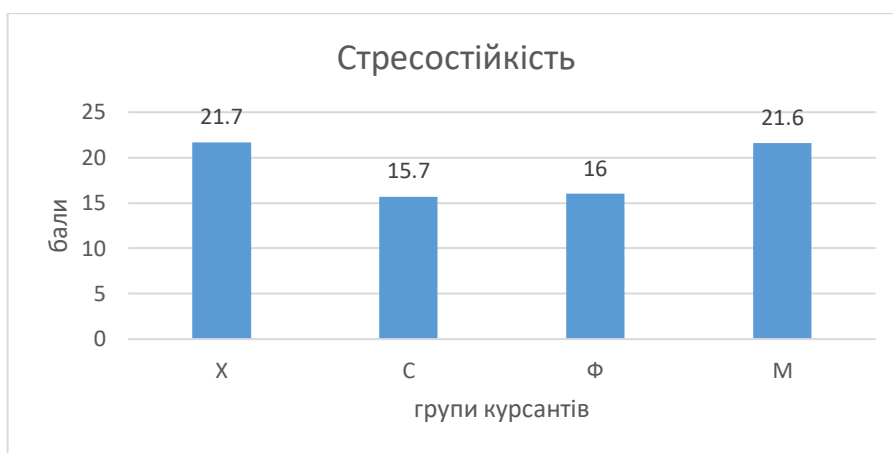


Рис. 2.35. Рівень стресостійкості курсантів (за методикою С. Коухена, Г. Вілліансона), залежно від типу їх темпераменту (Х – холеричний тип, С – сангвінічний, Ф – флегматичний, М – меланхолічний), бали

Оцінювання нервово-емоційного напруження у курсантів під час навчально-бойової діяльності за методикою Т. А. Немчина, залежно від типу їх темпераменту, свідчить, що найнижчий рівень нервово-емоційного напруження виявлено у курсантів із сангвінічним типом темпераменту (55,8 балів), а найвищий – у курсантів із меланхолічним типом (60,1 балів). У курсантів із холеричним типом темпераменту показники не мають статистичних відмінностей із курсантами із меланхолічним типом ($p > 0,05$), а у показники курсантів сангвінічного типу темпераменту статистично не відрізняються від показників курсантів флегматичного типу ($p > 0,05$). Однак, порівняльний аналіз показників нервово-емоційного напруження у курсантів груп С і Ф з групами Х і М засвідчив статистично значущі відмінності: вони становлять від 3,3 до 4,3 балів ($p \leq 0,05$) (рис. 2.36).

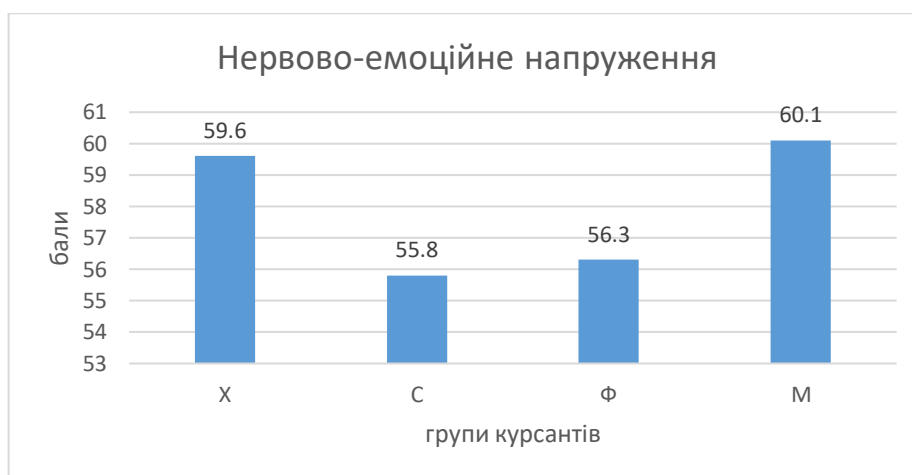


Рис. 2.36. Рівень нервово-емоційного напруження курсантів (за методикою Т. А. Немчина), залежно від типу їх темпераменту (Х – холеричний тип, С – сангвінічний, Ф – флегматичний, М – меланхолічний), бали

Оцінювання реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна у курсантів із різним типом темпераменту після виконання завдань навчально-бойової діяльності на полігонах свідчить, що у всіх досліджуваних групах тривожність перебуває на помірному рівні. Найвищий рівень тривожності зафіксовано у курсантів меланхолічного типу темпераменту (44,6 балів); дещо нижчий але статистично однаковий рівень ($p > 0,05$) виявлено у курсантів холеричного типу (43,7 балів); найнижчий рівень реактивної тривожності виявлено у курсантів сангвінічного (40,4 бали) та флегматичного (40,5 балів) типів темпераменту. Показники їх тривожності між собою також не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$). Порівнюючи показники тривожності у курсантів груп Х і М з показниками груп С і Ф, ми встановили статистично значущі ($p \leq 0,05$) відмінності між ними: вони становлять 3,3 й 3,2 бали та 4,2 й 4,1 бали відповідно (рис. 2.37). Це свідчить, що емоційно нестабільні курсанти зі слабким типом нервової системи у мовах дії стрес-чинників навчально бойової діяльності частіше та більш виражено відчують тривожність, порівняно із курсантами із сильним типом нервової системи.

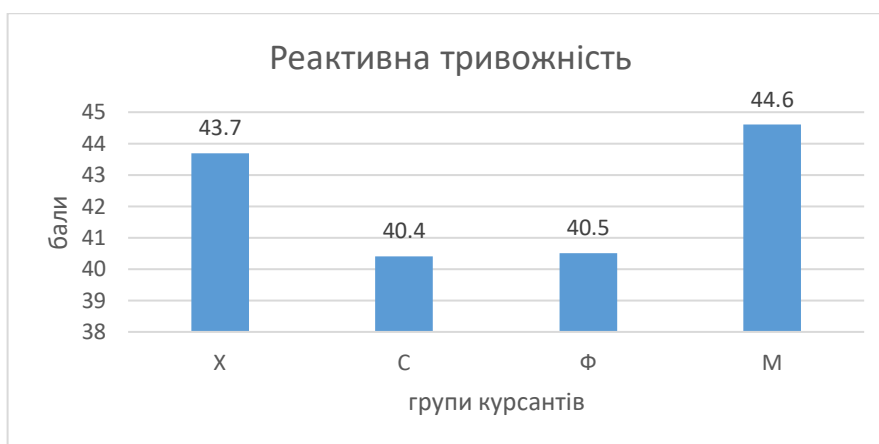


Рис. 2.37. Рівень тривожності у курсантів (за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна), залежно від типу їх темпераменту (Х – холеричний тип, С – сангвінічний, Ф – флегматичний, М – меланхолічний), бали

Проведені дослідження свідчать, що у курсантів-холериків та меланхоліків психосоматичні симптоми стресу виявляються частіше, ніж у сангвініків і флегматиків. Тобто, курсанти холеричного та меланхолічного типу темпераменту мають більшу ймовірність отримати стрес під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, ніж курсанти сангвінічного та флегматичного типу темпераменту. Встановлено, що такі показники психічного здоров'я курсантів, як рівень стресу, схильність до розвитку стресу, рівень стресостійкості, нервово-емоційного напруження, реактивної тривожності є зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,05-0,01$) гіршими та більш негативно виражені після навчально-бойових завдань у курсантів-меланхоліків та холериків, порівняно із курсантами-сангвініками та флегматиками. Це обумовлює необхідність врахування індивідуально-психологічних властивостей курсантів під час впровадження засобів рухової активності для профілактики стресу під час виконання навчально-бойових завдань та для відновлення фізичного і психоемоційного стану після їх виконання.

2.8. Обґрунтування методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану

Сучасна концепція воєнного мистецтва вказує на те, що війни ведуться політичними, військовими, економічними, дипломатичними та інформаційно-психологічними засобами. Роль останніх невпинно збільшується, основними об'єктами ураження стають морально-психологічний стан підрозділу та окремого військовослужбовця [59, 133]. Аналіз досвіду російсько-української війни свідчить про суттєве зростання психогенних розладів серед військовослужбовців, що негативно впливає на боєздатність підрозділу та на результат бою в цілому [101, 173]. Сучасна війна є процесом довготривалої психотравматизації військовослужбовців, тому обґрунтування засобів формування стресостійкості курсантів ВВНЗ для ефективного виконання завдань за призначенням, швидкого відновлення їх психоемоційного стану (реабілітації втрачених психологічних властивостей) у процесі навчально-бойової діяльності є необхідним і своєчасним.

Сучасна навчально-бойова діяльність військовослужбовців ставить високі вимоги до такої інтегральної якості особистості, як стресостійкість. Низка наукових досліджень [24, 25, 28 та ін.] свідчить про напруженість, стресогенність діяльності військових. Основним психогенним впливом умов навчально-бойової діяльності є блокування багатьох звичних та природних потреб особистості через специфіку самої діяльності. Спектр цих потреб досить широкий: від суто фізіологічних (перебування в несприятливих кліматичних умовах, обмеження часу сну, збільшення фізичного навантаження) до соціально-психологічних (обмеження ступеня особистої свободи, особливості міжособистісного спілкування, елемент ризику для життя тощо). Особлива суспільна значущість та жорстка регламентація навчально-бойової діяльності змушує людину відмовляти собі багато в чому.

Як указують фахівці [15, 26], стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим чинникам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я людини. Стресостійкість визначається як свідоме чи неусвідомлюване реагування на стрес, під час якого здійснюється оцінка загрози ситуації, визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності подолання стресу [23, 33].

За даними вчених [168], структура стресостійкості містить такі компоненти: когнітивний, емоційний, поведінковий, фізіологічний, психологічний. У когнітивній структурі стресостійкості велику роль відіграє самооцінка особистості. Чим вища самооцінка особистості, тим вища її стресостійкість, та навпаки, що може допомогти їй в майбутньому досягати поставленої мети та долати складні життєві ситуації. Адекватний рівень самооцінки дає людині можливість конструктивно оцінювати власні ресурси та особистісний потенціал, що дозволяє у ситуації стресу обрати ефективну поведінку та копінг-стратегії [199, 272]. Розвиток когнітивного компоненту сприяє позитивному сприйняттю себе, інших, життєвих подій, усвідомленню важливості своїх рішень та вчинків щодо вирішення проблемних ситуацій, надає впевненості військовослужбовцям, що вони здатні самотійно їх вирішити [88]. У емоційному компоненті структури стресостійкості домінуюче місце належить оптимістичним установкам, конструктивним життєвим позиціям, які є ресурсним потенціалом особистості у боротьбі зі стресом. Даний компонент надає можливості адекватно аналізувати свій емоційний стан і свідомо впливати на нього, самотійно ефективно знижувати рівень психоемоційної напруги та спрямовувати свою активність на успішне виконання професійних завдань в умовах стресу [63]. У поведінковому компоненті ядром є власне прояв стресостійкості, рівні її прояву. Даний компонент сприяє здатності військовослужбовців виявляти витримку при доведенні професійних завдань до успішного завершення, вирішувати

конфліктні ситуації, задовольняючи інтереси та потреби обох сторін [101]. Фізіологічний та психологічний компоненти стресостійкості характеризують зміни у соматичних та психологічних показниках військовослужбовців в умовах стресу [91]. Так, чим вищий рівень стресостійкості, тим менш вираженими є психосоматичні ознаки стресу у військовослужбовців [182].

За даними Н. О. Бочаріної, А. В. Серги [29], розвиток стресостійкості військовослужбовців характеризується наступними рівнями та показниками: високий – оптимістично налаштовані щодо своїх можливостей протидіяти стресу, схильні самотійно ставити перед собою доцільні професійні завдання та докладати достатньо зусиль для їхнього успішного виконання; у напружених ситуаціях виявляють емоційну стійкість та зібраність, витримку і терпіння, вміють вчасно й адекватно реагувати на зміни ситуації, спрямовувати конфлікти у конструктивний бік; середній – адекватно аналізують і правильно оцінюють результати своєї професійної діяльності, проте не завжди повною мірою усвідомлюють власні переваги, недоліки, особистісні особливості інших, зазвичай відповідальні за свої рішення та вчинки, але у стресових ситуаціях можуть пояснювати їх причини незалежними від них факторами, здатні регулювати власні емоційні вияви, але потребують більше часу для відновлення емоційної рівноваги, вмотивовані на успіх щодо завдань помірної складності, проте намагаються уникати складних завдань, сумлінно виконують свої професійні обов'язки, але не проявляють ініціативи щодо виконання нових або додаткових завдань, у конфлікті схильні поступатися своїми інтересами заради збереження добрих взаємин з іншими; низький – песимістично налаштовані щодо своїх можливостей протистояти стресу, схильні звинувачувати у власних невдачах інших або ж зовнішні обставини, часто хвилюються, при втраті емоційної рівноваги потребують багато часу для її відновлення, зазвичай намагаються уникати більшості професійних завдань або обирають легкі та цікаві, часто не дотримуються обіцянок, конфліктні ситуації або взагалі намагаються уникати, або виявляють агресію і не поступаються своїми інтересами на користь іншого.

Вчені [168, 183] стверджують, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, забезпечує їх психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви посттравматичних стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження людини, психосоматичні захворювання.

Результати проведених нами досліджень переконливо свідчать про ефективність рухової активності щодо покращання усіх вищезазначених компонентів стресостійкості військовослужбовців у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Разом із тим, дослідження [234, 239] свідчить, що стрес стає психотравмуючим, якщо його рівень перевищує захисні механізми психіки, стресостійкість та індивідуальні адаптаційні можливості. Психотравмуюча подія порушує цілісність функціонування чотирьох сфер особистості (тілесної, емоційної, когнітивної та духовної), які утворюють цілісну систему особистості. Психологічні реакції на стресову подію виникають у всіх військовослужбовців, але можуть відрізнятися вираженістю і, відповідно, наслідками. Рівень впливу психотравмуючої події на особистість залежить від сили афекту і особистісних реакцій на стресову ситуацію – тобто індивідуально-психологічних властивостей особистості. Індивідуально-психологічні властивості військовослужбовців позначаються на їх поведінці, діяльності та виявляються в темпераменті, характері та його спрямованості [148].

Стрес виникає тоді, коли вплив стресора призводить до порушення в психіці (в афективній, когнітивній, поведінковій, емоційно-вольовій сферах), що залежить від реакції індивіда. Швидкість, темп, інтенсивність реакцій залежать від поєднання сили збудження, сили гальмування, врівноваженості та рухливості нервової системи індивіда – типу темпераменту [145, 148].

Від темпераменту залежить поведінка і діяльність – перебіг всіх психічних процесів та індивідуальні стійкі особливості всіх підструктур

особистості [57]. Індивідуальні особливості протікання реакцій виявляються в таких властивостях (проявах), як чутливість (сензитивність) – найменша сила впливу для виникнення реакції, швидкість її виникнення; темп реакції – швидкість розуму, винахідливість, рухи тощо; реактивність – сила реагування на вплив; активність (протилежність – пасивність) при подоланні важких умов і ситуацій для досягнення мети (цілеспрямованість, наполегливість тощо); ригідність (протилежність – пластичність) – важкість адаптації до нових та неочікуваних ситуацій, впливів, інертність поведінки, звичок, суджень; пластичність – легкість адаптації, гнучкість поведінки; екстравертованість (протилежність – інтровертованість) – спрямованість активності назовні під впливом теперішніх подій; інтровертованість – спрямованість всередину під впливом минулих і майбутніх почуттів, думок, образів; тобто, поведінка екстраверта залежить від впливу навколишньої ситуації у даний момент і у даному місці інтроверта – від його внутрішнього світу; емоційна збудливість (протилежна властивість – емоційна стійкість) – міра сили впливу для виникнення емоційної реакції, швидкість її виникнення. Тому, на однакові травматичні події (впливи) кожна людина буде реагувати індивідуально.

З'ясовано реакції людей різних типів темпераменту на травматичні події: холерик (неврівноважений, емоційно збудливий, активний, тривожний екстраверт) сильно реагує на вплив, важко адаптується до нових та неочікуваних ситуацій, у травматичних подіях виявляє агресію, роздратованість, імпульсивно рветься в бій, не може знайти правильного рішення складної ситуації, тому схильний до метушливості, яка не сприяє заспокоєнню і пошуку оптимальних рішень; меланхолік (слабкий тип нервової системи, тривожний інтроверт) вразливий до незначних впливів, хворобливо реагує на нервові перевантаження та стресові ситуації, уникає їх (наслідком може бути депресія), в складних ситуаціях пасивний, розгублений, плаче, шукає допомоги і підтримки в інших людях; флегматик (сильний тип, врівноважений, мало тривожний інтроверт) має труднощі при прийнятті швидкого рішення, орієнтації у стресових ситуаціях, сила переживання за

зовнішніми проявами непомітна, пасивно вирішує проблеми; сангвінік (сильний тип, врівноважений, мало тривожний екстраверт) швидко пристосовується до нових умов, стресостійкий, у травматичних ситуаціях продуктивно вирішує проблеми, співпрацює з іншими людьми, у разі потреби може взяти на себе відповідальність [151].

Риси характеру виявляються у ставленні до себе, до інших людей, до навколишніх подій, до своєї діяльності [5, 72]. Ставлення до себе (позитивне або негативне) виявляється у самооцінці, рівні домагань, самокритичності та ін.; до інших людей – у товариськості, співпереживанні, довірливості та ін. або протилежні риси; до своєї діяльності – у працьовитості, відповідальності, ініціативності, старанності та ін. або протилежні риси; до навколишньої дійсності – у цілеспрямованості, принциповості, переконаності та ін. Емоційні якості виявляються в чутливості, тривожності, недовірливості, агресивності або веселості, оптимізмі, життєрадісності, захопленості та ін.; вольові – у відношенні людини до труднощів, подолання перешкод (сміливість, рішучість, самоконтроль, самовладання в різних ситуаціях, наполегливість, цілеспрямованість) та загальній регуляції поведінки (організованість, пунктуальність та ін.). До рис характеру, які призводять до розладу адаптації учасників бойових дій – сором'язливість, боязкість, нерішучість, невпевненість у нових ситуаціях, недостатньо розвинена здатність до вольових і фізичних зусиль, підвищена потреба в підтримці, занижена самооцінка, неуспішність, надмірно глибокі переживання при незадоволенні своїх інтересів і потреб, нервозність і пригніченість при невдачах, складнощах, проблемах, підвищена потреба в підтримці. На дезадаптацію бійців до бойової діяльності, до постійно мінливих ситуацій впливають також некоммунікбельність, негнучкість, безвідповідальність, низька чутливість до зовнішніх стресорів. Ознаками проблем з адаптацією є неадекватне реагування на події – агресивність, дратівливість, тривожність, апатія, відчуженість, зловживання психоактивними речовинами для зняття емоційного напруження [63].

Риси характеру учасників бойових дій, за даними фахівців [90], також відіграють важливу роль у реакції на травматичну подію. При акцентуації характеру (надмірно розвинені окремі риси) травмуючі події впливають на слабкі риси даного типу характеру. Так, науковці вказують на можливий розвиток негативних психічних станів учасників бойових дій залежно від їх типів акцентуації характеру [104]: дистимічний тип через знижений настрій, пасивність схильний до депресії у разі виникнення важкої фруструючої ситуації; емотивний тип через надмірні емоції, чутливість, плаксивість, надзвичайно глибокі і тривалі переживання будь-якої події схильний до інтрузії при психотравмуючій події; невротичний (тривожно-боязкий) тип через підвищену боязливість, тривожність, знижену самооцінку схильний до психотравми з фобічними переживаннями, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і розладів адаптації; афективно-екзальтований тип (інтроєктивна акцентуація) з нестриманістю почуттів, гнівливістю або слізливістю при виникненні травми відчуває неприйняття почуттів; циклотимічний тип (афективно-лабільний) через постійну нестійкість настрою, емоцій має велику ймовірність виникнення ПТСР; збудливий тип через підвищену імпульсивність, ослаблений контроль своєї поведінки, що може призвести до серйозних помилок, схильний у ситуації будь-якого збитку до гіперактивності; педантичний тип (ригідна акцентуація) через нездатність до витіснення травмуючих переживань схильний до підвищеного ризику виникнення ПТСР; демонстративний тип через підвищене переживання байдужості з боку оточення, підвищену здатність до витіснення негативних переживань схильний до ПТСР і розладів адаптації [267]. Знаючи характер військовослужбовця, можна передбачити, як він буде діяти в різних ситуаціях.

Спрямованість особистості проявляється в активності, цілеспрямованості, мотивації, що визначають діяльність та поведінку [112]. До активності спонукають інтереси, ідеали, потреби, цілі, життєдіяльні установки, цінності, переконання та інші чинники. Так, життєдіяльнісні установки виникають, реалізуються, стають актуальними або другорядними

під впливом рис характеру (цілеспрямованість, наполегливість, підозрілість, тривожність, оптимізм та ін.), особливостей психічних пізнавальних процесів, типу темпераменту (у флегматиків більш фіксовані установки, у холериків – нестійкі), акцентуації характеру (у педантичного, ригідного, епілептоїдного типів фіксовані установки) та ін. До установок відносяться установка на витіснення психотравмуючих подій, неусвідомлена установка на виживання, задоволення потреб, суб'єктивні норми стосовно себе, свого образу «Я» та ін. Мотиваційно-ціннісні установки можуть впливати на емоції, прагнення до отримання тих чи інших благ, задоволення своїх потреб. На основі цінностей формуються переконання, ідеали, світосприймання. Структура ціннісних орієнтацій може бути фактором виникнення ПТСР у військовослужбовців (несформованість, домінування матеріальних цінностей та ін.) [231].

До особистісних чинників, які впливають на негативні емоційні переживання травмуючих подій і призводять до виникнення стресу, психотравми, ПТСР у військовослужбовців належать також низька життєстійкість, стресостійкість та особливості їх копінг-поведінки, які залежать від індивідуально-психологічних особливостей [239]. При низькій мотивації, низькій волі до подолання труднощів є велика ймовірність виникнення стресу. Причинами низької стресостійкості є такі індивідуально-психологічні властивості, як: відсутність цілеспрямованості, волевої саморегуляції, невідповідальність, емоційна нестійкість, невпевненість у собі в подоланні проблем, неактивність, низька нормативність поведінки, боязкість, низький інтелект, нетовариськість, песимізм, не орієнтація на подолання проблем та на майбутнє, низький рівень успішності діяльності, низький самоконтроль та ін.

Вчені [172, 190] також зазначають, що важливим особистісним ресурсом стресостійкості (внутрішнім психологічним чинником її формування і розвитку) є самоконтроль над поведінкою і ситуацією, від якого багато в чому залежить адаптація до соціального середовища. На самоконтроль впливають темперамент (інтернальність-екстернальність) та риси характеру.

Ефективність самоконтролю визначається локусом контролю, тип якого обумовлює оцінку ситуації, ставлення до труднощів та успішність їх подолання. Особа із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю більш ефективно переборює стрес і проявляє вищий рівень соціальної адаптації, адекватних міжособистісних відносин, ніж екстернали; чим вище особистісний контроль над ситуацією, тим нижчий рівень тривоги при стресі; існує позитивний зв'язок зовнішнього контролю (екстерналів) з відчуженням і самотністю, меншою здатністю ефективно використовувати соціальну підтримку для регулювання допомоги [198]. Інтернальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, емоційну стійкість, усвідомлення перспектив на майбутнє. Особам з екстернальним локусом контролю (низький рівень суб'єктивного контролю) характерна емоційна неврівноваженість, висока напруженість, безпорадність, слабка мотивація, невпевненість у своїх можливостях, виражена тривожність, підозрілість, агресивність, суб'єктивна усвідомленість неможливості впливу на події, що призводить до безпорадності, зниження активності, залишення проблем без вирішення й зупинення перед перешкодами, вибору захисної реакції уникнення, дезадаптивної копінг-поведінки (асоціальні, агресивні дії). Таким чином, врахування індивідуально-психологічних властивостей курсантів під час формування їх стресостійкості сприятиме ефективності їх навчальної та, у майбутньому, бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Отже, враховуючи результати теоретичного аналізу робіт багатьох вчених, а також результати власних досліджень, ми розробили та обґрунтували методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, провідна ідея якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання. Модель авторської методики наведена на рис. 2.38.

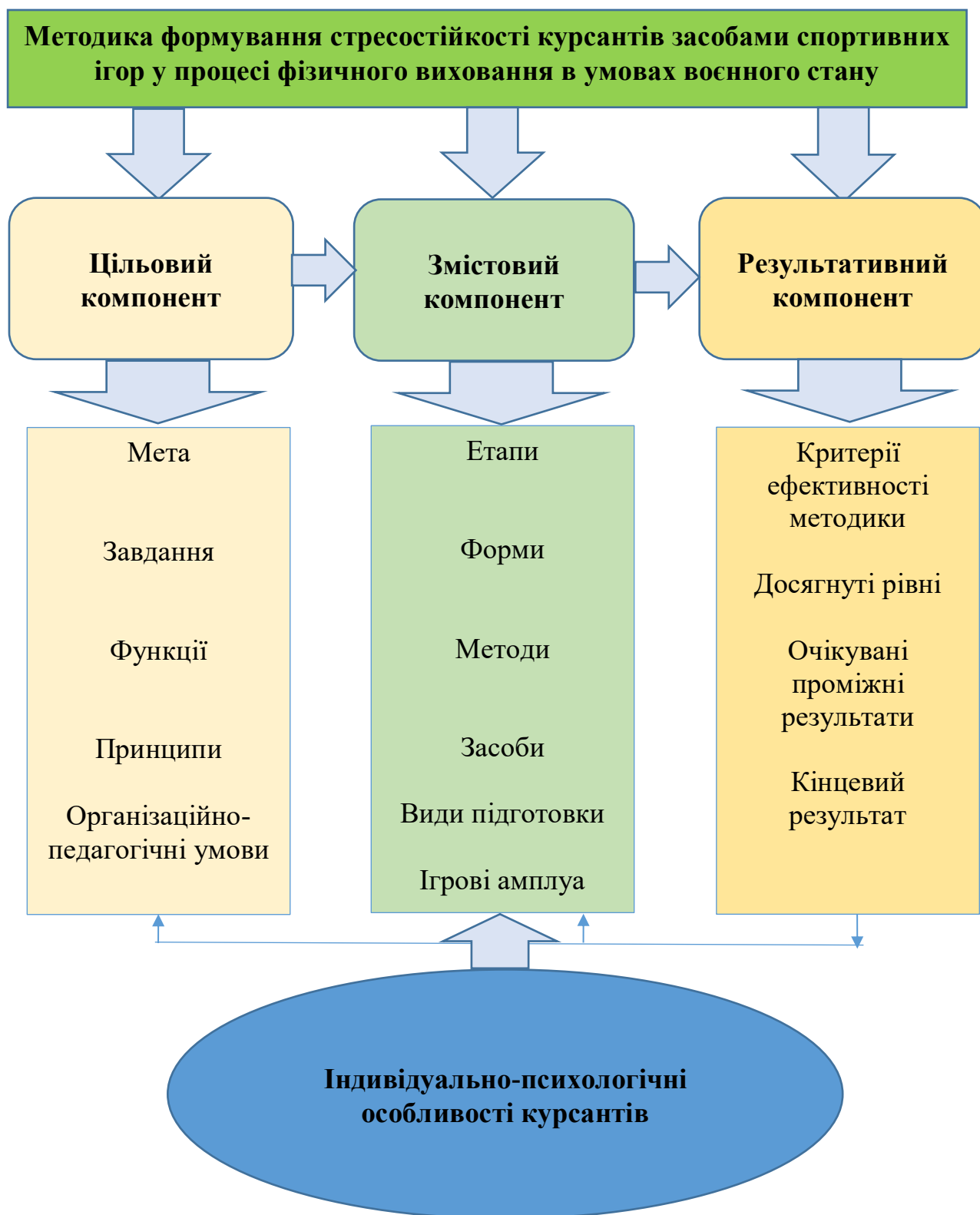


Рис. 2.38. Модель авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану

Цільовий компонент авторської методики включає мету, завдання, функції, принципи та організаційно-педагогічні умови.

Мета авторської методики полягає у формуванні стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей.

Завдання авторської методики:

1. Профілактика стресу та протидія негативному впливу стрес-чинників навчально-бойової діяльності.
2. Зниження рівня прояву психосоматичних симптомів стресу під час та після навчально-бойової діяльності.
3. Покращання психічного здоров'я курсантів за показниками нервово-емоційного напруження, реактивної тривожності, емоційного стану.
4. Зміцнення фізичного здоров'я курсантів за показниками кардіореспіраторної системи організму.
5. Відновлення фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності.
6. Згуртування колективу, формування навичок командної роботи, взаємодії та взаємодопомоги.
7. Підтримання розвитку рухових якостей (швидкості, витривалості, координаційних здатностей, швидко-силових якостей) на належному рівні.
8. Формування мотивації до дотримання режиму рухової активності у процесі усього періоду військової служби.
9. Забезпечення успішної самореалізації курсантів під час занять спортивними іграми у визначених ігрових амплуа на основі урахування їх індивідуально-психологічних властивостей.
10. Покращання працездатності курсантів, формування здатності виконувати навчально-бойові завдання в екстремальних умовах діяльності.

До функцій авторської методики належать:

1. Спонукальна. Кожна людина володіє вродженою потребою до рухової активності. Авторська методика виконує спонукальну функцію і сприяє адаптації організму курсантів до умов навчально-бойової діяльності.

2. Освітня. Ця функція забезпечує набуття курсантами знань, умінь та навичок щодо організації та проведення занять руховою активністю у процесі навчально-бойової діяльності з метою формування стресостійкості військовослужбовців, відновлення їх фізичного та психоемоційного стану.

3. Тренувальна. Ця функція обумовлена принципом системності (термінової та довготривалої адаптації), який проглядається в реакціях організму на вплив фізичних вправ. Раціональне застосування у процесі реалізації авторської методики спеціально підібраних фізичних вправ та дозування фізичного навантаження позитивно позначається на функціональному стані основних систем організму курсантів, розвитку їх рухових якостей.

4. Стимулююча. Скорочення м'язів, що виникає при виконанні фізичних вправ, дозволяє стимулювати головний мозок, забезпечивши безперервний потік нервових імпульсів, що впливають на його кору. Як наслідок, курсант відчуває себе бадьоріше, впевненіше, активніше, підвищується працездатність.

5. Захисна (оздоровча). Регулярна рухова активність у вигляді занять спортивними іграми за авторською методикою робить організм курсантів більш стійким до навантажень, негативних стрес-чинників і різних захворювань.

6. Корегуюча. Систематична рухова активність сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем організму курсантів.

7. Профілактична. У процесі занять спортивними іграми за авторською методикою відбувається профілактика стресу та протидія негативному впливу стрес-чинників навчально-бойової діяльності.

8. Функція стабілізації центральної нервової системи (ЦНС). Фізичні навантаження за авторською методикою здійснюють безпосередній вплив на

силу та інші характеристики протікання нервових процесів, якими визначається темперамент курсантів, формується їх характер.

9. Формувальна. Заняття спортивними іграми за авторською методикою у різних ігрових амплуа на основі врахування індивідуально-психологічних властивостей курсантів сприяють формуванню важливих у навчально-бойовій діяльності морально-вольових, психологічних якостей, здатності виконувати навчально-бойові завдання в екстремальних умовах діяльності.

10. Відновлювальна. Систематичні заняття за авторською методикою сприяють відновленню фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності.

11. Виховна. Ця функція сприяє формуванню мотивації у курсантів до дотримання режиму рухової активності у процесі усього періоду військової служби.

12. Злагоджувальна. Ця функція забезпечує згуртування колективу, формування навичок роботи у команді, взаємодії та взаємодопомоги.

До *принципів*, на яких ґрунтується авторська методика, належать: педагогічні (дидактичні) принципи навчання техніки спортивних ігор, загальні принципи фізичного виховання та специфічні принципи спортивного тренування у спортивних іграх. Серед педагогічних принципів техніки спортивних ігор: науковість, доступність навчання, систематичність навчання; свідомість і активність курсантів; наочність навчання; міцність навчання; колективність навчання в єдності з індивідуальним підходом до кожного курсанта (врахування його індивідуально-психологічних властивостей); зв'язок навчання із грою. До принципів фізичного виховання курсантів належать принципи регулярності тренувань, поступового збільшення фізичних навантажень, раціонального поєднання фізичного навантаження та відпочинку, комплексного розвитку рухових якостей. До специфічних принципів тренування у спортивних іграх належать такі принципи: регульованої взаємодії; відповідності; динамічного поєднання; провідних факторів; подолання перешкод. Сутність принципу регульованої взаємодії

полягає у регулюванні тренувального впливу, спрямованого на спеціалізований розвиток рухових якостей та навичок, які необхідні для успішного виконання рухових дій в обраному виді спортивних ігор. Застосування принципу відповідності в навчанні спортивних ігор курсантів передбачає відповідність поставлених рухових завдань індивідуально-психологічним властивостям, віковим, гендерним особливостям та фізичним здібностям курсантів. За допомогою цього принципу здійснюється дозування фізичних навантажень шляхом регулювання маси та розмірів снарядів, спортивного інвентарю, використання майданчиків інших від стандартних розмірів, тривалості та інтенсивності ігор тощо. Принцип динамічного поєднання передбачає поєднання тренувальної діяльності, психічної напруженості, ускладнених умов формування рухових навичок. При цьому тренувальна дія може поєднуватися з подоланням опору суперників, з ускладненням умов виконання спеціальних вправ (наприклад, за рахунок обтяжень) або з їх полегшенням (наприклад, з використанням спеціальних тренажерів). Принцип провідних факторів втілює ідею специфічності спортивного тренування залежно від виду спортивних ігор. Під час планування занять важливо не тільки врахувати знання щодо існування тих або інших важливих факторів спортивної діяльності, але й виробити правильний методичний підхід до вирішення завдань. Принцип подолання перешкод передбачає стабільність і надійність спортивних показників під впливом зовнішніх і внутрішніх збиваючих чинників.

До *організаційно-педагогічних умов* авторської методики належать: наявність сучасної навчально-спортивної бази, необхідного інвентарю та гідних умов для занять спортивними іграми (футболом, баскетболом, волейболом) у процесі навчально-бойової діяльності (як під час навчання у ВВНЗ, так і під час польових виходів на полігони); наявність у складі кафедри фізичного виховання відповідних фахівців – досвідчених тренерів-викладачів зі спортивних ігор з високим рівнем педагогічної майстерності, готових для проведення навчально-тренувальних занять за авторською методикою у

ВВНЗ; рівень методичної підготовленості (рівень знань, умінь та навичок) командирів, а також спортивних організаторів курсантських підрозділів, необхідний для організації і проведення спортивно-масової роботи з курсантами зі спортивних ігор, особливо під час перебування курсантів на полігонах; достатній рівень мотивації курсантів до занять спортивними іграми з метою формування їх стресостійкості та відновлення фізичного і психоемоційного стану після виконання завдань навчально-бойової діяльності; рівень фізичної підготовленості та морфо-функціонального стану курсантів для занять спортивними іграми, що забезпечить ефективність засвоєння курсантами знань, умінь та навичок гри у конкретному виді спортивних ігор, оволодіння технікою гри, тактичними особливостями ігрової діяльності, а також забезпечить низький рівень травматизму під час занять за авторською методикою; врахування виду темпераменту, рис характеру та спрямованості курсантів під час диференціації ігрових амплуа у різних видах спортивних ігор, що сприятиме самореалізації курсантів, покращанню їх волевих якостей, згуртуванню колективну, відновленню фізичного і психоемоційного стану та, відповідно, формуванню стресостійкості до умов навчально-бойової діяльності під час війни.

Змістовий компонент включає етапи реалізації авторської методики, форми фізичного виховання, під час яких здійснювалося впровадження авторської методики, методи навчання та тренування курсантів у спортивних іграх, співвідношення засобів та видів підготовки у спортивних іграх на різних етапах авторської методики, а також диференціацію ігрових амплуа курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей.

Впровадження авторської методики здійснювалося упродовж трьох *етапів*: 1-й етап – період навчання курсантів на 1-му курсі, 2-й етап – період навчання на 2-му курсі; 3-й етап – період навчання на 3-му та 4-му курсах.

До основних завдань 1-го етапу авторської методики належать:

- ознайомлення із технікою спортивних ігор;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів;

- зміцнення здоров'я курсантів;
- покращання психоемоційного стану курсантів;
- залучення курсантів до регулярних занять спортивними іграми;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками щодо профілактики стресу засобами спортивних ігор;
- згуртування колективу, формування навичок командної роботи, взаємодії та взаємодопомоги.

Завданнями 2-го етапу є:

- розучування і вдосконалення техніки виконання дій у конкретних видах спортивних ігор на основі диференціації ігрових амплуа курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей;
- вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів;
- збільшення обсягів спеціальної фізичної підготовки;
- розширення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи організму;
- відновлення фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності;
- виховання у курсантів морально-вольових якостей.

До завдань 3-го етапу віднесено:

- вдосконалення техніко-тактичної підготовки курсантів спортивних ігор на основі диференціації ігрових амплуа курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей;
- вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів;
- вдосконалення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи організму курсантів;
- зниження рівня прояву психосоматичних симптомів стресу після виконання завдань навчально-бойової діяльності;
- залучення курсантів до систематичної змагальної діяльності з метою формування стресостійкості та виховання морально-вольових якостей;

- оволодіння методикою організації та проведення занять зі спортивних ігор з метою згуртування колективів, відновлення фізичного та психоемоційного стану та формування стресостійкості в екстремальних умовах навчально-бойової діяльності.

Зміст кожного етапу авторської методики відрізнявся залежно від основних завдань та визначався співвідношенням методів (навчання та тренування курсантів), засобів (загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ), видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної фізичної, тактико-технічної, психологічної, теоретичної підготовки), а також обсягів та інтенсивності фізичних навантажень.

Формами фізичного виховання, під час яких здійснювалося впровадження авторської методики, є: навчальні заняття, які проводяться згідно з розкладом занять за відповідною тематикою під керівництвом викладача; спортивно-масова робота (секційні заняття за видами спортивних ігор), яка проводиться командирами курсантських підрозділів або спортивними організаторами підрозділів (секційні заняття – під керівництвом тренерів-викладачів), самостійна робота (заняття спортивними іграми під час польових виходів), яка організовується командирами курсантських підрозділів. Варто зазначити, що в ЕГ і КГ кількість годин, відведених на фізичне виховання на тиждень, була однаковою.

До *методів*, за якими здійснювалося навчання та тренування курсантів за авторською методикою, належать: методи, спрямовані на оволодіння знаннями (методи, що передбачають усне передавання та засвоєння інформації – словесні, наочні); методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (метод розчленованої вправи та метод цілісної вправи); методи, спрямовані на розвиток рухових якостей (рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, змагальний).

Засобами підготовки курсантів у спортивних іграх за авторською методикою були: загально-підготовчі вправи (ЗПВ), спеціально-підготовчі вправи (СПВ) та спеціальні вправи (СВ). ЗПВ сприяють функціональному

розвитку організму курсантів та мають бути різнобічними, що дозволяють у комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток рухових якостей, та повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок. СПВ включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. СПВ, у свою чергу, поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми та техніки рухів; імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання вправ обраного виду спорту; підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. СВ – це цілісні рухові дії або їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються згідно з правилами змагань обраного виду спорту.

До *видів* (сторін) підготовки курсантів у спортивних іграх за авторською методикою належать: фізична підготовка, яка поділяється на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП), техніко-тактична (ТТП), теоретична (ТП) та психологічна (ПсП) підготовка. Фізична підготовка у спортивних іграх спрямована на виховання рухових якостей (силових, швидко-силових, координаційних здібностей, витривалості), необхідних для досягнення високих результатів у спортивних іграх. Завданнями ЗФП є різносторонній розвиток рухових якостей курсантів, які не обумовлюються специфічними здібностями, необхідними для конкретного виду спортивних ігор. СФП спрямована на вирішення завдань розвитку спеціальних якостей, завдяки яким курсант має можливість досягти успіхів в обраному виді спортивних ігор. Техніко-тактична підготовка у спортивних іграх спрямована на засвоєння курсантами навичок техніки і тактики різноманітних ігрових прийомів, закріплених у спеціальних, змагальних умовах. Технічна підготовка є основою для здійснення тактичних процесів; чим вище техніка гравців, тим успішніше вони зможуть вирішувати тактичні завдання, тим вища тактична майстерність команди загалом. Технічна підготовка здійснюється поетапно; на 1-му етапі

авторської методики курсанти оволодівали необхідними технічними навичками в обраному виді спортивних ігор, потім вони вдосконалювали їх та доводили до автоматизму під час тренувальних занять на 2-му етапі; а на 3-му етапі технічні навички вони реалізували у повному обсязі під час змагань. Під час тактичної підготовки відбувалося формування у курсантів вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо. ТП спрямована забезпечити курсантів необхідними знаннями з теорії та методики тренування у обраному виді спортивних ігор, змісту і закономірностей підготовки, впливу занять спортивними іграми на формування стресостійкості курсантів, відновлення їх фізичного та психоемоційного стану під час навчально-бойової діяльності, організації та методики проведення занять і змагань зі спортивних ігор під час майбутньої військово-професійної діяльності. ПсП спрямована на формування у курсантів необхідних психічних якостей, морально-вольових якостей, необхідних для успішної діяльності у спортивних іграх та у навчально-бойовій діяльності, формування вміння протидіяти стрес-чинникам діяльності, налаштовуватися на спортивну боротьбу. Диференціацію засобів та видів підготовки курсантів у спортивних іграх на різних етапах реалізації авторської методики у відсотковому співвідношенні представлено у табл. 2.46.

Таблиця 2.46

Диференціація засобів та видів підготовки курсантів у спортивних іграх на різних етапах реалізації авторської методики (%)

Етапи	Засоби			Види підготовки				
	ЗПВ	СПВ	СВ	ТП	ЗФП	СФП	ТТП	ПсП
1-й	70	20	10	10	70	5	10	5
2-й	50	20	30	5	40	15	30	10
3-й	20	10	70	-	15	25	45	15

Заняття за авторською методикою мали традиційну структуру і включали підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина заняття спрямована на: організацію курсантів; забезпечення готовності організму курсантів до виконання прийомів і дій, які вимагають значних

м'язових навантажень в основній частині заняття; формування вмінь виконувати прості рухові дії з різними заданими параметрами (амплітуда, темп, ритм, ступінь навантаження м'язів); опанування окремих компонентів вправи або закінчених простих дій; виконання різноманітних вправ для підвищення працездатності та покращання психоемоційного стану. Завданнями основної частини заняття зі спортивних ігор є розвиток рухових, спеціальних і психічних якостей курсантів; вивчення та вдосконалення техніки виконання прийомів та дій залежно від виду спортивних ігор; формування рухових і прикладних навичок; виховання вольових якостей; згуртування колективу, формування навичок командної роботи; підвищення стійкості до стрес-чинників навчально-бойової діяльності та ін. Як правило, основна частина заняття проводиться в такій послідовності: на початку основної частини перевіряється рівень засвоєння прийомів, вправ та дій, вивчених на попередньому занятті; після цього розучуються нові прийоми, вправи та дії; наприкінці основної частини заняття – двостороння гра. Закріпивши вміння у виконанні вивчених прийомів багаторазовим їх повторенням у різноманітних умовах, керівник заняття організовує двосторонню гру, основним змістом якої є прийоми, вправи та дії, які були вивчені на занятті, у поєднанні з прийомами та діями, що засвоєні на попередніх заняттях. Заключна частина спрямована на зняття напруження та збудження, викликане вправами основної частини, відновлення організму курсантів, підбиття підсумків. Регулювання навантаження на заняттях зі спортивних ігор за авторською методикою відбувалося зміною обсягів та інтенсивності засобів, окремих занять, величини та спрямованості навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей кожного курсанта, рівня його підготовленості та визначалося особливостями застосування таких компонентів, як: вид, тривалість і характер окремих вправ, кількість повторень вправи, кількість підходів, інтенсивність роботи під час їх виконання вправи (темп рухів, швидкість їх виконання, час виконання), координаційна

складність вправ, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, підходами, вправами, кількість вправ у занятті та ін.

Ключовою особливістю авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор є диференціація ігрових амплуа у різних видах спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) залежно від індивідуально-психологічних властивостей особистості курсанта. У кожному виді спортивних ігор, як командному виді спорту, однією із найважливіших умов успішної гри є *амплуа гравців*. Кожен гравець залежно від амплуа має певні завдання, обов'язки.

У ВВНЗ найпопулярнішим і найдоступнішим видом спортивних ігор є футзал. У *футзалі* виділяють 5 амплуа гравців: воротар, захисник, фланговий (вінгер), нападник (форвард), універсал [39, 51, 69, 70, 201]. Робота воротаря полягає у захисних діях: захистити ворота команди від голу. Воротарі – єдині гравці, яким дозволено торкатися м'яча своїми руками у межах свого штрафного майданчика. Захисник – це польовий гравець, основна роль якого полягає в тому, щоб завадити супернику забити. Він забезпечує баланс у грі, повинен мати хороший пас і сильний удар з дальньої дистанції. Від захисника великою мірою залежить позиційний баланс з точки зору оборони. Фланговий (вінгер) – це гравець, який постійно рухається вперед і назад по флангах (лівому, правому) майданчика, виконуючи як захисні, так і атакувальні функції; повинен ефективно діяти в ситуаціях один на один, мати хороший пас, розташовуватися якомога ближче до бокових ліній, щоб забезпечувати ширину гри та кути для передач на нападника. Нападник (форвард) – польовий гравець, який на полі розташований найближче до воріт суперника; він повинен добре завершувати атаки та читати гру. Може грати спиною до воріт, вміє закривати м'яч корпусом; має забезпечувати глибину гри, швидко переміщуватися між положеннями захисту і нападу. Універсалом може бути будь-який польовий гравець, які можуть вільно рухатися по всій площі майданчика. Це дозволяє робити більший акцент на захисних або атакувальних діях, коли це необхідно.

У волейболі виділяють 5 основних ігрових амплуа: зв'язуючий (пасуючий), центральний блокуючий (нападник першого темпу), діагональний, догравальник (нападник другого темпу), ліберо [68, 95, 132, 139, 226]. Зв'язуючий гравець має одне з найскладніших амплуа. Мета зв'язуючого – дати нападнику передачу другим дотиком (зазвичай) і в такий спосіб організувати атаку на бік суперника. Зв'язуючий гравець повинен враховувати багато чинників: можливості нападника своєї команди, його місце розташування в конкретний момент на майданчику і можливість здійснення ним нападаючого удару. Водночас потрібно відстежувати розташування суперника на блоці і в захисті і дати пас, який з найбільшою ймовірністю і з найменшим опором принесе очко команді. Зв'язуючі – дуже цінні гравці, від гри яких значною мірою залежить загальний результат команди. Центральний блокуючий повинен блокувати атаку з боку суперника, має завжди перебувати в центрі сітки. Ще одне завдання центрального – атака першим темпом. Це означає, що в момент здійснення передачі зв'язуючим гравцем, центральний вже перебуває в стрибку. Зв'язуючий швидко вкидає м'яч центральному точно в руку. За рахунок цього проходить дуже швидка атака, і суперник може бути не готовий поставити блок або правильно побудувати захист. У прийомі центральний блокуючий не бере участі, у захисті грає зазвичай тільки в одній розстановці після власної подачі. Діагональний гравець перебуває по діагоналі зі зв'язуючим на майданчику. Він компенсує помилки атакуючого гравця в той час, коли зв'язувальний перебуває на першій лінії, атакуючи із задньої лінії. Діагональний практично не бере участі в прийомі. Атакує переважно з другої і з першої зони. Догравальник бере участь практично у всіх комбінаціях у волейболі. Він стоїть у прийомі і в захисті разом із ліберо, нападає з краю сітки, грає пайп, ставить блок, подає подачі. Складність цього амплуа полягає в тому, що він повинен відпрацювати всі елементи, тоді як, наприклад, ліберо, відточує тільки навички в прийомі. На майданчику завжди присутні 2 догравальники, які стоять по діагоналі один від одного. Основне завдання ліберо – це прийом. Приймати ліберо повинен подачі й атаки (гра в захисті)

суперника і максимально точно довести м'яч зв'язуючому гравцеві. Ліберо грає тільки на задній лінії, при чому там він замінює центрального блокуючого в розстановці після його подачі. У подачі ліберо не бере участі, так само як і не може атакувати, ставити блок, передавати м'яч згори, перебуваючи в триметровій зоні біля сітки.

У баскетболі існують 5 ігрових амплуа гравців: розігруючий захисник (перший номер), атакуючий захисник (другий номер), легкий форвард (третій номер), важкий форвард (четвертий номер), центровий (п'ятий номер) [19, 89, 128, 180, 197, 213]. Розігруючий захисник, або плеймейкер – гравець, який найкраще в команді володіє м'ячем і віддає результативні передачі своїм партнерам. Такі гравці швидкі і можуть реалізовувати різні види кидків як із далекої, так і з близької дистанції, залежно від умінь кожного гравця. Плеймейкер мусить володіти чудовим баченням майданчика, миттєво орієнтуватись у зміні тактики команди, а також уміти виводити своїх партнерів на вигідну позицію, роздавати результативні передачі. У захисних діях розігруючий повинен бути орієнтований на перехоплення м'яча в суперника. Атакуючий захисник – другий гравець «задньої лінії», як правило, найкраще реалізовує кидки як з дальньої (з 6 м і більше), так і з середньої дистанції. Зазвичай атакуючий захисник орієнтований на стрімкий прохід до щита суперника, пасування м'яча на периметр. Більшу частину контратак команди, так званих «швидких відривів», завершує саме «другий номер». Універсальний атакуючий захисник повинен уміти віддавати передачі, беручи таким чином на себе роль плеймейкера. Легкий форвард – це гравець передньої лінії, зв'язкова ланка між плеймейкерами та «великими» гравцями. Надважливою рисою легкого форварда є добрий дриблінг і точний середній кидок. Він має бути також достатньо швидким для того, щоб встигати на підбирання м'яча, а також для проходів під кільце для реалізації подвійного кроку або слем-данку. Ця позиція універсальна, оскільки інколи гравець виконує роль важкого форварда, але частіше бере на себе обов'язки атакуючого захисника. Основна функція важкого форварда – захисні дії,

підбирання м'яча після відскоку від свого чи чужого кільця, блокування кидків гравців суперника. Важкий форвард повинен бути досить сильним, щоб у жорсткому контакті боротися за м'яч, і в той же час мати високий стрибок для набору очок з-під кільця. Обов'язковим є вміння стабільно закидати із середньої дистанції. Центровий - це найкремезніший гравець команди, при своїх габаритах повинен володіти достатньою швидкістю, щоб за найкоротший час переміщуватись від свого щита до чужого й навпаки. Функціонал центрального – завершення атак з-під кільця, підбирання м'яча та блокування кидків суперника, постановка «заслонів».

Спираючись на дослідження Г. Айзенка [1, 35, 61], ми сформуваємо опис різних типів темпераменту (сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік), з урахуванням типу нервової системи.

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впевненості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя. Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна [145]. Як вказують науковці [148], сангвінік – доброзичливий і спокійний, при цьому, він швидко думає і здатен на прояв дуже швидкої реакції: якості, яка є незамінною у спорті. Сангвініки, як правило, стають успішними спортсменами; дуже часто цей темперамент можна спостерігати у знаменитих чемпіонів. Спортсмени сангвінічного типу темпераменту зазвичай стримані, цілеспрямовані, володіють високою силою волі. Сангвініки можуть досягти успіхів і в індивідуальних видах спорту, де є можливість найбільш яскраво проявити свої особистісні якості, і в командних спортивних іграх, оскільки вони добре грають і швидко знаходять спільну мову з іншими гравцями.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів. *Флегматик-інтроверт*: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою. За даними вчених [151], флегматик більш, ніж спокійний, навіть дещо повільний. Йому цікаві інтелектуальні види спорту (шахи, шашки) та інші види, де ставляться завдання, наприклад розрахувати точність удару, прорахувати на кілька кроків вперед, побудувати комбінацію. Спортсмени флегматичного типу темпераменту досить витривалі, тому їм підходять види спорту, пов'язані саме з цією якістю. Також з флегматиків виходять хороші тренери, оскільки у них є здібності до викладацької роботи і їм не набридає пояснювати одне і теж саме багато разів.

Холерик має сильну, але нерівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про нерівноваженість нервових процесів із переважанням збудження. *Холерик-екстраверт*: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу – схильність до істерико-психопатичних реакцій. Як зазначають вчені [57, 151], холерики найбільшу перевагу віддають енергійним видам спорту, і в першу чергу, командним видам спорту. Холерику потрібен виплиск енергії, тому спорт для нього важливий, як розрядка. Спортсмени холеричного типу темпераменту під час змагань виявляють найбільшу активність, спритність і швидкість, часто є капітанами команд або лідерами у команді.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності. Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»). У спорті меланхоліки зустрічаються дуже рідко, вони виявляють млявість і апатію до оточуючої діяльності. Вони можуть почати займатися то одним видом спорту, то іншим, а потім швидко втратити інтерес до спорту взагалі. Разом із тим, у меланхоліків часто виявляється врівноваженість і тверезий розрахунок, тому вони здатні займатися такими видами спорту, як: єдиноборства, метання [151].

Ураховуючи вищезазначене, нами було обґрунтовано диференціацію ігрових амплуа курсантів у різних видах спортивних ігор залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей (типу темпераменту) з метою більш ефективного формування їх стресотсійкості, більш швидкому відновленню їх фізичного та психоемоційного стану та самореалізації курсантів у спортивних іграх (табл. 2.47).

Результативний компонент авторської методики включає *критерії* дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та

фізіологічний); *рівні* стресостійкості за кожним із критеріїв (високий, середній, достатній, низький).

Таблиця 2.47

Диференціація ігрових амплуа курсантів у різних видах спортивних ігор залежно від типу їх темпераменту

Ігрові амплуа	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
Футзал				
Воротар	+/-	++	++	+/-
Захисник	+/-	++	+	-
Вінгер	+	++	+/-	-
Форвард	++	++	+/-	-
Універсал	+	++	+	+/-
Волейбол				
Зв'язуючий	++	++	+	-
Центральний блокуючий	++	++	+	+/-
Діагональний	+/-	++	++	+/-
Догравальник	++	++	+	-
Ліберо	++	++	+	-
Баскетбол				
Розігруючий захисник	++	++	+/-	-
Атакуючий захисник	++	++	+/-	-
Легкий форвард	++	++	+	-
Важкий форвард	+/-	++	++	+/-
Центровий	+	++	++	-

Примітка:

«++» – даний тип темпераменту максимально відповідає ігровому амплуа;

«+» – даний тип темпераменту відповідає ігровому амплуа;

«+/-» – даний тип темпераменту може відповідати ігровому амплуа, але не бажано; «-» – даний тип темпераменту не відповідає ігровому амплуа.

На основі обґрунтованих критеріїв оцінювався загальний рівень стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану шляхом підсумовування балів за кожним окремим критерієм. Загальний рівень стресостійкості курсантів оцінювався за традиційною 100-

бальною шкалою за такими рівнями: відмінний, дуже добрий, добрий, задовільний, достатній та незадовільний.

Проміжними очікуваними результатами впровадження авторської методики в освітній процес ВВНЗ є: низький рівень прояву психосоматичних симптомів стресу у курсантів під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану; високий рівень показників психічного та фізичного здоров'я курсантів; швидке відновлення фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності; згуртованість колективу, сформовані навички командної роботи; достатній рівень розвитку рухових якостей курсантів; високий рівень працездатності курсантів, розвитку їх морально-вольових якостей; досягнення у змагальній діяльності як показник успішної самореалізації курсантів під час занять спортивними іграми у визначених ігрових амплуа; високий рівень мотивації курсантів до дотримання режиму рухової активності у процесі усього періоду військової служби.

Кінцевим результатом авторської методики є високий рівень стресостійкості курсантів до навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, сформований у процесі занять спортивними іграми з урахування їх індивідуально-психологічних властивостей.

Таким чином, нами обґрунтовано авторську методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, провідна ідея якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання. Обґрунтовано компоненти авторської методики – цільовий, змістовий та результативний. Визначено мету, основні завдання, функції, принципи та організаційно-педагогічні умови авторської методики; розкрито її етапи, форми, методи, співвідношення засобів та видів підготовки. Розкрито сутність ігрових амплуа у різних видах спортивних ігор та здійснено

їх диференціацію з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей курсантів. Виокремлено очікувані проміжні результати та кінцевий результат від впровадження авторської методики. Впровадження авторської методики сприятиме формуванню високого рівня стресостійкості курсантів до навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Результати досліджень автора, які відображені у другому розділі, опубліковані у працях [78, 220, 223, 247, 258, 271].

Висновки до другого розділу

1. Досліджено рівень стресу та особливості прояву його інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів у курсантів різних років навчання, слухачів та офіцерів різних вікових груп під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Виявлено, що найбільш вираженими симптомами стресу у досліджуваних є: інтелектуальні – постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми, труднощі прийняття рішень, погані сни, бажання перекласти відповідальність на когось іншого, імпульсивність, необґрунтовані рішення; поведінкові – низька продуктивність діяльності, зростання помилок при виконанні звичних дій, збільшення конфліктних ситуацій, втрата апетиту або переїдання; емоційні – занепокоєння, тривожність, похмурий настрій, дратівливість, напади гніву, почуття самотності; фізіологічні – підвищена стомлюваність, зниження імунітету, часті нездужання, відчуття м'язового напруження, порушення процесів травлення, збільшення або втрата ваги тіла. Серед курсантів найбільш виражений прояв усіх симптомів стресу виявлено на молодших курсах, що обумовлено недостатньою психоемоційною стійкістю до стресових чинників навчально-бойової діяльності у курсантів молодших курсів, недостатніми навичками застосування існуючих засобів для профілактики стресу під час виконання завдань в умовах воєнного стану, низьким рівнем стресостійкості. Серед офіцерів різних вікових груп суттєвих

розбіжностей у рівнях прояву симптомів стресу не виявлено, що свідчить про однаково негативний вплив стресу на військовослужбовців різного віку. Основним показником негативного впливу стрес-чинників виступає тривалість перебування у стресогенних умовах. Найвищий рівень стресу серед досліджуваних виявлено у офіцерів після повернення з ротацій тривалістю 3-4 місяці.

2. Встановлено негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Найбільш виражені негативні зміни виявлено у показниках прояву стресових розладів, схильності до розвитку стресу, стресостійкості, нервово-емоційного напруження, тривожності, емоційного стану, індексах маси тіла, життєвого, силового, Робінсона та рівня фізичного здоров'я виявлено у військовослужбовців, навчально-бойова діяльність яких характеризується тривалою систематичною дією стрес-чинників (офіцери під час ротацій, слухачі під час стажування), та тих, у яких не сформовані навички протидії стресу під час виконання навчально-бойових завдань (курсанти молодших курсів).

3. Доведено ефективність рухової активності щодо подолання стресу та зміцнення здоров'я військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Виявлено, що рівень стресу, схильність до розвитку стресу, стресостійкість, нервово-емоційне напруження, стійкість до стресу, реактивна тривожність, емоційний стан, рівень фізичного здоров'я у військовослужбовців, які під час виконання навчально-бойових завдань дотримувалися режиму рухової активності, після закінчення досліджуваного періоду є кращими зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,01-0,001$), порівняно із тими, хто не дотримувалися режиму рухової активності.

4. Проведено порівняльний аналіз показників психічного та фізичного здоров'я курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності та встановлено, що в групах, де курсанти систематично займалися обраним видом спорту під час навчання, наприкінці дослідження

виявлено кращі показники психічного і фізичного здоров'я, ніж у курсантів, які займалися за чинною методикою рухової активності. Це свідчить, що заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня тривоги, покращання показників фізичного здоров'я у курсантів під час навчання в умовах воєнного стану. Частота прояву симптомів стресу у курсантів, які додатково займалися у спортивних секціях, також є нижчою, що підтверджує позитивний вплив занять будь-яким видом рухової активності на організм курсантів. Разом із тим, найнижчий рівень стресу, тривоги, нервово-емоційного напруження, найвищий рівень стресостійкості та емоційного стану, а також високі показники діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму виявлено у курсантів, які займалися спортивними іграми. Це дозволяє рекомендувати спортивні ігри як ефективний засіб покращання психічного і фізичного здоров'я курсантів, відновлення їх психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

5. Опитування курсантів з метою вивчення їх мотиваційно-ціннісних орієнтирів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення їх фізичного й психоемоційного стану засвідчило, що у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану переважна більшість військовослужбовців переживають стрес – психосоматичні симптоми стресу відчувають 73,5% курсантів, 81,6% слухачів та 95,2% офіцерів. При цьому частота прояву симптомів стресу зростає тих у військовослужбовців, у яких тривалість виконання навчально-бойових завдань є більшою. Виявлено, що 92,1% курсантів, 91,5% слухачів та 88,3% офіцерів переконані у користі рухової активності щодо зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, однак систематично виконували фізичні вправи для протидії стресу лише 40,9% курсантів, 35,2% слухачів та 28,2% офіцерів. На думку респондентів, найбільш ефективними засобами для профілактики стресу є спортивні ігри (44,9% курсантів, 40,8% слухачів, 37,9% офіцерів); бойові мистецтва (39,8%

курсантів, 33,8% слухачів, 35,9% офіцерів) та силові види спорту (30,8% курсантів, 26,8% слухачів, 34,9% офіцерів). Понад 90% респондентів переконані в тому, що заняття спортивними іграми сприяють згуртуванню підрозділів, формуванню навичок командної роботи, відновленню фізичного та психоемоційного стану, покращанню настрою, зняттю психоемоційного напруження, формуванню стресостійкості.

6. Досліджено рівень стресу та частоту прояву його психосоматичних симптомів у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей (типу темпераменту) та встановлено, що у курсантів-холериків та меланхоліків психосоматичні симптоми стресу виявляються частіше, ніж у сангвініків і флегматиків. Тобто, курсанти холеричного та меланхолічного типу темпераменту мають більшу ймовірність отримати стрес під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, ніж курсанти сангвінічного та флегматичного типу темпераменту. Встановлено, що такі показники психічного здоров'я курсантів, як рівень стресу, схильність до розвитку стресу, рівень стресостійкості, нервово-емоційного напруження, реактивної тривожності є зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,05-0,01$) гіршими та більш негативно виражені після навчально-бойових завдань у курсантів-меланхоліків та холериків, порівняно із курсантами-сангвініками та флегматиками.

7. Обґрунтовано та розроблено авторську методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, провідна ідея якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання. Обґрунтовано компоненти авторської методики – цільовий, змістовий та результативний. Визначено мету, основні завдання, функції, принципи та організаційно-педагогічні умови авторської методики; розкрито її етапи, форми, методи, співвідношення засобів та видів підготовки.

Розкрито сутність ігрових амплуа у різних видах спортивних ігор та здійснено їх диференціацію з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей курсантів. Виокремлено очікувані проміжні результати та кінцевий результат від впровадження авторської методики. Впровадження авторської методики сприятиме формуванню високого рівня стресостійкості курсантів до навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Наукове обґрунтування критеріїв дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану

У сучасних умовах геополітичної ситуації в Україні навчальна, військово-професійна, бойова діяльність військовослужбовців ЗС України супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, що підсилюють нервову напруженість і емоційну збудливість, спричиняють тимчасове зниження стійкості психічних і психомоторних процесів і, як наслідок, – погіршення працездатності та боєздатності військовослужбовців.

Основна особливість сучасної навчально-бойової та професійно-бойової діяльності військовослужбовців в умовах воєнного стану полягає у тому, що вона передбачає виконання ними професійних обов'язків в екстремальних умовах – бойових – з реальною вітальною загрозою, коли на військовослужбовців протягом тривалого часу впливає комплекс несприятливих соціально-емоційно-психологічних, кліматичних, географічних, фізичних та бойових чинників, різноманітних за природою походження, тривалістю та інтенсивністю впливу, що спричиняють значні фізичні й психологічні навантаження, викликають підвищену психоемоційну напруженість і розвиток психогенних порушень й негативний вплив на їхній функціональний стан, професійну працездатність і здоров'я.

Основною реакцією військовослужбовців на бойові події та негативні чинники діяльності є бойовий стрес – адаптаційна активність людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції й закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін військовослужбовців [168].

Аналіз та узагальнення робіт багатьох вчених [31, 195] дозволив нам дійти висновку, що існування проблеми бойового стресу у військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану спричинило потребу формування їх стресостійкості, як критерію їх психоемоційного навантаження та чинника їхньої успішної діяльності в стресогенних умовах. Вивчення низки наукових досліджень стресостійкості [15, 29, 105] дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність військовослужбовця протистояти впливу стрес-чинників, витримувати значні інтелектуальні, емоційні, вольові та фізичні навантаження, успішно здійснювати бойову діяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізичної рівноваги й уникаючи шкідливих наслідків їх впливу на діяльність і власне здоров'я.

За даними багатьох вчених [23, 33, 181 та ін.], військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем урівноваженості. Це означає, що вони будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної та ситуативної тривожності, і в той же час – високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким військовослужбовцям властивий високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів і підтримки інших осіб. У той же час, військовослужбовці з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності – значно нижчий рівень різноманітних показників стресостійкості, серед стратегій поведінки

подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляцією та проявом агресії. Найбільш важливими проявами стресостійкості є: спрямованість на подолання перешкод, актуалізація діяльності в екстремальних умовах, стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції, забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Як стверджують фахівці [108, 182], стресостійкість військовослужбовців потрібно формувати та розвивати у динаміці професійного становлення різними засобами і методами. Це досягається, в першу чергу, формуванням у кожного військовослужбовця певних психічних якостей і функціональних можливостей, мотивації, підвищенням загальної і спеціальної тренованості, спрямованих на розвиток професійних, психічних і фізичних функціональних можливостей; розвитком здатності до оптимальної мобілізації особистих можливостей та самоконтролю організму. Враховуючи вищезазначене, нами розроблено і обґрунтовано методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, сутність якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання. Авторську методику було впроваджено в освітній процес ВІТВ під час проведення різних форм фізичного виховання. Для перевірки результативності розробленої методики нами обґрунтовано критерії: когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний. Для кожного критерія було визначено рівні стресостійкості курсантів: високий, середній, достатній, низький. На основі обґрунтованих критеріїв оцінювався загальний рівень стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану шляхом підсумовування балів за кожним окремим критерієм. Загальний рівень стресостійкості курсантів оцінювався за

традиційною 100-бальною шкалою за такими рівнями: відмінний, дуже добрий, добрий, задовільний, достатній, незадовільний.

Когнітивний критерій дозволив оцінити рівень розумової працездатності курсантів під час занять за авторською методикою у процесі навчально-бойової діяльності в стресогенних умовах воєнного стану. Рівень розумової працездатності курсантів оцінювався за коректурною пробою Бурдона-Анфімова. Курсанти отримували бланки, на яких було нанесено 1480 знаків (37 рядків по 40 знаків у кожному). Завдання полягало у тому, щоб, переглядаючи рядки літер по горизонталі, послідовно підкреслювати літери К та викреслювати літери И у кожному рядку. При цьому потрібно було опрацювати якомога більше знаків та зробити якомога менше помилок. Завдання виконувалося протягом 10 хв. Враховувалися: загальна кількість правильно опрацьованих знаків, помилково закреслені літери та пропущені літери К і И. Бланк методики та інструкція для інтерпретації отриманих результатів представлено у додатку Д.1. Співвідношення рівнів стресостійкості курсантів за когнітивним критерієм, рівнів розумової працездатності та балів за виконання коректурної проби Бурдона-Анфімова, а також балів за кожен рівень стресостійкості за когнітивним критерієм наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Оцінювання результативності авторської методики за когнітивним критерієм, бали

Рівні стресостійкості курсантів	Рівні розумової працездатності курсантів		Бали за критерієм
	Рівні	Оцінка в балах	
Високий	Високий	1258 і більше	18–20
Середній	Середній	1111–1257	14–17
Достатній	Достатній	961–1110	10–13
Низький	Низький	960 і менше	9 і <

Емоційний критерій дозволив оцінити рівень емоційного стану курсантів під час занять за авторською методикою у процесі навчально-

бойової діяльності в умовах воєнного стану. Рівень емоційного стану курсантів оцінювався за методикою САН (самопочуття-активність-настрій). Отримуючи відповідний бланк (додаток Д.2), курсанти повинні були оцінити свій стан, підбираючи протилежні за змістом ознаки свого емоційного стану на момент обстеження. На кожен із характеристик домінуючого емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) у методиці міститься 10 пар ознак емоційного стану. У шкалі необхідно було обвести цифру, яка характеризує у даний момент стан респондента. Оцінювання характеристик емоційного стану курсантів здійснювалося за 9-бальною шкалою. Загальний рівень емоційного стану визначався як середньоарифметичне значення балів за трьома характеристиками емоційного стану. Співвідношення рівнів стресостійкості курсантів за емоційним критерієм, середнього арифметичного значення балів за трьома характеристиками емоційного стану, а також балів за кожен рівень стресостійкості за емоційним критерієм наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Оцінювання результативності авторської методики за емоційним критерієм, бали

Рівні стресостійкості курсантів	Середньоарифметичне значення балів за 3 характеристиками емоційного стану	Бали за критерієм
Високий	8–9	18–20
Середній	6–7	14–17
Достатній	4–5	10–13
Низький	3 і менше	9 і <

Поведінковий критерій дозволив оцінити рівень стійкості курсантів до стресових ситуацій під час занять за авторською методикою у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Рівень стійкості до стресових ситуацій оцінювався за методикою «Бостонський тест для оцінки стресостійкості». Методика передбачає опитування курсантів за бланком, який містить 20 запитань-тверджень (додаток Д.3), відповідаючи на які курсант виходив з того, наскільки часто запропоновані твердження вірні для

нього на момент опитування. Відповіді курсантів оцінювалися наступним чином: майже завжди – 1 бал, часто – 2 бали; іноді – 3 бали; майже ніколи – 4 бали; ніколи – 5 балів. Оцінювання стійкості курсантів до стресових ситуацій здійснювалося підсумовуванням балів за кожне твердження і від отриманого результату віднімалося 20 балів. Співвідношення рівнів стресостійкості курсантів за поведінковим критерієм, суми балів за Бостонським тестом та балів за кожен рівень стресостійкості за поведінковим критерієм представлено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Оцінювання результативності авторської методики за поведінковим критерієм, бали

Рівні стресостійкості курсантів	Сума балів за Бостонським тестом	Бали за критерієм
Високий	10 і менше	18–20
Середній	11–30	14–17
Достатній	31–50	10–13
Низький	51 і більше	9 і <

Психологічний критерій дозволив оцінити рівень психологічної стійкості курсантів до під час занять за авторською методикою у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Рівень психологічної стійкості оцінювався за методикою В. В. Ключкова «Методика оцінювання рівня психологічної стійкості військовослужбовців у бою». Методика передбачає опитування курсантів за бланком, який містить 24 запитання-твердження (додаток Д.4), відповідаючи на які курсант виходив з того, наскільки він згоден або не згоден з кожним твердженням. Відповіді курсантів оцінювалися наступним чином: повністю не згоден – 1 бал, не згоден – 2 бали; не знаю – 3 бали; згоден – 4 бали; повністю згоден – 5 балів. Оцінювання психологічної стійкості курсантів здійснювалося визначенням середнього арифметичного значення балів за усі твердження. Співвідношення рівнів стресостійкості курсантів за психологічним критерієм, рівнів психологічної стійкості та середнього арифметичного значення балів за усі твердження, а

також балів за кожен рівень стресостійкості за психологічним критерієм представлено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Оцінювання результативності авторської методики за психологічним критерієм, бали

Рівні стресостійкості курсантів	Рівні психологічної стійкості курсантів		Бали за критерієм
	Рівні	Середньоарифметичне значення за усі твердження	
Високий	Оптимальний	4,1 і більше	18–20
Середній	Задовільний	3,6–4,0	14–17
Достатній	Критичний	3,1–3,5	10–13
Низький	Деструктивний	3 і менше	9 і <

Фізіологічний критерій дозволив оцінити рівень здоров'я курсантів під час занять за авторською методикою у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Для оцінювання рівня здоров'я курсантів ми застосували методику В. П. Войтенка «Самооцінка здоров'я». Методика передбачає опитування курсантів за бланком, який містить 27 запитань (додаток Д.5), На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». Перші 26 запитань оцінювалися таким чином: відповідь «так» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Рівень здоров'я курсантів визначався підсумовуванням балів за 1-26 запитання. Якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал. Співвідношення рівнів стресостійкості курсантів за фізіологічним критерієм, суми балів за методикою В. П. Войтенка, а також балів за кожен рівень стресостійкості за фізіологічним критерієм представлено у табл. 3.5.

Як зазначалося вище, на основі п'яти обґрунтованих нами критеріїв визначався загальний рівень стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану шляхом підсумовування балів за кожним окремим критерієм. Загальний рівень стресостійкості курсантів

оцінювався за традиційною 100-бальною шкалою за такими рівнями: відмінний, дуже добрий, добрий, задовільний, достатній, незадовільний.

Таблиця 3.5

Оцінювання результативності авторської методики за фізіологічним критерієм, бали

Рівні стресостійкості курсантів	Рівні здоров'я	Сума балів за методикою В. П. Войтенка	Бали за критерієм
Високий	Добрий	7 і менше	18–20
Середній	Середній	8–13	14–17
Достатній	Задовільний	14–20	10–13
Низький	Незадовільний	21–27	9 і <

Таблиця 3.6

Оцінювання результативності авторської методики за загальним рівнем стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану, бали

Загальний рівень стресостійкості курсантів	Бали
Відмінний	90–100
Дуже добрий	80–89
Добрий	65–79
Задовільний	55–64
Достатній	50–54
Незадовільний	0–49

Таким чином, нами було обґрунтовано критерії оцінювання результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний), представлено методики оцінювання окремих компонентів стресостійкості курсантів, а також обґрунтовано порядок оцінювання загального рівня стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану за традиційною 100-бальною шкалою.

3.2. Дослідження результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану

Для перевірки результативності авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану нами було організовано формувальний етап педагогічного експерименту на базі ВІТВ, до якого було залучено 199 курсантів 1-4-го років навчання, які були розподілені на 3 групи. До експериментальної групи (ЕГ, $n=59$) увійшли курсанти, які виявили бажання під час СМР займатися спортивними іграми за розробленою методикою (1-й курс – 16 чол., 2-й курс – 18 чол., 3-й курс – 12 чол., 4-й курс – 13 чол.); до контрольної групи №1 (КГ1, $n=72$) – куранти, які виявили бажання під час СМР займатися іншими видами спорту, що розвиваються у ВІТВ (1-й курс – 21 чол., 2-й курс – 19 чол., 3-й курс – 14 чол., 4-й курс – 18 чол.); до контрольної групи №2 (КГ2, $n=68$) – куранти, які не виявили бажання займатися у спортивних секціях ВВНЗ під час СМР та займалися за традиційними варіантами (1-й курс – 20 чол., 2-й курс – 17 чол., 3-й курс – 16 чол., 4-й курс – 15 чол.). Дослідження у межах формувального етапу педагогічного експерименту проводилися у 2024-2025 навчальному році та передбачали оцінювання досліджуваних показників курсантів під час 3 етапів: 1-й етап – перед практичними заняттями (тривалістю 2-4 тижні) на техніці і озброєнні на полігонах; 2-й етап – після повернення з полігонів; 3-й етап – через один місяць після повернення з полігонів.

Дослідження результативності авторської методики за когнітивним критерієм свідчить, що на 1-му етапі експерименту показники розумової працездатності курсантів усіх трьох груп не мали статистично значущих відмінностей ($p>0,05$) (табл. 3.7). На 2-му етапі дослідження (після повернення з полігонів) у всіх трьох групах відбулося вірогідне ($p<0,05$) погіршення

розумової працездатності на 53,43 бали в ЕГ, на 47,79 балів у КГ1 та на 57,72 балів в КГ2.

Таблиця 3.7

**Динаміка розумової працездатності курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 під час
формульованого етапу педагогічного експерименту (n=199, бали)
(оцінювання результативності авторської методики
за когнітивним критерієм)**

Групи	Етапи дослідження			Достовірність різниці		
	1-й	2-й	3-й	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
ЕГ	1177,35±16,04	1123,92±16,58	1169,49±15,86	2,32	2,00	0,35
КГ1	1186,25±15,31	1138,46±16,70	1161,85±16,22	2,11	1,01	1,09
КГ2	1191,06±15,57	1133,34±16,59	1143,17±16,14	2,54	0,42	2,14
t _{ЕГ-КГ1}	0,39	0,62	0,34			
t _{ЕГ-КГ2}	0,61	0,40	1,16			

Примітка: t – значення t-критерія Стьюдента.

На 3-му етапі дослідження (через один місяць занять) у всіх групах спостерігається покращання показників розумової працездатності, однак найбільш виражені та статистично значущі ($p < 0,05$) зміни виявлено в ЕГ – вони становлять 45,57 балів. У КГ1 зміни також мають більш виражений характер, порівняно із КГ2, і становлять 23,39 балів, однак не є статистично значущими ($p > 0,05$). У КГ2 динаміка показників розумової працездатності також має позитивний характер, однак через місяць після повернення з полігонів показники майже не змінилися – різниця становить 9,83 бали ($p > 0,05$) (рис. 3.1). Досліджуючи різницю між показниками 1-го та 3-го етапів необхідно зазначити, що найменшу різницю виявлено у курсантів, які у години СМР займалися спортивними іграми за авторською методикою. Так, в ЕГ різниця між початковими і кінцевими даними становить 7,86 балів, у КГ1 – 24,4 бали, у КГ2 – 47,89 балів. Це свідчить, що через один місяць занять показники розумової працездатності у курсантів ЕГ практично відновилися до вихідних значень, що доводить результативність авторської методики за когнітивним критерієм. Порівнюючи рівень досліджуваних показників на 3-

му етапі, необхідно вказати, що в ЕГ вони виявилися кращими, ніж у КГ1, на 7,64 балів та, ніж у КГ2, на 26,32 балів, однак статистично значущих відмінностей не виявлено ($p>0,05$). Рівень розумової працездатності в ЕГ, КГ1 та КГ2 на всіх етапах дослідження перебуває на середньому рівні.

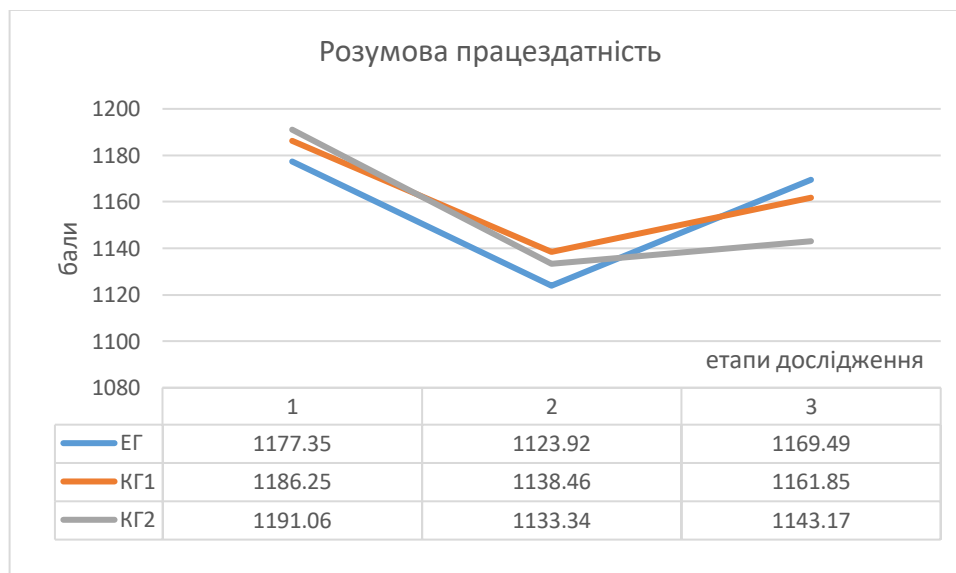


Рис. 3.1. Динаміка показників розумової працездатності курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 упродовж формувального етапу експерименту ($n=199$, бали)

Оцінювання результативності авторської методики за емоційним критерієм свідчить, що на початку експерименту показники емоційного стану у курсантів усіх трьох груп не мали статистично значущих відмінностей ($p>0,05$) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Динаміка емоційного стану у курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 під час формувального етапу педагогічного експерименту ($n=199$, бали) (оцінювання авторської методики за емоційним критерієм)

Групи	Етапи дослідження			Достовірність різниці		
	1-й	2-й	3-й	t_{1-2}	t_{2-3}	t_{1-3}
ЕГ ($n=59$)	$7,01\pm0,18$	$6,26\pm0,20$	$7,18\pm0,19$	2,79	3,33	0,65
КГ1 ($n=72$)	$6,96\pm0,16$	$6,19\pm0,18$	$6,91\pm0,17$	3,2	2,91	0,21
КГ2 ($n=68$)	$7,05\pm0,17$	$6,30\pm0,18$	$6,44\pm0,18$	3,03	0,55	2,41
$t_{ЕГ-КГ1}$	0,21	0,26	1,06			
$t_{ЕГ-КГ2}$	0,16	0,15	2,83			

Примітка: t – значення t -критерія Стьюдента.

На 2-му етапі дослідження у всіх трьох групах відбулося статистично значуще ($p < 0,05-0,01$) погіршення показників емоційного стану: на 0,75 балів в ЕГ, на 0,77 балів у КГ1 та на 0,75 балів в КГ2. Це підтверджує негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (під час практичних занять на техніці і озброєнні на полігонах) на психоемоційний стан курсантів. Через один місяць занять у курсантів усіх груп відбулося покращання показників емоційного стану, але в групах, де курсанти займалися у спортивних секціях ВВНЗ (ЕГ та КГ1), показники мають статистично значущі відмінності, а в КГ2 – статистично значущі відмінності відсутні. Так, в ЕГ за місяць занять за авторською методикою показники емоційного стану покращилися на 0,92 бали ($p < 0,01$), у КГ1 – на 0,72 бали ($p < 0,05$), а в КГ2 – 0,14 балів ($p > 0,05$) (рис. 3.2).

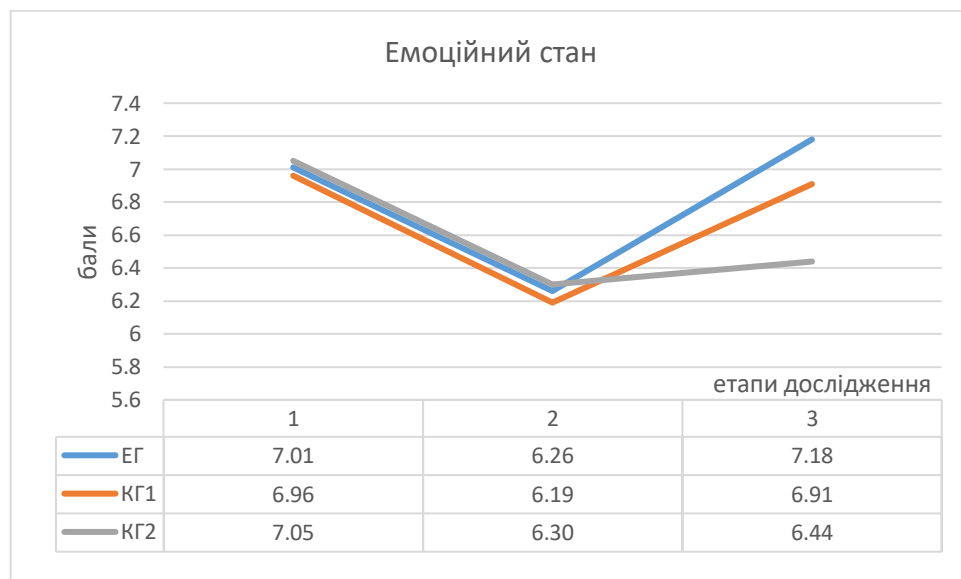


Рис. 3.2. Динаміка показників емоційного стану курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 упродовж формувального етапу експерименту ($n=199$, бали)

Порівнюючи показники на початку та наприкінці дослідження, ми виявили, що в ЕГ та КГ1 вони становлять 0,17 та 0,05 балів відповідно та не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), а в КГ2 виявлено статистично гірші ($p < 0,05$) показники наприкінці дослідження на 0,61 бал, що свідчить про те, що за місяць занять за традиційними варіантами СМР у

курсантів не повною мірою відновився емоційний стан. Натомість, свідомі заняття обраним видом спорту під час СМР, як спортивними іграми, так і іншими видами спорту, позитивно впливають на відновлення психоемоційного стану курсантів під час навчання у період після повернення з полігонів. Вказані висновки підтверджуються результатами порівняння показників емоційного стану на 3-му етапі дослідження: показники курсантів ЕГ не мають вірогідних відмінностей з КГ1 (0,27 балів, $p>0,05$), однак є статистично кращими, ніж у КГ2 (0,74 бали, $p<0,05$). Рівень емоційного стану курсантів усіх трьох груп упродовж дослідження перебував на середньому рівні. Отримані результати дозволяють стверджувати про результативність авторської методики за емоційним критерієм щодо формування стресостійкості курсантів ВВНЗ у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Визначення результативності авторської методики за поведінковим критерієм, що передбачає дослідження динаміки показників стійкості курсантів до стресових ситуацій за Бостонським тестом, свідчить, що, як і за попередніми критеріями, на початку експерименту показники стресостійкості курсантів усіх трьох груп не мали статистично значущих відмінностей ($p>0,05$) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Динаміка стійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 до стресу під час
формування етапу педагогічного експерименту (n=199, бали)
(оцінювання авторської методики за поведінковим критерієм)**

Групи	Етапи дослідження			Достовірність різниці		
	1-й	2-й	3-й	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
ЕГ (n=59)	18,51±0,97	22,04±1,06	19,12±1,03	2,46	2,00	0,43
КГ1 (n=72)	18,92±0,92	22,37±0,95	19,84±0,93	2,61	1,91	0,70
КГ2 (n=68)	17,88±0,89	21,99±0,91	21,35±0,92	3,23	0,49	2,71
t _{ЕГ-КГ1}	0,31	0,23	0,52			
t _{ЕГ-КГ2}	0,48	0,04	1,61			

Примітка: t – значення t-критерія Стьюдента.

Після повернення з полігонів у всіх трьох групах відбулося статистично значуще ($p<0,05-0,01$) погіршення показників стійкості до стресових ситуацій: на 3,53 бали в ЕГ, на 3,45 балів у КГ1 та на 4,11 балів в КГ2. При цьому, вірогідних відмінностей між групами на 2-му етапі не виявлено ($p>0,05$). На 3-му етапі дослідження виявлено покращання стійкості до стресу у всіх трьох групах курсантів, але статистично значущі зміни відбулися тільки у курсантів ЕГ, які у години СМР займалися спортивними іграми за авторською методикою. Так, впродовж одного місяця занять в ЕГ величина відновлення стійкості курсантів до стресу становить 2,92 бали ($p<0,05$), в КГ1 – 2,53 бали ($p>0,05$), в КГ2 – 0,64 бали ($p>0,05$) (рис. 3.3).

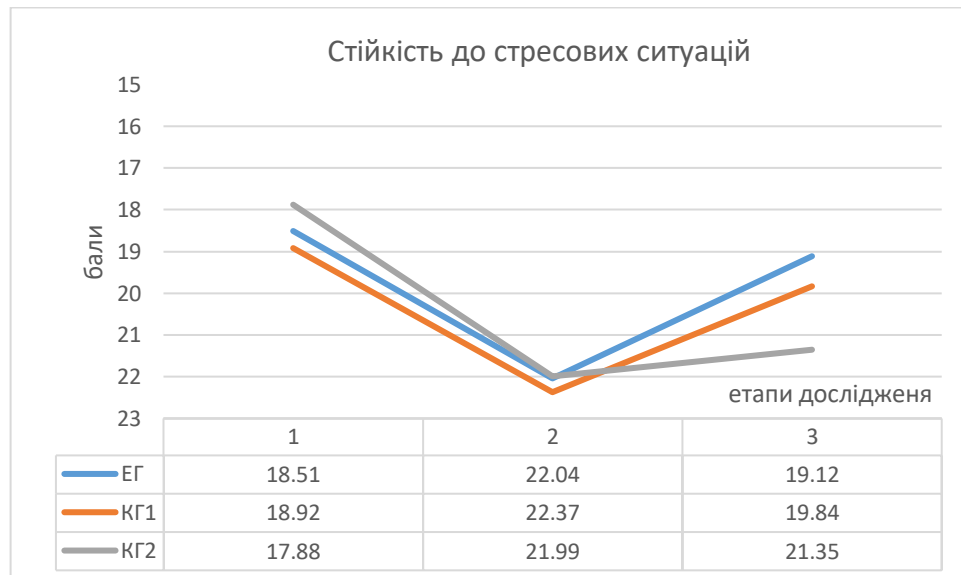


Рис. 3.3. Динаміка показників стійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 до стресу упродовж формувального етапу експерименту ($n=199$, бали)

Порівняльний аналіз показників стресостійкості на початку та наприкінці дослідження показав, що в ЕГ та КГ1 показники не мають статистичних відмінностей (0,62 та 0,92 бали відповідно при $p>0,05$), а в КГ2 – виявлено статистично значущі відмінності (3,47 балів при $p<0,05$). Також виявлено, що на 3-му етапі дослідження показники курсантів ЕГ виявилися кращими, ніж у КГ1, на 0,52 бали ($p>0,05$) та на 2,23 бали, ніж у КГ2 ($p>0,05$). Рівень стійкості до стресу у курсантів усіх трьох груп упродовж дослідження перебував на середньому рівні. Отримані результати засвідчують

результативність авторської методики формування стресостійкості засобами спортивних ігор за поведінковим критерієм.

Дослідження ефективності авторської методики за психологічним критерієм свідчить, що упродовж практичних занять на полігонах у курсантів усіх трьох груп відбулося статистично значуще погіршення психологічної стійкості ($p < 0,05-0,01$): в ЕГ – на 0,47 балів, у КГ1 – на 0,46 балів, у КГ2 – на 0,53 бали (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Динаміка психологічної стійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 під час
формуального етапу педагогічного експерименту (n=199, бали)
(оцінювання авторської методики за психологічним критерієм)**

Групи	Етапи дослідження			Достовірність різниці		
	1-й	2-й	3-й	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
ЕГ (n=59)	3,68±0,12	3,21±0,13	3,61±0,12	2,66	2,27	0,41
КГ1 (n=72)	3,73±0,10	3,27±0,12	3,65±0,11	2,94	2,33	0,54
КГ2 (n=68)	3,66±0,11	3,13±0,13	3,28±0,11	3,11	0,85	2,33
t _{ЕГ-КГ1}	0,32	0,34	0,25			
t _{ЕГ-КГ2}	0,12	0,44	2,01			

Примітка: t – значення t-критерія Стьюдента.

Через місяць після повернення з полігонів у групах, де курсанти займалися у спортивних секціях під час СМР, відбулося статистично значуще відновлення показників їх психологічної стійкості ($p < 0,05$) на 0,40 та 0,38 балів в ЕГ та КГ1 відповідно, а в групі, де курсанти у години СМР займалися за традиційною методикою, статистично значущого відновлення показників психологічної стійкості не відбулося: різниця між показниками КГ2 на 2-му і 3-му етапах становить 0,15 балів ($p > 0,05$) (рис. 3.4).

Необхідно також зазначити, що на всіх етапах дослідження статистичних відмінностей між показниками психологічної стійкості курсантів ЕГ і КГ1 не спостерігається ($p > 0,05$), що дозволяє говорити про ефективність будь-яких засобів фізичного виховання для відновлення

психологічної стійкості курсантів в умовах воєнного стану, за умови їх свідомого вибору та систематичності занять.

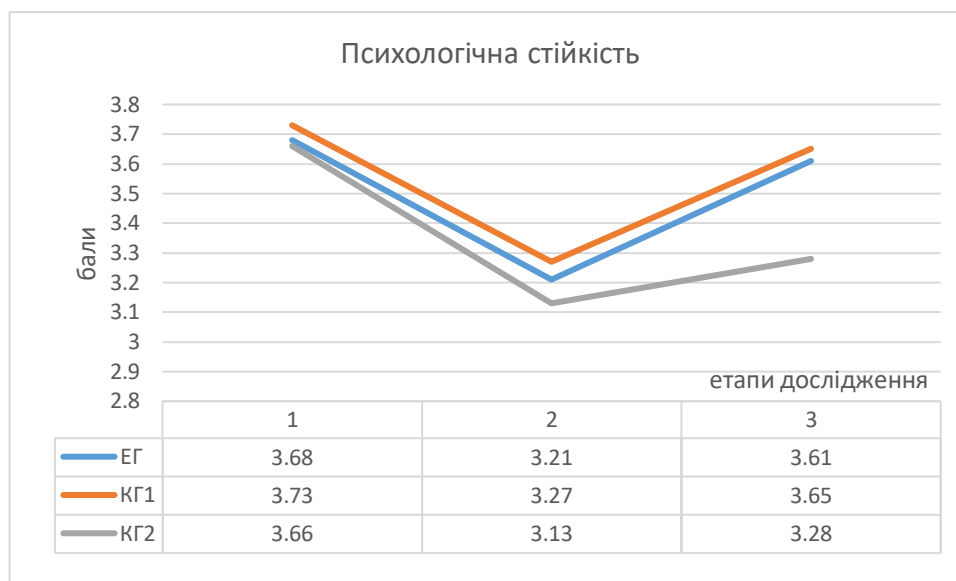


Рис. 3.4. Динаміка показників психологічної стійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 упродовж формувального етапу експерименту (n=199, бали)

Між показниками курсантів ЕГ і КГ2 на 1-му і 2-му етапах дослідження також не було виявлено статично значущих відмінностей ($p > 0,05$), однак на 3-му етапі показники психологічної стійкості в ЕГ виявилися статистично кращими, ніж у КГ2, на 0,33 бали ($p < 0,05$), що підкреслює результативність авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор в умовах воєнного стану. Констатовано, що на початковому етапі дослідження рівень психологічної стійкості у всіх трьох групах курсантів відповідав задовільному рівню, на 2-му етапі (після полігонів) – критичному, а на 3-му етапі (через один місяць) – в ЕГ та КГ1 – задовільному, а в КГ2 – критичному. Усе це свідчить про результативність авторської методики за психологічним критерієм.

Оцінювання результативності авторської методики за фізіологічним критерієм, що передбачає дослідження динаміки показників здоров'я курсантів за методикою В. П. Войтенка, свідчить, що на початку формувального етапу педагогічного експерименту показники самооцінювання

соматичного здоров'я курсантів усіх трьох груп не мали статистично значущих відмінностей ($p>0,05$) (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Динаміка показників соматичного здоров'я курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2
під час формувального етапу педагогічного експерименту (n=199, бали)
(оцінювання авторської методики за фізіологічним критерієм)**

Групи	Етапи дослідження			Достовірність різниці		
	1-й	2-й	3-й	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
ЕГ (n=59)	11,16±0,61	14,57±0,73	11,74±0,66	3,58	2,66	1,02
КГ1 (n=72)	10,97±0,55	14,22±0,63	11,85±0,58	3,89	2,76	1,11
КГ2 (n=68)	11,28±0,59	14,63±0,71	12,95±0,67	3,63	1,72	1,87
t _{ЕГ-КГ1}	0,23	0,36	0,20			
t _{ЕГ-КГ2}	0,14	0,06	0,97			

Примітка: t – значення t-критерія Стьюдента.

На 2-му етапі дослідження (після полігонів) у всіх трьох групах спостерігається статистично значуще ($p<0,05-0,01$) погіршення показників соматичного здоров'я: на 3,41 бали в ЕГ, на 3,25 балів у КГ1 та на 3,35 балів в КГ2. При цьому, вірогідних відмінностей між групами на 2-му етапі не виявлено ($p>0,05$). На 3-му етапі дослідження виявлено покращання показників соматичного здоров'я у всіх трьох групах курсантів, але статистично значущі зміни відбулися у курсантів ЕГ та КГ1, які у години СМР займалися спортивними іграми та іншими видами спорту. Так, впродовж одного місяця занять в ЕГ величина відновлення показників соматичного здоров'я становить 2,53 бали ($p<0,05$), в КГ1 – 2,36 бали ($p<0,05$). Натомість у курсантів КГ2 показники здоров'я також покращилися на 1,68 балів, однак статистичних відмінностей не відбулося ($p>0,05$) (рис. 3.5).

Порівнюючи показники соматичного здоров'я курсантів на 3-му етапі дослідження, необхідно вказати, що в ЕГ вони є найкращими, на 0,18 балів кращими, ніж у КГ1 ($p>0,05$) та на 0,91 бал, ніж у КГ2 ($p>0,05$), що свідчить про результативність авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор не тільки щодо відновлення показників

психоемоційного стану курсантів під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, а й щодо відновлення показників їх соматичного здоров'я та морфофункціонального стану.

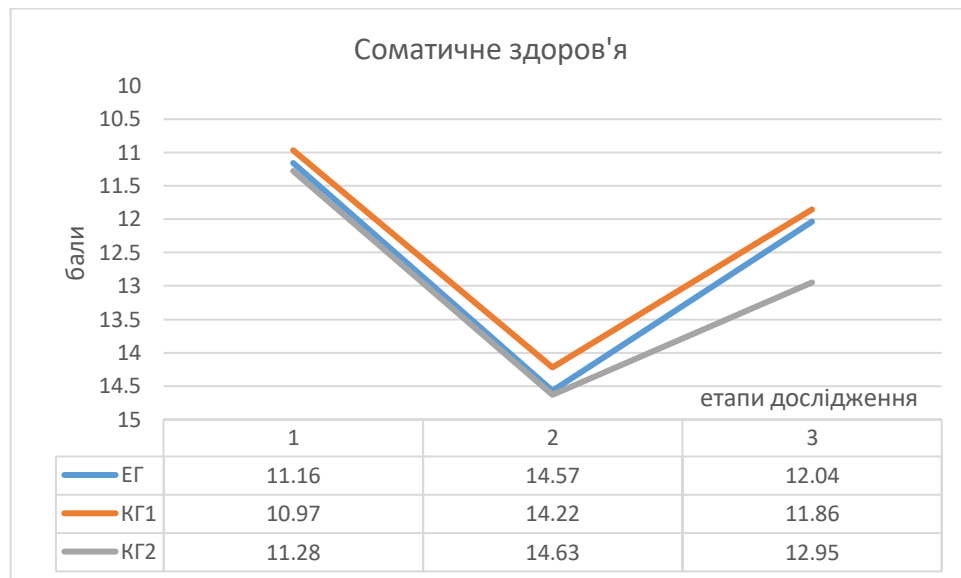


Рис. 3.5. Динаміка показників соматичного здоров'я курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 упродовж формувального етапу експерименту (n=199, бали)

Рівень соматичного здоров'я курсантів усіх трьох груп на 1-му етапі дослідження перебував на середньому рівні, після полігонів – погіршився до задовільного рівня, а через один місяць відновився до середнього рівня. При цьому, найбільшу величину покращання соматичного здоров'я виявлено в ЕГ. Отримані результати засвідчують результативність авторської методики за фізіологічним критерієм.

Оцінювання загального рівня стресостійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2, що визначався за 100-бальною шкалою, свідчить, що на 1-му етапі дослідження показники усіх трьох груп не мали статистичних відмінностей ($p>0,05$). При цьому, загальний рівень стресостійкості в усіх групах оцінювався як «добрий» (табл. 3.11). За період перебування на полігонах рівень стресостійкості курсантів усіх груп суттєво знизився на 8,4 бали, 9,2 бали та 10,3 бали; при цьому відмінності у всіх групах є статистично значущими ($p<0,001$). Це доводить, що навчально-бойова діяльність курсантів в умовах воєнного стану носить екстремальний характер, супроводжується

впливом низки негативних стрес-чинників та призводить до погіршення як психоемоційного стану курсантів, так і соматичного здоров'я, а також показників інтелектуальної діяльності, зростання рівня тривожності й нервово-емоційного напруження, зниження стійкості до стресів.

Таблиця 3.12

Динаміка загального рівня стресостійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 під час формувального етапу педагогічного експерименту (n=199, бали)

Групи	Етапи дослідження			Достовірність різниці		
	1-й	2-й	3-й	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
ЕГ (n=59)	77,9±1,12	69,5±1,19	77,4±1,15	5,14	4,77	0,31
КГ1 (n=72)	78,1±1,04	68,9±1,07	76,9±1,05	6,17	5,34	0,81
КГ2 (n=68)	77,7±1,08	68,4±1,11	71,1±1,10	6,65	1,73	4,28
t _{ЕГ-КГ1}	0,13	0,37	0,32			
t _{ЕГ-КГ2}	0,14	0,68	3,96			

Примітка: t – значення t-критерія Стьюдента.

На 3-му етапі дослідження (через місяць після повернення з полігонів) виявлено покращання загального рівня стресостійкості у всіх трьох групах курсантів, але статистично значущі зміни відбулися лише у курсантів ЕГ та КГ1. Так, за один місяць занять спортивними іграми рівень стресостійкості курсантів ЕГ відновився до 77,4 балів (на 7,9 балів; $p < 0,001$). У КГ1 завдяки систематичним заняттям різними видами спорту під час СМР рівень стресостійкості відновився до 76,9 балів (величина відновлення склала 8,0 балів; $p < 0,001$). Разом із тим, у курсантів КГ2 загальний рівень стресостійкості відновився лише до 71,1 бали (величина відновлення склала лише 2,7 бали; $p > 0,05$) (рис. 3.6). Виявлено, що загальний рівень стресостійкості в усіх групах на 2-му та 3-му етапах експерименту оцінювався як «добрий».

Порівняльний аналіз загального рівня стресостійкості курсантів на 2-му етапі дослідження засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей, що підтверджує негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану на полігонах на стресостійкість курсантів усіх трьох груп. На 3-му етапі експерименту спостерігається відсутність

статистично значущих відмінностей лише між групами ЕГ і КГ1 (0,6 балів; $p>0,05$), однак, між ЕГ і КГ2 зафіксовано статистичні відмінності – 6,3 бали ($p<0,001$). Це ще раз підтверджує результативність авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

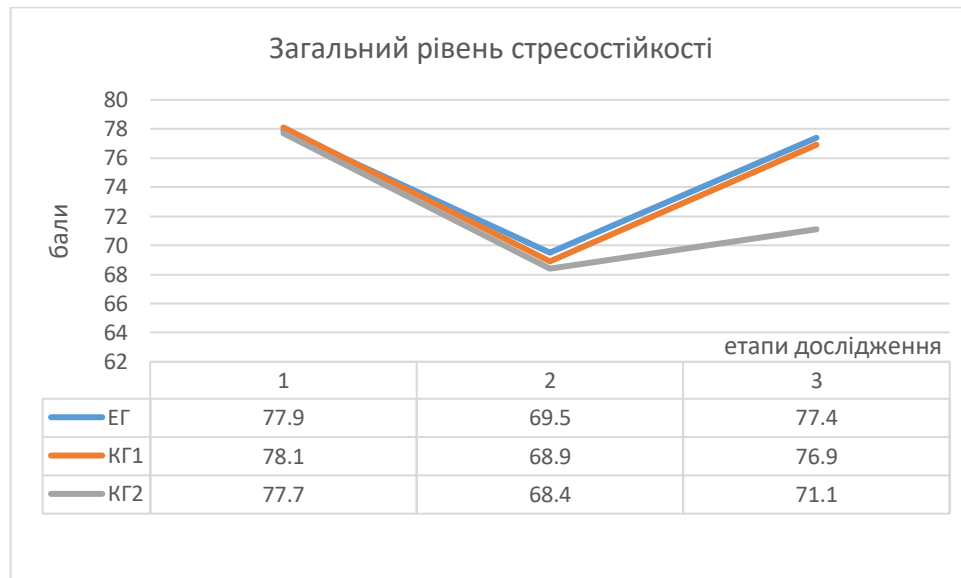


Рис. 3.6. Динаміка загального рівня стресостійкості курсантів ЕГ, КГ1 та КГ2 упродовж формувального етапу експерименту (n=199, бали)

Таким чином, результативність авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол), яка передбачає диференціацію ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, доведено, як за кожним окремим критерієм (когнітивним, емоційним, поведінковим, психологічним та фізіологічним), так і за загальним рівнем стресостійкості курсантів. Високий рівень стресостійкості курсантів є запорукою їх успішної навчальної діяльності у ВВНЗ, а також майбутньої військово-професійної та бойової діяльності під час виконання завдань за призначенням на офіцерських посадах.

Результати досліджень третього розділу опубліковані у працях [76, 85].

Висновки до третього розділу

1. Обґрунтовано критерії результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний). Для кожного критерія було визначено рівні стресостійкості курсантів: високий, середній, достатній, низький. На основі обґрунтованих критеріїв оцінювався загальний рівень стресостійкості курсантів до умов навчально-бойової діяльності під час дії воєнного стану шляхом підсумовування балів за кожним окремим критерієм. Загальний рівень стресостійкості курсантів оцінювався за традиційною 100-бальною шкалою за такими рівнями: відмінний, дуже добрий, добрий, задовільний, достатній, незадовільний.

2. Перевірка результативності авторської методики за розробленими критеріями засвідчила її перевагу, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання курсантів. Встановлено, що у курсантів, які після повернення з полігонів займалися спортивними іграми за розробленою методикою у години СМР, показники розумової працездатності, психоемоційного стану, стійкості до стресів, психологічної стійкості та соматичного здоров'я відновилися практично до вихідного рівня. У курсантів, які займалися за традиційною методикою проведення СМР, спостерігається значно повільніший процес відновлення досліджуваних показників. При цьому, наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту у курсантів ЕГ виявлено статистично ($p < 0,05-0,01$) кращі показники, ніж у КГ2.

Таким чином, результативність авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, доведено, як за кожним окремим критерієм (когнітивним, емоційним, поведінковим, психологічним та фізіологічним), так і за загальним рівнем стресостійкості курсантів.

ВИСНОВКИ

1. Охарактеризовано особливості та специфіку сучасної навчально-бойової діяльності військовослужбовців ЗС України під час російсько-української війни. З'ясовано, що бойова діяльність військовослужбовців ЗС України у сучасній війні з російським агресором супроводжується безліччю чинників, які за своєю природою є стресовими і які негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовців, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах, втому. Виявлено, що основними стрес-чинниками бойової діяльності є: усвідомлене відчуття загрози власному життю, страх смерті, поранення, болю, інвалідності; загибель товаришів на власних очах або необхідність убити людину; дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна; агресивне навколишнє середовище; ізоляція, відчуття самотності; відсутність повноцінного сну, особливості режиму гігієни, харчування та ін.

З'ясовано, що до стрес-чинників навчально-бойової діяльності курсантів ВВНЗ належать: висока психоемоційна напруга; насиченість дій та висока інтенсивність виконання завдань освітнього процесу в умовах скорочених термінів навчання; інтелектуальні та, особливо, фізичні навантаження під час практичних занять на бойовій техніці та озброєнні на полігонах, під час стажування у бойових частинах; необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації; виконання завдань в умовах жорсткого дефіциту часу, фізична втома. Крім того, постійні ракетні атаки, повітряні тривоги, бомбардування, блек-аути, необхідність залишення своїх домівок, переїзд родин в інші регіони, втрата майна, страх за своє життя й життя інших членів родини, горе через смерть близьких людей негативно відображаються на психічному та фізичному здоров'ї курсантів різними симптомами, що обумовлює доцільність пошуку ефективних напрямків профілактики стресу та формування стресостійкості курсантів.

2. Розкрито теоретичні засади формування стресостійкості курсантів засобами рухової активності в умовах воєнного стану. З'ясовано сутність поняття стресостійкості військовослужбовців. З'ясовано, що одним із найбільш ефективних засобів профілактики стресу та формування стресостійкості курсантів є рухова активність. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння; зниження в організмі кортизолу (гормону стресу) та адреналіну; стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою.

Вивчено ефективність застосування спортивних ігор для формування стресостійкості курсантів. Заняття футболом, волейболом і баскетболом, які є особливо популярними у курсантському середовищі, суттєво збільшують рівень рухової активності та є ефективним засобом покращання психоемоційного стану курсантів, їх відновлення після важкої розумової діяльності під час навчання, зміцнення психічного та фізичного здоров'я, особливо у період дії правового режиму воєнного стану. Ефективність командних ігрових видів спорту щодо виховання командного духу, згуртування підрозділу, взаємодії між військовослужбовцями, підвищення стійкості до бойового стресу підтверджується практикою навчання і виховання особового складу в арміях країн-членів НАТО.

3. Досліджено рівень стресу та особливості прояву його інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів у курсантів різних років навчання, слухачів та офіцерів різних вікових груп під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Виявлено, що найбільш вираженими симптомами стресу у досліджуваних є: постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми, труднощі прийняття рішень, погані сни, бажання перекласти відповідальність на когось іншого, імпульсивність, необґрунтовані рішення; низька продуктивність діяльності, зростання помилок при виконанні звичних дій, збільшення конфліктних ситуацій, втрата апетиту або переїдання; занепокоєння, тривожність,

похмурий настрій, дратівливість, напади гніву, почуття самотності; підвищена стомлюваність, зниження імунітету, часті нездужання, відчуття м'язового напруження, порушення процесів травлення, збільшення або втрата ваги тіла. Основним показником негативного впливу стрес-чинників виступає тривалість перебування у стресогенних умовах. Встановлено негативний вплив стрес-чинників навчально-бойової діяльності на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Найбільш виражені негативні зміни виявлено у показниках прояву стресових розладів, схильності до розвитку стресу, стресостійкості, нервово-емоційного напруження, тривожності, емоційного стану, індексах маси тіла, життєвого, силового, Робінсона та рівня фізичного здоров'я.

4. Доведено ефективність рухової активності щодо подолання стресу та зміцнення здоров'я військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану. Виявлено, що рівень стресу, схильність до розвитку стресу, стресостійкість, нервово-емоційне напруження, стійкість до стресу, реактивна тривожність, емоційний стан, рівень фізичного здоров'я у військовослужбовців, які під час виконання навчально-бойових завдань дотримувалися режиму рухової активності, після закінчення досліджуваного періоду є кращими зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,01-0,001$), порівняно із тими, хто не дотримувалися режиму рухової активності.

5. Проведено порівняльний аналіз показників психічного та фізичного здоров'я курсантів під час занять спортивними іграми та іншими видами рухової активності та встановлено, що в групах, де курсанти систематично займалися обраним видом спорту під час навчання, наприкінці дослідження виявлено кращі показники психічного і фізичного здоров'я, ніж у курсантів, які займалися за чинною методикою рухової активності. Це свідчить, що заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня тривоги, покращання показників фізичного здоров'я у курсантів під час навчання в умовах воєнного стану. Частота прояву симптомів стресу у курсантів, які додатково займалися у спортивних секціях,

також є нижчою, що підтверджує позитивний вплив занять будь-яким видом рухової активності на організм курсантів. Разом із тим, найнижчий рівень стресу, тривоги, нервово-емоційного напруження, найвищий рівень стресостійкості та емоційного стану, а також високі показники діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму виявлено у курсантів, які займалися спортивними іграми.

6. Опитування курсантів з метою вивчення їх мотиваційно-ціннісних орієнтирів щодо застосування спортивних ігор для формування стресостійкості та відновлення їх фізичного й психоемоційного стану засвідчило, що у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану переважна більшість військовослужбовців переживають стрес – психосоматичні симптоми стресу відчують 73,5% курсантів, 81,6% слухачів та 95,2% офіцерів. При цьому частота прояву симптомів стресу зростає тих у військовослужбовців, у яких тривалість виконання навчально-бойових завдань є більшою. Виявлено, що 92,1% курсантів, 91,5% слухачів та 88,3% офіцерів переконані у користі рухової активності щодо зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, однак систематично виконували фізичні вправи для протидії стресу лише 40,9% курсантів, 35,2% слухачів та 28,2% офіцерів. На думку респондентів, найбільш ефективними засобами для профілактики стресу є спортивні ігри (44,9% курсантів, 40,8% слухачів, 37,9% офіцерів); бойові мистецтва (39,8% курсантів, 33,8% слухачів, 35,9% офіцерів) та силові види спорту (30,8% курсантів, 26,8% слухачів, 34,9% офіцерів). Понад 90% респондентів переконані в тому, що заняття спортивними іграми сприяють згуртуванню підрозділів, формуванню навичок командної роботи, відновленню фізичного та психоемоційного стану, покращанню настрою, зняттю психоемоційного напруження, формуванню стресостійкості.

7. Досліджено рівень стресу та частоту прояву його психосоматичних симптомів у курсантів залежно від їх індивідуально-психологічних властивостей (типу темпераменту) та встановлено, що у курсантів-холериків

та меланхоліків психосоматичні симптоми стресу виявляються частіше, ніж у сангвініків і флегматиків. Тобто, курсанти холеричного та меланхолічного типу темпераменту мають більшу ймовірність отримати стрес під час виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану, ніж курсанти сангвінічного та флегматичного типу темпераменту. Встановлено, що такі показники психічного здоров'я курсантів, як рівень стресу, схильність до розвитку стресу, рівень стресостійкості, нервово-емоційного напруження, реактивної тривожності є зі статистичною вірогідністю ($p \leq 0,05-0,01$) гіршими та більш негативно виражені після навчально-бойових завдань у курсантів-меланхоліків та холериків, порівняно із курсантами-сангвініками та флегматиками.

8. Обґрунтовано та розроблено авторську методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, провідна ідея якої полягає у диференціації ігрових амплуа курсантів з урахуванням їх індивідуально-психологічних властивостей (темпераменту, характеру, спрямованості особистості) у ході проведення спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол) під час різних форм фізичного виховання. Обґрунтовано компоненти авторської методики – цільовий, змістовий та результативний. Визначено мету, основні завдання, функції, принципи та організаційно-педагогічні умови авторської методики; розкрито її етапи, форми, методи, співвідношення засобів та видів підготовки. Розкрито сутність ігрових амплуа у різних видах спортивних ігор та здійснено їх диференціацію з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей курсантів. Виокремлено очікувані проміжні результати та кінцевий результат від впровадження авторської методики.

9. Обґрунтовано критерії результативності методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану (когнітивний, емоційний, поведінковий, психологічний та фізіологічний). Для кожного критерія було визначено рівні стресостійкості курсантів: високий, середній, достатній, низький. На основі

обґрунтованих критеріїв оцінювався загальний рівень стресостійкості курсантів за традиційною 100-бальною шкалою.

Перевірено результативність авторської методики за розробленими критеріями та встановлено, що у курсантів, які після повернення з полігонів займалися спортивними іграми за розробленою методикою у години спортивно-масової роботи, показники розумової працездатності, психоемоційного стану, стійкості до стресів, психологічної стійкості та соматичного здоров'я відновилися практично до вихідного рівня. У курсантів, які займалися за традиційною методикою, спостерігається значно повільніший процес відновлення досліджуваних показників.

Таким чином, результативність авторської методики формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану, доведено, як за кожним окремим критерієм (когнітивним, емоційним, поведінковим, психологічним та фізіологічним), так і за загальним рівнем стресостійкості курсантів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці та науковому обґрунтуванні методики відновлення фізичного та психоемоційного стану офіцерів штабів (командних пунктів) засобами рухової активності у процесі виконання завдань за призначенням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 234 с.
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М. В. та ін. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням : метод. посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
3. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців – учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
4. Алещенко В. І. Характеристика бойового стресу й основні симптоми бойових психічних травм. Вісник Національного університету оборони України. 2015. 2 (45). С. 7–13.
5. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія : підручник для вищих навч. закладів. Х. : Аспект Пресс, 2017. 340 с.
6. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. 2. С. 32–36. doi: 10.32652/tmfvs.2023.2.32–36.
7. Анохін Є. Д. Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах для формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення : дис. ...д-ра філософії : 017; 01 / Анохін Євген Дмитрович. Львів, 2021. 233 с.
8. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.

9. Арефьєва Л. П., Плющакова О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 26–29.
10. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностикам : монографія. Донецьк: Вид. ДНУ. 2006. 336 с.
11. Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики : навч. посіб. Х. : НУЦЗУ, 2016. 91 с.
12. Бабаєв Ю. Г. Методика розвитку рухових якостей курсантів у процесі фізичного виховання в польових умовах : дис. ... д-ра філософ. : 011; 01 / Бабаєв Юрій Гаджимірзайович. Київ, 2024. 358 с.
13. Базильчук О., Базильчук В. Спортивні ігри – універсальний засіб фізичного виховання. Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. Львів, 2016. С. 3–8.
14. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К. : Інтерсервіс, 2013. 314 с.
15. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навч. посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
16. Барков В. І., Глазунов С. І., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Погребняк Д. В., Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навчальний посібник / за заг. ред. О. В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене. К : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. 272 с.
17. Башавець Н. А., Павелко І. І., Беловодов І. Ф. Проблема фізичної та психологічної реабілітації військовослужбовців для відновлення боєздатності військ // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших

- спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 277–279.
18. Безмилов М. М. Теоретико-методичні основи підготовки найближчого резерву національних збірних команд в ігрових видах спорту (на матеріалі баскетболу) : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / Безмилов Микола Миколайович. Київ, 2022. 581 с.
 19. Безмилов М., Шинкарук О. Вплив інтегральних індексів на оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів різних амплуа // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 3. С. 3–8.
 20. Берні К., Бельчиков С. В. Ефективні методи постстресового психосоматичного відновлення // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 271–273.
 21. Бишевец Н. Г., Бишевец Г. А. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 61–64. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).13
 22. Білаш С. М., Проніна О. М., Коптев М. М., Пирог-Заказникова А. В., Білич А. М. Морфологічне обґрунтування ролі стресу як фактора виникнення та розвитку захворювань. Вісник проблем біології і медицини. 2017. Вип. 4, том 1 (139). С. 17–20.
 23. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса. 2007. 20 с.

24. Білошицький В. В., Коновалов Д. О. Стрес у навчальній діяльності курсанта // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 323–324.
25. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр. 2013. Вип. 4 (35). С. 196–201.
26. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013. Т. 149. С. 49–57.
27. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2009. 23 с.
28. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів : збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. 149 с.
29. Бочаріна Н. О., Серга А. В. Особливості стресостійкості військовослужбовців. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. №15 (33). С. 637–653.
30. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.05 / Бриндіков Юрій Леонідович. Тернопіль : Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка; 2018. 559 с.
31. Бугіль Н. В. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцера-лідера // Матеріали науково-практичного семінару

- «Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів», 27 квітня 2023 р. К. : НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. С. 73–78.
32. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
 33. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. №1. С. 105–116.
 34. Ваврин А. В., Байдала В. Р., Гульоватий В. І. Вплив секційних (навчально-тренувальних) занять на показники фізичних якостей курсантів // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 240–242.
 35. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
 36. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. Спортивні ігри. 2022. № 3(25). С. 4–16. doi: 10.15391/si.2022-3.01
 37. Височіна Н. Л., Воробйова А. В. Спортивно-оздоровчі технології як засіб оптимізації психічного стану військовослужбовців // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху

- євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 327–329.
38. Вінтоняк В. Ф. Фізична підготовка військовослужбовців як засіб психологічної адаптації до діяльності в екстремальних умовах // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 351–353.
39. Воронова В. І., Байрачний О. В. Модельні особистісні характеристики футболістів в залежності від ігрового амплуа // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 90–94.
40. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник. К. : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
41. Гапоненко Г. М., Гапоненко С. Г., Семененко В. П. Особливості організації процесу фізичної підготовки у ВВНЗ України та провідних країн світу // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 31–35.
42. Глазунов С. І. Інтереси та пріоритети у видах рухової активності курсантів військового інституту // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 193–195.
43. Глазунов С. І. Особливості фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів в умовах воєнного стану // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах,

- рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р. К. : НУОУ, 2022. С. 250–252.
44. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
 45. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
 46. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
 47. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.
 48. Гришко А. В., Сіянюк О. В., Цимбалюк Ж. О. Організація навчально-тренувального процесу збірної команди з футболу вищого військового навчального закладу в умовах дії правового режиму воєнного стану // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р., К. : НУОУ, 2023. С. 220–222.
 49. Грищенко Д. С., Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Головні напрями розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на 2021–25 роки // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах

- України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 19–21.
50. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. Наука і освіта. 2010. №3. С. 23–25.
 51. Гуйван М. В., Дмитрів Р. В., Матвієнко І. С. Розвиток фізичних якостей футболістів різного амплуа засобами фітнесу // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2024. 1. С. 76–79.
 52. Гунченко В. О., Гоманюк С. В., Зонов О. В., Іщенко Є. А., Мартиненко О. М., Ширяєв В. П., Хачатрян А. Х. Організація та методика проведення занять зі спортивних та рухливих ігор : навч.-метод. посібник. Харків : Військовий інститут танкових військ НТУ «ХП», 2018. 160 с.
 53. Гунченко В. О. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення Сухопутних військ Збройних Сил України : дис. ... д-ра філософ. : 017 ; 01 / Гунченко Вячеслав Олексійович. Харків, 2023. 325 с.
 54. Гусак О.Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2012. 20 с.
 55. Демідова О., Гида С. Вплив секційних занять з футболу на адаптаційні можливості серцево-судинної системи організму студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №4. С. 23–31.
 56. Демченко Н., Хіміч В., Ребрина А. Вплив рухової активності в процесі занять зі спортивних ігор на стан ЗСЖ та виховання ППФК дітей і молоді, // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. Львів, 2016. С. 26–30.
 57. Дем'янишина С. В. вплив темпераменту військовослужбовця на готовність та успішність виконання нормативів з фізичної підготовки //

- Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 39–41.
58. Джафарова О. В., Ляшко Д. А. Психофізична стійкість поліцейських у воєнний час: роль фізичної підготовки // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 56–58.
 59. Дикун В. Г., Мороз В.М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 383 с.
 60. Діагностика дезадаптивності у військовослужбовців Національної гвардії України : метод. реком. Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко, І. І. Приходько та ін. Харків. НАНГУ, 2017. 57 с.
 61. Діагностика, терапія та профілактика медикопсихологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. реком. / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова та ін. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». 2014. 67 с.
 62. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. 2015. Том V. Вип. 15. С. 43–50.
 63. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
 64. Єна А. Стрес : причини та методи запобігання серед молоді. Вісник науки та освіти. 2022. № 1(1). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)-138-146](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)-138-146).
 65. Жембровський С. М. Теоретичні основи удосконалення функцій управління фізичною підготовкою в умовах переходу Збройних Сил на стандарти НАТО // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні

- тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 42–45.
66. Жембровський С. М. Погребняк Д. В., Малахов Є. В. Особливості застосування баскетболу під час проведення форм фізичної підготовки // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р., К. : НУОУ, 2023. С. 171–173.
 67. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.
 68. Жула В. П. Спортивно-педагогічне удосконалення з волейболу : навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спец. 017 «Фізична культура і спорт». Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 64 с.
 69. Журід С. М. Модельні характеристики техніко-тактичних дій юних футболістів 15-17 років різних ігрових амплуа // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2007. №12. С. 95–99.
 70. Заблоцький Н. Ю. Морфо-функціональні особливості футболістів різних ігрових амплуа: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 091 Біологія (спеціалізація – Фізіологія рухової активності). Київ; НУФВСУ, 2022. 56 с.
 71. Заворотній В. І. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців (клініко-психопатологічні особливості, діагностика, терапія) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харків, 2018. 21 с.
 72. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.

73. Закон України від 06.12.1991 року №1935-XII «Про Збройні Сили України» (зі змінами).
74. Закон України від 30.04.2018 року №2268-VIII «Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях» (втратив чинність 07.05.2022 року).
75. Закон України від 24.02.2022 року №1202-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні»».
76. Зімніков О. О. Динаміка показників психоемоційного стану курсантів у процесі навчально-бойової діяльності // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 8 (181) 24. С. 83–86. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).15).
77. Зімніков О. О. Рівень стресу та його ознаки у курсантів та офіцерів у процесі виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 2 (187) 25. С. 93–97. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).17)
78. Зімніков О. О. Вплив спортивних ігор на відновлення військовослужбовців після посттравматичного стресового розладу // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (30 листопада 2023 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2023. С. 23–24.
79. Зімніков О. О. Впровадження реабілітації військовослужбовців сектору оборони України за допомогою рухливих ігор // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів,

- рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р., К. : НУОУ, 2023. С. 471–472.
80. Зімніков О. О. Вплив спорту на відновлення військовослужбовців сектору безпеки та оборони України після участі у бойових діях // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 61–62.
 81. Зімніков О. О. Формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор в умовах воєнного стану // Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи» (27 вересня 2024 року). Полтава: ПДМУ, 2024. С. 185–187.
 82. Зімніков О. О. Покращення стресостійкості у військовослужбовців за допомогою командних видів спорту // Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 27 листопада 2024 р., К. : НУОУ, 2024. С. 373–374.
 83. Зімніков О. О. Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 21 лютого 2025 р. Львів : НАСВ, 2025. С. 91–92.
 84. Зімніков О. О. Характеристика сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил України та стрес-чинників, які впливають на погіршення рівня їх фізичного та психічного здоров'я // Збірник тез доповідей III науково-практичної конференції «Сучасні

- проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. С. 42–43.
85. Зімніков О. О., Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Стоянов Р. В., Сидорчук В. В., Романченко Д. Ю., Стасюк В. М., Козлов С. В. Динаміка показників фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 12 (172) 23. С. 92–95. doi: 10.31392/UDU-ps.series15.2023.12(172).17
 86. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 87. Золотар В. М. Формування стійкості до стресу особового складу Збройних Сил України в умовах обмеженого часу підготовки // Матеріали науково-практичного семінару «Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів», 27 квітня 2023 р. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. С. 7–12.
 88. Івахно О. В. Формування навичок стресостійкості співробітників правоохоронних органів України в умовах воєнного стану // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 73–77.
 89. Казначеев В. М. Значення баскетболу при підготовці поліцейських у закладах вищої освіти // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 228–230.
 90. Караяном А. Г., Сиромятніков І. В. Прикладна військова психологія Тернопіль. 2016. 452 с.

91. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. Молодий вчений. 2012. №9. С. 243–246.
92. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. К. 2009; 120 с.
93. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. 1. С. 27–31. doi: 10.24195/2414-4665-2024-1-5
94. Ковальчук А. А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ковальчук Андрій Андрійович; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2017. 21 с.
95. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол. Основи гри. Методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2 року навчання. Львів, 2002. 33 с.
96. Когут О. О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. Psychological Journal. 2020. Т. 6, 3 (35). С. 65–73.
97. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. Вісник національного університету оборони України. 2011. №3 (22). С. 126–129.
98. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. Психологічний вісник. 2020. Вип. 6 (45). С. 88–93.
99. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

100. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
101. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Методичний посібник. Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗС України, Науково.-дослідний центр гуманітарних проблем ЗС України. Київ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
102. Кондратюк В. І., Бондарь Л. В. Приведення діагностування рівня підготовки військових фахівців з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 66–69.
103. Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. Вип. 6. С. 80–83.
104. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психол. наук 19.00.01. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. 2009. 511 с.
105. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
106. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
107. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід. 2016. 17. С. 104–111.

108. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни : налаштування психологічного клімату. Grail of Science. 2022. № 14-15. С. 565–570.
109. Костів С. Ф. Психоемоційна стійкість майбутніх професіоналів військового управління Збройних Сил України // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 148–149.
110. Костів С. Ф. Шляхи оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р. К. : НУОУ, 2022. С. 257–259.
111. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
112. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини [за ред. І. Я. Коцана]. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 430 с.
113. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
114. Красницька О. В. Застосування методів психологічної саморегуляції у процесі фізичної підготовки особового складу // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 242–245.

115. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ : Олімпійська література, 2017. Том 1. 384 с.
116. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
117. Куцевол Р. В., Яровий М. В., Палевич С. В. Спорт як одна з основних складових фізичної підготовки військовослужбовців США // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 333–335.
118. Лашта В. Б. Удосконалення фізичної підготовленості кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів : дис. д-ра філософ. : 017; 01 / Лашта Віктор Богданович. Львів, 2021. 218 с.
119. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 2(59). С. 89–95.
120. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). К. : НАВС, 2019. 54 с.
121. Лозінська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Лозінська Наталія Сергіївна. Київ, 2019. 260 с.
122. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. Вісник Національного університету оборони України. Київ. 2018. Вип. 2 (50). С. 65–73.
123. Лойко О. М., Афонін В. М., Арабський А. П. Фізичне виховання у військовій академії Вест-Пойнт збройних сил США // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху

- євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 218–220.
124. Лотоцький І. Р., Дзяма В. В., Романів І. В. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 82–84.
 125. Мазур І. М., Шевченко В. С., Кузнецов О. В. Дослідження передового досвіду організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 85–87.
 126. Маляр Е. Використання засобів спортивної гри футбол в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 219–223.
 127. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Максименко Ігор Георгійович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2010. 44 с.
 128. Маракушин А. І., Цимбалюк Ж. О., Юр'єв С. О. Розвиток професійно значущих якостей курсантів-льотчиків під час занять баскетболом // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку», 26–28 листопада 2014 р. К. : НУОУ, 2014. С. 300–304.

129. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. Л. Марковець. К. 2005. 16 с.
130. Матвеев С., Крушинська Н., Краснянський К. Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій : стан, проблеми, перспективи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. 4. 3–7. doi: 10.32652/tmfvs.2021.4.3–7
131. Матвієнко І. Г. Фізична підготовка як засіб психологічної готовності до екстремальних умов діяльності військовослужбовців // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 393–395.
132. Мельник А. Ю. Особливості гравців різних амплуа у волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 2023, Вип. 1, С. 84–86.
133. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. ТКП 1-160(31)03.01. К. : Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗС України. 2021. 64 с.
134. Микитюк С. О., Яровий М. В. Ресурсний підхід як чинник формування стресостійкості особистості // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 24–27.
135. Михайлова Н. Д., Ареф'єв В. Г. Математична статистика : навч.-метод. посібник. К. : Вид-во «Міленіум», 2020. 208 с.

136. Михайлюк Є. Л. Функціональні проби в спортивній медицині : метод. рекомендації. Київ, 2005. 38 с.
137. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Мітова Олена Олександрівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021. 44 с.
138. Мітова О. О., Шинкарук О. А., Малойван Я. В., Полякова А. В. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх та командній діяльності військовослужбовців // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р. К. : НУОУ, 2022. С. 190–192.
139. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(4). С. 118–121.
140. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 року №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
141. Наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 року №452 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України».
142. Наказ Міністерства оборони України від 27.08.2023 року №441 «Про затвердження Програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України».

143. Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 14.02.2022 року №360д «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України».
144. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.
145. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес // Збірник наукових робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (21–22 березня 2014 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. С. 27–30.
146. Небожук О. Р. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових коледжів сержантського складу : дис. ...д-ра філософії : 017; 01 / Небожук Олег Романович. Львів, 2021. 208 с.
147. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.
148. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
149. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
150. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетьчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України // Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 271–282.
151. Омельченко Т. Г., Корж Є. М., Розпутній О. П. Дослідження типів темпераменту студентів, які займаються ігровими видами спорту // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-

- конференції, 10 грудня, 2021 р., м. Київ. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 160–162.
152. Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій : систематичний огляд // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 279–281.
 153. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / За ред. генерал-майора В. Ключкова. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
 154. Откидач В. С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств : дис. ...д-ра філософ. : 017; 01 / Откидач Владислав Сергійович. Дніпро, 2023. 242 с.
 155. Павелко І. І., Тверезовський М. В. Психологічна підготовка як превенція розвитку посттравматичних стресових розладів // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 266–268.
 156. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.10; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. 21 с.
 157. Партика С. С., Федоренко С. С. Попередження деструктивних психічних станів військовослужбовців під час бойових дій // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах,

- рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 399–400.
158. Перекопський С. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. Випуск № 3 (57). С. 246–253.
 159. Перцухов А., Перевозник В. Рухова активність футболістів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Спортивні ігри, 2024, 1(11), 32–39.
 160. Петрачков О. В., Чепурний В. А., Коновалов Д. О. Форми та засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ з урахуванням бойового досвіду // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р. К. : НУОУ, 2023. С. 299–303.
 161. Петрачков О., Ярмач О., Михайлов В. Зміни у показниках морфологічного статусу курсантів ВВЗО в умовах правового режиму воєнного стану // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1. С. 55–59.
 162. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 42 (1). С. 169–175.
 163. Пилипчак І. В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання : дис. ... д-ра філософії : 017; 01 / Пилипчак Іван Васильович. Львів, 2021. 250 с.
 164. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Бриксін І. О. Вплив екстремальних чинників військової служби на адаптаційні можливості військовослужбовців // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших

- спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 268–270.
165. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 3. С. 46–52.
 166. Попович О. П. Спортивні ігри як засіб виховання фізичних якостей старшокласників (на прикладі гандболу). Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. 2013. 5 (31). С. 169–176.
 167. Порохнявий А. В. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р. К. : НУОУ, 2023. С. 134–137.
 168. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / [О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко]; за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с
 169. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 44 с.
 170. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навч.-метод. посібник / А. М. Романишин, Т. М. Мацевко та ін. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
 171. Психологічна допомога військовослужбовцям : навч.-метод. посібник / колектив авторів за загальною редакцією В. І. Осьодла. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. 144 с.
 172. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне та ін. / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

173. Рибчук О. Г. Психогенні втрати у війнах та збройних конфліктах XX-XXI століття // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 289–291.
174. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.
175. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155–162.
176. Романчук В. М. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
177. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 39 с.
178. Романчук С. В., Одеров А. М., Климович В. Б., Гоманюк С. В., Балдецький А. А., Смовж М. А. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил США за настановою FM-7-22 // Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7. № 1 (35). С. 324–330.
179. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.
180. Рядова Л. О., Кравченко О. С., Рожков В. О., Пазичук О. О., Подмарьова І. А. Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти

- : теоретичний аспект. Спортивні ігри. 2023. № 3(29). С. 56–65.
doi: 10.15391/si.2023-3.06
181. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стресдолаючої поведінки у співробітників МНС : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01; Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с.
 182. Свистун В. І. Стресостійкість військовослужбовців як необхідний чинник їх успішної військово-професійної діяльності у екстремальних умовах // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 136–138.
 183. Свистун В. І. Компоненти та показники стресостійкості військовослужбовців // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 237–239.
 184. Свистун В. І., Мальцев О. О., Бутенко А. Є. Розвиток стресостійкості майбутніх військових фахівців з інформаційно-телекомунікаційних технологій засобами моделювання // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 185–188.
 185. Сельє Г. Стрес без дистресу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
 186. Сембрат В., Погребний В., Кривенко Ю., Курочкин В. Спортивні ігри як засіб виховання морально-вольових якостей учнів основної школи в

- умовах НУШ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 9 (182) 24. С. 211–214. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).37)
187. Синіговець І. В. Організація та методика проведення змагань зі спортивних ігор : метод. посіб. для студ. ВНЗ ф-ту фіз. виховання, вчителів з фіз. культури ЗОШ та тренерів ДЮСШ. Чернігів : Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка, 2011. 80 с.
 188. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2015. 20 с.
 189. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 7 (152) 22. С. 108–110. doi: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25).
 190. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психологія діяльності в екстремальних умовах. Х. : Вид. Інституту прикладної психології «Гуманітарний Центр». 2006. 274 с.
 191. Сороколіт Н., Римар О., Шевців У. Удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами комбінованих спортивних ігор. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. N 1. pp. 9–17.
 192. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99 с.
 193. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Іноватика у вихованні*. 2022. Вип. 16. С. 132–139.

194. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Стандарти фізичної підготовки як засіб формування фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 23 лютого 2024 р. Львів : НАСВ, 2024. С. 100–102.
195. Стасюк В. В., Дикун В. Г., Агаєв Є. Н. Бойовий стрес як етіологічне підґрунтя для виникнення паніки у ході ведення бойових дій // Матеріали науково-практичного семінару «Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів», 27 квітня 2023 р. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. С. 23–28.
196. Степанова І. В., Демідова О. М., Кошелева О. О., Ковтун А. О. Структура і зміст моделі відновлення психоемоційного стану військовослужбовців засобами фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 9 (182) 24. С. 218–223. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.9\(182\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.9(182).39)
197. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Сушко Руслана Олександрівна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. 40 с.
198. Татенко В. А. Психологія стресу : суб'єктна парадигма. Наука і освіта. 2000. №1-2. С. 56–57.
199. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка : стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.

200. Указ Президента України від 13.04.2014 року №405/2014 «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 13 квітня 2014 року «Про невідкладні заходи щодо подолання терористичної загрози і збереження територіальної цілісності України»».
201. Улан А., Кос Р., Іваненко О. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2020, 5(125), 151-155. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).30)
202. Федак С. С., Барков В. І. Роль фізичної підготовки у підвищенні боєготовності військ у сучасних умовах // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 76–77.
203. Фізична активність під час війни : у Центрі громадського здоров'я радять відновити заняття спортом [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pereiaslav.city/articles/209606/fizichna-aktivnist-pid-chas-vijni-u-centri-gromadskogo-zdorovya-radyat-vidnoviti-zanyattya-sportom>
204. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
205. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С. І. Глазунов, Л. Я. Іващенко, С. М. Жембровський, О. В. Молоков, Ю. В. Муштатов, Ю. С. Фіногенов. К. : НУОУ, 2012. 284 с.
206. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник / Г. П. Грибан, С. В. Романчук, В. М. Романчук [та ін.]. Львів: АСВ, 2014. 540 с.
207. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху євроатлантичної інтеграції України // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи

- розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 21–77.
208. Фіщук І. М. Удосконалення військово-прикладної фізичної підготовки курсантів через оптимізацію змісту вибіркового дисциплін : дис. ... д-ра філософії : 017; 01 / Фіщук Ігор Михайлович. Львів, 2024. 235 с.
 209. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посібник. Острогоз : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2015. 158 с.
 210. Хміляр О. Ф., Арабський А. П. Розвиток психомоторних властивостей особистості офіцера в умовах символічної небезпеки // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 279–283.
 211. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 200–204.
 212. Цимбалюк Ж. О., Сіянко О. В., Шевченко О. С. Спортивні ігри як засіб фізичної підготовки військовослужбовців // Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 218–220.
 213. Чжан Ц., Безмилов, М. Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2024, 4(177), 190–196.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).38)

214. Чорний С. С., Месь А. В. Теоретичні основи системи психологічної підготовки військових фахівців у правоохоронних органах України // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 163–166.
215. Шиповський В. В. Пріоритетні напрями організації психофізичної підготовки США та Великобританії // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 29–30 листопада 2017 р. К. : НУОУ, 2017. С. 131–135.
216. Шлямар І. Л., Добровольський В. Б. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки Сухопутних військ в особливий період // Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Сил України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13–14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 18–21.
217. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С., Галашевський Г. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. Військова освіта. 2021. 1 (43). С. 381–392.
218. Юденко О. В., Оленєв Д. Г., Романюк О. А. Відновлення фізичного та ментального стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням: змагання з екстремальних різновидів рухової діяльності // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р. К. : НУОУ, 2023. С. 461–465.

219. Юр'єв С. О. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2020. 20 с.
220. Юр'єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 95–98.
221. Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Бабаєв Ю. Г. Відновлення психоемоційного стану військовослужбовців у процесі напруженої бойової діяльності засобами спортивних ігор // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 330–333.
222. Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Дрига Д. В. Вплив командних спортивних ігор на стресостійкість курсантів на прикладі футболу, баскетболу і волейболу // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 21 лютого 2025 р. Львів : НАСВ, 2025. С. 239–241.
223. Юр'єв С. О., Зонов О. В., Цепляєв Ю. В., Большаков О. О., Гунченко В. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Динаміка фізичної підготовленості курсантів упродовж польових виходів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і

- спорт). 2022. Вип. 9 (154) 22. С. 127–131. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).28
224. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2020. 19 с.
225. Ягупов В. В., Ящук О. В. Розвиток координаційних здатностей військовослужбовців засобами спортивних ігор як педагогічна проблема // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р. К. : НУОУ, 2021. С. 87–90.
226. Яценко О. В., Самборська М. А. Розвиток координаційних здібностей у курсантів закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України заняттями з волейболу // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 21–22 листопада 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 276–278.
227. Armenta, R. F., Rush, T., LeardMann, C. A., Millegan, J., Cooper, A., Hoge, C. W., & Millennium Cohort Study team (2018). Factors associated with persistent posttraumatic stress disorder among U.S. military service members and veterans. *BMC Psychiatry*, 18(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1590-5>
228. Babak, S., Petrachkov, O., & Biloshitskiy, V. (2023). Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*, 69(2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>

229. Bloshchynskiy, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskiy, I., & Prontenko K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *Open Sports Sciences Journal*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001>
230. Braun, N., Goudbeek, M., & Krahmer, E. (2019). Language and Emotion - A Football Study: The Influence of Affective State on Language Production in a Competitive Setting. *PloS one*, 14(5), e0217419. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217419>
231. Brownlow, J. A., Zitnik, G. A., McLean, C. P., & Gehrman, P. R. (2018). The influence of deployment stress and life stress on Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) diagnosis among military personnel. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.05.005>
232. Cancio, J. M., & Cancio, L. C. (2023). Combat and Operational Stress Control: Application in a Burn Center. *European Burn Journal*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.3390/ebj5010002>
233. Chin, D. L., & Zeber, J. E. (2020). Mental Health Outcomes Among Military Service Members After Severe Injury in Combat and TBI. *Military medicine*, 185(5-6), e711–e718. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz440>
234. Cieślak, I., Kielan, A., Olejniczak, D., Panczyk, M., Jaworski, M., Gałązkowski, R., Pękala, J. R., Iwanow, L., Zarzeka, A., Gotlib, J., & Mikos, M. (2020). Stress at work: The case of municipal police officers. *Work (Reading, Mass.)*, 65(1), 145–152. <https://doi.org/10.3233/WOR-193067>
235. de Dios-Álvarez, V., Lorenzo-Martínez, M., Padrón-Cabo, A., & Rey, E. (2022). Small-sided games in female soccer players: a systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(11), 1474–1480. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12888-9>
236. Dixon, M. A., Bohman, T. D., Polk, N. F., Farber, B. C., & Smith, C. E. (2024). Reoptimizing Combat and Operational Stress Control in the U.S. Air Force.

Military Medicine. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1093/milmed/usae420>

237. Dragoş, D., & Tănăsescu, M. D. (2010). The effect of stress on the defense systems. *Journal of Medicine and Life*, 3(1), 10–18.
238. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
239. Fang, S. C., Schnurr, P. P., Kulish, A. L., Holowka, D. W., Marx, B. P., Keane, T. M., & Rosen, R. (2015). Psychosocial Functioning and Health-Related Quality of Life Associated with Posttraumatic Stress Disorder in Male and Female Iraq and Afghanistan War Veterans: The VALOR Registry. *Journal of Women's Health*, 24(12), 1038–1046. <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.5096>
240. Folkman S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
241. Gates, M. A., Holowka, D. W., Vasterling, J. J., Keane, T. M., Marx, B. P., & Rosen, R. C. (2012). Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: epidemiology, screening, and case recognition. *Psychological Services*, 9(4), 361–382. <https://doi.org/10.1037/a0027649>
242. Gibbons, S. W., Hickling, E. J., & Watts, D. D. (2012). Combat stressors and post-traumatic stress in deployed military healthcare professionals: an integrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 68(1), 3–21. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2011.05708.x>
243. Gobbo, L. A., Langer, R. D., Marini, E., Buffa, R., Borges, J. H., Pascoa, M. A., Cirolini, V. X., Guerra-Júnior, G., & Gonçalves, E. M. (2022). Effect of Physical Training on Body Composition in Brazilian Military. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1732. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031732>

244. Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368. <https://doi.org/10.1111/camh.12485>
245. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
246. Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N. A., Sandler, I., & Sarason, I. (1991). War-related stress. Addressing the stress of war and other traumatic events. *The American psychologist*, 46(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.8.848>
247. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Yu., Ishchenko Ye., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. (2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 30–37. doi: 10.7752/jpes.2025.01004
248. Kohut, O. (2021). Stress resistance of personality in the modern dimension of socio-cultural space. *Psychological Journal*, 7 (7), 87–96. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9>
249. Lazarus R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
250. Lazarus R. S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998. 450 p.
251. Lees, A., & Nolan, L. (1998). The biomechanics of soccer: a review. *Journal of sports sciences*, 16(3), 211–234. <https://doi.org/10.1080/026404198366740>

252. Lubens, P., & Bruckner, T. A. (2018). A Review of Military Health Research Using a Social-Ecological Framework. *American Journal of Health Promotion : AJHP*, 32(4), 1078–1090. <https://doi.org/10.1177/0890117117744849>
253. Lunov V., Lytvynenko O., Zlatova L. The impact of russian military aggression on the psychological health of Ukrainian youth. *American Behavioral Scientist*. 2023, 67(3), 426–448. doi: 10.1177/00027642221144846
254. Maglione, M. A., Chen, C., Bialas, A., Motala, A., Chang, J., Akinniranye, O., & Hempel, S. (2022). Combat and Operational Stress Control Interventions and PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Military medicine*, 187(7-8), e846–e855. <https://doi.org/10.1093/milmed/usab310>
255. McInerney, S. A., Waldrep, E., & Benight, C. C. (2024). Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military Psychology : the Official Journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*, 36(3), 241–252. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>
256. Mirkov, D. M., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Koprivica, V. J., & Jaric, S. (2010). Development of anthropometric and physical performance profiles of young elite male soccer players: a longitudinal study. *Journal of strength and conditioning research*, 24(10), 2677–2682. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e27245>
257. Okhrimenko, I. M., Barko, V. V., Vavryk, L. V., Chornous, V. D., Okhrimenko, S. S., Aleksandrov, Y. V., & Onishchuk, L. M. (2023). The impact of professional stress on the mental health of law enforcement officers. *Wiadomosci Lekarskie*, 76(6), 1428–1435. <https://doi.org/10.36740/WLek202306115>
258. Okhrimenko I., Lyakhova N., Nagaynik T., Zimnikov O., Prontenko V. (2022). Emergency pre-medical care on the battlefield as a critical point to saving the life of the wounded. *Emergency Medical Service*, 3, 150–154. doi: 10.36740/EmeMS202203102

259. Okhrimenko, I. M., Shtykh, V. A., Boiko, H. L., Novytskyi, Y. V., Pasko, O. M., Prudka, L. M., & Matiienko, T. V. (2022). Cadets' physical health and psycho-emotional state during combat sport training. *Wiadomosci lekarskie*, 75(6), 1500–1505. <https://doi.org/10.36740/WLek202206113>
260. Pisanski, K., & Sorokowski, P. (2021). Human stress detection: Cortisol levels in stressed speakers predict voice-based judgments of stress. *Perception*, 50(1), 80–87. <https://doi.org/10.1177/0301006620978378>
261. Roelfs, D., Shor, E., Davidson, K., & Schwartz, J. (2010). War-related stress exposure and mortality: a meta-analysis. *International Journal of Epidemiology*, 39(6), 1499–1509. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq132>
262. Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1996. 478 p.
263. Schilling, R., Herrmann, C., Ludyga, S., Colledge, F., Brand, S., Pühse, U., & Gerber, M. (2020). Does cardiorespiratory fitness buffer stress reactivity and stress recovery in police officers? A Real-Life Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 594. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00594>
264. Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
265. Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(1), 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
266. Van Bergen, L., & Birch, M. (2022). The war in Ukraine: part of a fragile jigsaw. *Medicine, Conflict, and Survival*, 38(3), 167–169. <https://doi.org/10.1080/13623699.2022.2117732>
267. Vandiver, R. A., Wachen, J. S., Spiro, A., Kaiser, A. P., Tyzik, A. L., & Smith, B. N. (2023). PTSD symptom severity mediates the impact of war zone stress exposure on postdeployment physical health: The Fort Devens Gulf War veterans cohort. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice and Policy*, 15(4), 681–689. <https://doi.org/10.1037/tra0001286>

268. Vankim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion : AJHP*, 28(1), 7–15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>
269. Wood, D. E., & Swain, D. P. (2021). Influence of Body Mass on Fitness Performance in Naval Special Warfare Operators. *Journal of strength and conditioning research*, 35(11), 3120–3127. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003249>
270. Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
271. Yahodzinskyi V., Khlibovych I., Babaiev Yu., Mykhniuk O., Barkovskyi D., Rodionov M., Zimnikov O. (2022). Health-improving effect of engagement in different types of motor activities for cadets of higher military educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 484–489. doi: 10.36740/ABAL202205119
272. Yevdokimova, O., & Okhrimenko, I. (2020). Coping strategies for overcoming stress in atypical situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(2Sup1), 56–63. <https://doi.org/10.18662/brain/11.2Sup1/94>
273. Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology : the Official Journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*, 35(6), 566–576. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948>

ДОДАТКИ

Тест на визначення рівня стресу (за Ю. В. Щербатих)

Інструкція: перед вами симптоми стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових симптомів – поставте собі 1 бал; емоційних – 1,5 бали, а фізіологічних – 2 бали.

Інтелектуальні симптоми стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищене відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів

дії

Поведінкові симптоми стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неохайність
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми стресу

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми стресу

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головний біль
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруження у м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипів
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Інтерпретація результатів тестування

Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес чинник, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Комплекс психодіагностичних методик

Додаток Б.1

Шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемур-Тесьє-Філліон)

Інструкція: перед Вами ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно характеризує ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте відверто. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

Шкала психологічного стресу PSM-25

№ з/п	Твердження	Оцінка
1	Я напружений і схвильований	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Я відчуваю клубок в горлі, сухість в роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перевантажений роботою; мені не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я поспіхом ковтаю їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обдумую свої ідеї знову і знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я відчуваю себе самотнім, ізольованим, незрозумілим	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене болить голова, напружені м'язи шиї, біль в спині, спазми у шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я захоплений думками, змучений, стурбований	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забуваю про зустрічі чи справи, які мав зробити	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я відчуваю себе стомленим	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокійний	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мені важко дихати, у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я маю проблеми з травленням	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я схвильований, стурбований, збентежений	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко лякаюсь; шум чи шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мені потрібно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8

20	Я спантеличений; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, я не можу сконцентруватись	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я стривожений. Мені потрібно постійно рухатися; я не можу всидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої, жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напружений	1 2 3 4 5 6 7 8

Обробка та інтерпретація результатів.

Підраховується сума балів за усі відповіді – інтегральний показник психічної напруженості. Чим більший показник психічної напруженості, тим вищим є рівень психологічного стресу. Якщо показник психічної напруженості більше 125 балів – високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя. Якщо показник психічної напруженості перебуває в межах 124-100 балів – середній рівень стресу. Низький рівень стресу, якщо показник психічної напруженості менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

**Методика для визначення схильності до розвитку стресу
(Т. А. Немчин, Дж. Тейлор)**

Інструкція: уважно прочитайте кожне із нижче представлених тверджень і поставте «+» в випадку, якщо запропонована відповідь «Ні» або «Так» співпадає з Вашою думкою, або «–», якщо не співпадає.

Опитувальник, який визначає схильність до розвитку стресу

№ з/п	Твердження	Відповідь
1	Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко	Ні
2	Мої нерви розштані не більше, ніж у інших людей	Ні
3	У мене рідко бувають запори	Ні
4	У мене рідко бувають головні болі	Ні
5	Я рідко стомлююсь	Ні
6	Я майже завжди почуваю себе щасливим	Ні
7	Я впевнений в собі	Ні
8	Я майже ніколи не червонію	Ні
9	Я смілива людина	Ні
10	Я червонію не частіше, ніж інші	Ні
11	Я рідко відчуваю сильне серцебиття	Ні
12	Зазвичай мої руки теплі (не дуже бояться холоду)	Ні
13	Я сором'язливий не більше, ніж інші	Ні
14	Мені не вистачає впевненості в своїх силах	Так
15	Часом мені здається, що я ні на що не здатний	Так
16	Бувають періоди занепокоєння, що не можу всидіти на місці	Так
17	Мене часто турбує шлунок	Так
18	У мене не вистачає духу винести майбутні труднощі	Так
19	Хочеться бути щасливим, як інші	Так
20	Здається, переді мною труднощі, які мені не подолати	Так
21	Мені сняться кошмарні сни	Так
22	Коли хвилююся, тремтять руки	Так
23	У мене неспокійний сон, часто прокидаюся	Так
24	Мене часто турбують можливі невдачі	Так
25	Іноді відчуваю страх, коли небезпеки немає	Так
26	Мені важко зосередитися на завданні	Так
27	Просту роботу часто виконую з напруженістю	Так
28	Я легко впадаю в сумніви	Так
29	Майже весь час відчуваю незрозумілу тривогу	Так
30	Я схильний приймати всерйоз навіть дрібниці	Так
31	Я часто хвилююсь і плачу	Так
32	У мене бувають приступи нудоти і блювоти	Так

33	Розлад шлунку у мене майже кожен місяць	Так
34	Я боюся, що при хвилюванні сильно почервонію	Так
35	Мені зазвичай важко зосередитися на чомусь важливому	Так
36	Мене постійно турбує бажання покращити своє матеріальне становище, хоча воно не гірше за інших	Так
37	Нерідко думаю, про що не хотів би ділитися з іншими, соромно	Так
38	Іноді через хвилювання втрачаю сон	Так
39	Коли хвилююся, іноді сильно пітнію	Так
40	Я іноді сильно пітнію, навіть у холодні дні	Так
41	Часом через хвилювання ніяк не можу заснути	Так
42	Я – людина, яка легко заводиться	Так
43	Час від часу відчуваю себе зовсім непотрібним	Так
44	Нерідко через хвилювання можу легко вийти з себе	Так
45	Я часто відчуваю невиразну тривогу	Так
46	Я більш чутливий, ніж більшість моїх товаришів	Так
47	Майже весь час відчуваю голод	Так
48	Мені часто здається, що мене переслідують хвороби	Так
49	Мені часто здається, що за мною хтось спостерігає	Так
50	Очікування завжди дратує мене	Так

Обробка та інтерпретація результатів.

Підраховується загальна кількість співпадінь запропонованих і отриманих відповідей «ні» на питання 1-13 та відповіді «так» на питання 14-50.

При виявленні 40-50 співпадінь (балів) прогнозується високий рівень схильності до розвитку стресу (дистрес); 25-39 балів – середній рівень; 16-24 бали – помірний стрес (еустрес); 15 і менше – відсутність стресу, низький рівень тривоги, високий рівень стресостійкості.

Тест самооцінювання стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон)

Інструкція: уважно прочитайте кожне із запитань та виберіть одну із запропонованих відповідей: для запитань 1, 2, 3, 7, 9, 10 – ніколи – 0, майже ніколи – 1, іноді – 2, досить часто – 3, часто – 4; у питаннях – 4, 5, 6, 8 – ніколи – 4, майже ніколи – 3, іноді – 2, досить часто – 1, часто – 0.

Бланк самооцінювання стресостійкості

№ з/п	Запитання	Відповідь
1	Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас із рівноваги?	
2	Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?	
3	Як часто ви відчуваєтеся «знервованим», пригніченим?	
4	Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?	
5	Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?	
6	Як часто ви можете контролювати роздратування?	
7	Наскільки часто у вас виникає почуття, що ви не зможете впоратися із тим, що вимагають від вас?	
8	Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?	
9	Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?	
10	Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?	

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів, набраних респондентом з усіх питань тесту. Якщо сума балів становить 6,8 балі і менше, то рівень стресостійкості оцінюється, як відмінний; 6,9-14,2 бали – дорий; 14,3-24,2 бали – задовільний; 24,3-34,2 бали – поганий; понад 34,3 бали – дуже поганий.

**Методика «Оцінювання нервово-емоційного напруження»
(Т. А. Немчин)**

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження опитувальника. Залежно від обраного Вами варіанта відповіді, зміст якого відповідає особливостям Вашого стану в даний час, поставте поряд з номером кожного пункту опитувальника букву а, б або в.

Текст опитувальника

1. Наявність фізичного дискомфорту:
 - а) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
 - б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
 - в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.
2. Наявність болісних відчуттів:
 - а) повна відсутність яких-небудь болів;
 - б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
 - в) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.
3. Температурні відчуття:
 - а) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
 - б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
 - в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.
4. Стан м'язового тону:
 - а) звичайний м'язовий тонус;
 - б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
 - в) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).
5. Координація рухів:
 - а) звичайна координація рухів;
 - б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
 - в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.
6. Стан рухової активності загалом:
 - а) звичайна рухова активність;
 - б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
 - в) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.
7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:
 - а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;

б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
 в) наявність неприємних відчуттів з боку серця – частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
 б) одиничні, швидко минаючі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;
 в) виражені неприємні відчуття в животі – біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

а) відсутність яких-небудь відчуттів;
 б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;
 в) значна зміна дихання – задишка, почуття недостатності вдиху, «комк у горлі».

10. Прояви з боку видільної системи:

а) відсутність яких-небудь змін;
 б) помірна активізація видільної функції – більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
 в) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

а) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
 б) помірне посилення потовиділення;
 в) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

а) звичайний стан без яких-небудь змін;
 б) помірне збільшення виділення слини;
 в) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

а) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
 б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
 в) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

а) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
 б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
 в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

а) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;
 б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;
 в) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- а) звичайний настрій;
 - б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;
 - в) зниження настрою, пригніченість.
17. Особливості сну:
- а) нормальний, звичайний сон;
 - б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
 - в) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.
18. Особливості емоційного стану загалом:
- а) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;
 - б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», активне бажання діяти;
 - в) почуття страху, паніки, розпачу.
19. Перешкодостійкість:
- а) звичайний стан, без яких-небудь змін;
 - б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;
 - в) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.
20. Особливості мови:
- а) звичайна мова;
 - б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);
 - в) порушення мови – поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.
21. Загальна оцінка психічного стану:
- а) звичайний стан;
 - б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;
 - в) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.
22. Особливості пам'яті:
- а) звичайна пам'ять;
 - б) поліпшення пам'яті – легко пригадується те, що потрібно;
 - в) погіршення пам'яті.
23. Особливості уваги:
- а) звичайна увага без яких-небудь змін;
 - б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
 - в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.
24. Кмітливість:
- а) звичайна кмітливість;
 - б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
 - в) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

- а) звичайна розумова працездатність;
- б) підвищення розумової працездатності;
- в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;
- б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабко виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;
- в) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі, порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності ознак напруження:

- а) одиничні, слабко виражені ознаки, на які не звертається увага;
- б) чітко виражені ознаки напруження, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпаки, що сприяють її продуктивності;
- в) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруження, що заважають роботі різних органів і систем організму;

28. Частота виникнення стану напруження:

- а) відчуття напруження не розвивається практично ніколи;
- б) деякі ознаки напруження розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;
- в) ознаки напруження розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруження:

- а) дуже короткочасний стан, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;
- б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;
- в) дуже велика тривалість стану напруження. Напруження не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь вираженості напруження:

- а) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь вираженості;
- б) помірно виражені, виразні ознаки напруження;
- в) різко виражене, надмірне напруження.

Обробка та інтерпретація результатів.

Після заповнення бланка проводиться підрахунок набраних респондентом балів шляхом їх підсумовування. При цьому за позначку «+», поставлену напроти пункту «а», нараховується 1 бал, напроти пункту «б» – 2 бали, напроти пункту «в» – 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку можна набрати, становить 30, а максимальна – 90 балів. Діапазон від 30 до 50 балів характеризує низький рівень нервово-емоційного напруження, 51-70 балів – середній; від 71 до 90 балів – високий.

Методика «Стійкість до стресу» (Ф. Готвальд, В. Ховальд)

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження опитувальника та відмітьте один з трьох запропонованих варіантів відповідей (часто/сильно, рідко/інколи, ні/ніколи).

Бланк опитувальника «Стійкість до стресу»

№ з/п	Твердження	Часто/ Сильно	Рідко/ Інколи	Ні/ Ніколи
1	У мене надто високий артеріальний тиск	2	1	0
2	У мене бувають напади нудоти	2	1	0
3	Я боюся захворіти	2	1	0
4	Я почуваюся безпорадним	2	0	0
5	У мене бувають кошмари	2	1	0
6	У мене тремтять ноги/руки	2	1	0
7	Я часто прокидаюся	2	0	0
8	Мої кисті/стопи холодні	2	1	0
9	Я не можу правильно дихати	2	1	0
10	Я відчуваю слабкість	2	1	0
11	У мене спітнілі руки/лоб	2	0	0
12	У мене болі в шиї	2	1	0
13	Я не можу зосередитись	2	0	0
14	У мене порушене травлення	2	1	0
15	Я страждаю низьким тиском	2	1	0
16	Я дратівливий в особистому житті	2	1	0
17	Я дратівливий на роботі	2	1	0
18	У мене бувають напади мігрені	2	1	0
19	Я відчуваю внутрішнє занепокоєння	2	1	0
20	Я страждаю від болю у шлунку	2	2	0
21	Мені постійно хочеться спати	2	1	0
22	Моє серце шалено стукає або уривчасто б'ється	2	1	0
23	У мене немов ком застряє у горлі	2	2	0
24	Я відчуваю стискання у грудях	2	2	0
25	Я знервований	2	1	0
26	Мене кидає в жар	2	1	0
27	Сльози душать мене	2	2	0
28	У мене бувають головні болі	2	1	0
29	Бувають спазми певних груп м'язів	2	1	0
30	Мене долають страхи	2	2	0
31	У мене бувають запаморочення	2	1	0
32	У мене болить спина та попереk	2	1	0
33	Я не можу заснути	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів.

Після заповнення бланка проводиться підрахунок набраних респондентом балів шляхом їх підсумовування за кожним пунктом.

Якщо сума балів становить до 12 балів, то це свідчить про високий рівень стійкості до стресу. Заходи щодо подолання стресу у даній ситуації мають профілактичне значення. Можна очікувати, що певні нездужання, якщо вони взагалі є, поступово підуть на спад або зовсім зникнуть.

Якщо сума становить від 13 до 27 балів, це свідчить про середній рівень стійкості до стресу. У вас вже виявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово-психічних порушень. Вам необхідно якнайшвидше почати використовувати в повсякденному житті вправи для подолання стресу. Вже за кілька тижнів у вашому стані настане помітне поліпшення завдяки ослабленню стресових симптомів або їх зняттю, а також підвищиться працездатність.

Якщо сума становить 28 балів і більше, це свідчить про низький рівень стійкості до стресу. У Вас виявляються такі ознаки, як надмірне напруження, чутливі навантаження, помітні розлади здоров'я. Ви повинні зробити певні цілеспрямовані дії проти стресу, щоб тим самим повернути собі спокій, впевненість, працездатність.

Шкала реактивної (ситуативної) тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)

Інструкція: прочитайте уважно кожне із наведених тверджень і оберіть відповідь (відмітьте відповідну цифру праворуч), залежно від того, як Ви себе почуваєте у даний момент. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Бланк опитувальника

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я занепокоєний	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збуджений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я надто стурбований і мені зле	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів.

Після заповнення бланка проводиться підрахунок набраних респондентом балів за формулою: $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$,

де РТ – реактивна тривожність,

$\Sigma 1$ – сума відмічених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума відмічених на бланку цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

Якщо отриманий результат перебуває в межах 0-30 балів – низька тривожність; 31-45 балів – помірна тривожність; 46 балів і більше – висока тривожність.

Методика самооцінки емоційного стану (А. Уессман, Д. Рікс)

Інструкція: оберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке краще відображає Ваш емоційний стан на даний момент. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть у відповідному рядку реєстраційного бланку.

Реєстраційний бланк

«Спокій – Тривожність»										«Енергійність – Втомленість»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Піднесення – Пригніченість»										«Впевненість у собі – Безпорадність»									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень

«Спокій – Тривожність»

10. Досконалий, спокійний, непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Почуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Жахливо.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Знищений страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язаними труднощами

«Енергійність – Втомленість»

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила випліскується через край.
9. Величезна енергія, що б'є через край, життєздатність, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить стомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до незначного зусилля.

«Піднесення – Пригніченість»

10. Сильний підйом, захоплений, у веселощах.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, у доброму настрою.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригноблений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро.

«Впевненість у собі – Безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Почуваю велику впевненість у собі. Упевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе досить компетентним.
5. Почуваю, що мої уміння і здібності дещо були обмежені.
4. Почуваю себе досить нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Почуття здавленості, слабкості і марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка та інтерпретація результатів.

Після заповнення бланка проводиться розрахунок інтегрального показника емоційного стану за формулою:

$$ЕС = (I_1 + I_2 + I_3 + I_4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I_1, I_2, I_3 та I_4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

ЕС може змінюватися від 1 до 10. Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як дуже поганий.

Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

Інструкція: Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Питання

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?
17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?

27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас дрижаки?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Інтерпретація результатів

Екстраверсія.

Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе. Якщо 15-

24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу. Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

Невротизм.

Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість. Якщо 11-16, то це емоційна вразливість. Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи. Якщо 23-24, то – невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда.

Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54. Якщо набрана кількість балів 0-3 – норма людської неправди, відповідям можна довіряти. Якщо 4-5, то сумнівно. Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрій нестабільні, циклічні. У ситуації стресу – схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переживає й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Типи нервової системи (темпераменту)

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний

консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про неврівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Опитувальник

для вивчення мотиваційно-ціннісних орієнтирів курсантів щодо застосування спортивних ігор як засобу формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану у процесі навчально-бойової діяльності

Блок I – бібліографічні дані та службова інформація

1. ПІБ _____
2. Військове звання _____
3. Посада _____
4. Вік _____ Курс (підрозділ) _____ Дата опитування _____
5. Тривалість виконання завдань навчально-бойової діяльності:
 - ✓ практичні заняття на полігонах _____
 - ✓ стажування у військах _____
 - ✓ відрядження (ротація) у зону бойових дій _____

Блок II – стрес та засоби його профілактики у процесі навчально-бойової діяльності

1. Чи відчували Ви під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (курсанти – практичні заняття на полігонах; слухачі – стажування у військах; офіцери – відрядження у зону бойових дій) такі психосоматичні симптоми стресу, як:
 - проблеми зі сном (погане засинання, безсоння, жахи)
 - поганий психоемоційний стан (занепокоєння, тривожність, похмурий настрій)
 - прояви асоціальної поведінки (підвищена агресивність, конфліктність, дратівливість, напади гніву)
 - порушення у когнітивній сфері (зниження уваги, погане зосередження, проблеми із логічним мисленням)
 - порушення у фізіологічній сфері (головний біль, біль у м'язах, біль у спині, суглобах, підвищене серцебиття, проблеми з травленням, збільшення або зменшення маси тіла, підвищена стомлюваність)
 - проблеми зі здоров'ям (зниження імунітету, підвищена захворюваність)?
 - ✓ так, часто _____
 - ✓ так, інколи _____
 - ✓ так, але дуже рідко _____
 - ✓ ні, не відчував _____
2. Які з перерахованих засобів Ви застосовували для профілактики та протидії стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану?
 - регулювання режиму праці та відпочинку
 - раціональне та збалансоване харчування
 - дотримання режиму рухової активності (систематичне виконання фізичних вправ)
 - застосування методів психічної саморегуляції (аутогенне тренування, дихальні вправи, медитація, самомасаж)
 - повна відмова від шкідливих звичок
 - власний варіант відповіді _____
3. На Вашу думку, чи сприяють заняття руховою активністю (фізичними вправами) на зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану?
 - так, сприяють _____

- ні, не сприяють_____
 - власний варіант відповіді_____
4. Які з перерахованих засобів рухової активності, на Вашу думку, є найбільш ефективними для зниження рівня стресу під час навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану (дозволяється обирати декілька варіантів відповідей)?
- спортивні ігри
 - силові вправи (силові види спорту)
 - вправи на розвиток витривалості (легкоатлетичні види спорту)
 - бойові мистецтва
 - всі перераховані засоби
 - власний варіант відповіді_____
5. Чи сприятимуть, на Вашу думку, заняття спортивними іграми згуртуванню підрозділів, формуванню навичок командної роботи, взаємодії та взаємодопомоги?
- так, сприятимуть_____
 - ні, не сприятимуть_____
 - власний варіант відповіді_____
6. Чи сприятимуть, на Вашу думку, заняття спортивними іграми відновленню фізичного та психоемоційного стану курсантів після виконання завдань навчально-бойової діяльності, покращанню їх настрою, зняттю психоемоційного напруження?
- так, сприятимуть_____
 - ні, не сприятимуть_____
 - власний варіант відповіді_____
7. Чи сприятимуть, на Вашу думку, заняття спортивними іграми формуванню стресостійкості у курсантів до стрес-чинників навчально-бойової діяльності?
- так, сприятимуть_____
 - ні, не сприятимуть_____
 - власний варіант відповіді_____

Дякуємо з участь в опитуванні

Методики, які застосовувалися для перевірки результативності авторської методики за відповідними критеріями (когнітивним, емоційним, поведінковим, психологічним та фізіологічним)

Додаток Д.1

**Коректурна проба Бурдона-Анфімова
(застосовувалася за когнітивним критерієм)**

Коректурна проба Бурдона-Анфімова застосовувалася для оцінювання розумової працездатності курсантів за когнітивним критерієм.

Бланк коректурної проби Бурдона-Анфімова

СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХАК
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХККХЕКВКИСВХИ
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСН
ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ
СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ
КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС
АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА
КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВ
НКЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН
ХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ
ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВКВНАИСНАИСНКЕВКХ
АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК
ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСАЕХИСНАИ
НКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКЕХ
КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА
ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИСН
ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСНАИ
СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНА
ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСНАИ
ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС
ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКИЕ
КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ
ХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИА
АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИСНА
ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК
СИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХКЕ
НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХНАИ
ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН
ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНА
КИСНКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕ
АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКВЕСВ
ИСКАИКВКНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ
ЕВХЕВНАИСКАИАНАКХКВКЕВЕКВНХИСКАИСНВХАВХВ
НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВЕХВЕИСНХВКХКВН
ХКВНХВКСНХНАИСНВКАХСВКХВХАИСНАНАХСНХВХВХ
АИСХААИКХАЕВЕХКСНВИВАИСНАХКИВХЕКИАХИНАИС

Розумова працездатність (E) курсантів визначалася як добуток показника точності (A) та загальної кількості опрацьованих знаків коректурної таблиці (S) за формулою:

$$E = A \cdot S,$$

де A – точність (правильність) виконання роботи;

S – кількість опрацьованих знаків.

Точність виконання роботи (A) визначалася за формулою:

$$A = (C - W) / (C + O),$$

де C – загальна кількість закреслених і підкреслених літер;

W – число помилково закреслених або підкреслених літер;

O – кількість помилково пропущених літер К та И.

Методика САН (застосовувалася за емоційним критерієм)

Методика САН (самопочуття-активність-настрій) дозволила оцінити рівень емоційного стану курсантів у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану за емоційним критерієм.

Бланк методики САН

1.	Самопочуття добре	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Погане
2.	Відчуваю себе сильним			Слабким
3.	Пасивний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Активний
4.	Малорухливий			Рухливий
5.	Веселий	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
6.	Настрій добрий			Поганий
7.	Працездатний	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
8.	Сповнений сил			Знесилений
9.	Повільний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Швидкий
10.	Бездіяльний			Діяльний
11.	Щасливий	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
12.	Життєрадісний			Похмурий
13.	Напружений	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений
14.	Здоровий			Хворий
15.	Безучасний	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Зосереджений
16.	Байдужий			Схвильований
17.	Захоплений	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
18.	Радісний			Сумний
19.	Відпочивший	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
20.	Свіжий			Виснажений
21.	Сонливий	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Збуджений
22.	Бажання відпочити			Змагатися
23.	Спокійний	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стурбований
24.	Оптимістичний			Песимістичний
25.	Витривалий	С	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
26.	Бадьорий			Млявий
27.	Міркувати важко	А	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легко
28.	Розсіяний			Уважний
29.	Сповнений надій	Н	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
30.	Задоволений			Незадоволений

**Бостонський тест для оцінки стресостійкості курсантів
(застосовувався за поведінковим критерієм)**

Бостонський тест дозволив оцінити рівень стійкості курсантів до стресових ситуацій під час занять за авторською методикою у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Бланк Бостонського тесту

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви випалюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б один раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

**Методика оцінювання рівня психологічної стійкості
військовослужбовців (В.В. Клочков)
(застосовувалася за психологічним критерієм)**

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте твердження і обведіть цифру у відповідній клітинці реєстраційного бланку, враховуючи, наскільки те чи інше твердження є вірним стосовно Вас. Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» та «неправильних» відповідей не існує. Намагайтеся бути об'єктивними, обирайте лише 1 (один) варіант».

Бланк методики

№	Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Не знаю	Згоден	Повністю згоден
1	Я не готовий протистояти труднощам військової служби в умовах війни	1	2	3	4	5
2	Я готовий захищати Україну від ворога	1	2	3	4	5
3	Я не впевнений у своїй спроможності виконувати бойові завдання	1	2	3	4	5
4	Я готовий проявити розумну сміливість при виконанні бойових завдань	1	2	3	4	5
5	Я впевнений у своїх командирах	1	2	3	4	5
6	Я не впевнений у своїх співслужбовцях	1	2	3	4	5
7	Я здатний в бойових умовах активізувати мислення, увагу, пам'ять	1	2	3	4	5
8	Я не здатний проявити винахідливість та ініціативу в бойових умовах	1	2	3	4	5
9	Я здатний зберігати самовладання та контролювати власний страх у бойових умовах	1	2	3	4	5
10	Я не здатний переборювати втому та інші відчуття фізичного дискомфорту	1	2	3	4	5
11	Я здатний долати фізичну втому та психічне виснаження	1	2	3	4	5
12	При виконанні учбово-бойових завдань відчуваю підвищення емоційного збудження, азарт	1	2	3	4	5
13	Я не здатний зберігати самовладання під час вирішення бойових завдань	1	2	3	4	5
14	У бойових умовах я готовий шукати шляхи вирішення проблем, що виникають	1	2	3	4	5
15	Я переконаний у обов'язковій перемозі над ворогом	1	2	3	4	5
16	Я готовий до самопожертви заради перемоги над ворогом	1	2	3	4	5

17	Я переживаю (відчуваю) ненависть до ворожої нації	1	2	3	4	5
18	Я не готовий знищувати ворожу націю	1	2	3	4	5
19	Я переконаний у своїй моральній та духовній перевазі над ворогом	1	2	3	4	5
20	Я не впевнений у своїй військово-професійній перевазі над ворогом	1	2	3	4	5
21	Я впевнений у високій значимості діяльності власного військового підрозділу у справі захисту України	1	2	3	4	5
22	Я готовий до захисту України в складі свого військового підрозділу	1	2	3	4	5
23	У бойових умовах я не зможу надати необхідну підтримку іншим	1	2	3	4	5
24	Я здатний надихнути своїм прикладом інших	1	2	3	4	5

Методика самооцінки здоров'я курсантів (В. П. Войтенко)

Методика В. П. Войтенка «Самооцінка здоров'я» дозволила оцінити рівень здоров'я курсантів під час занять за авторською методикою у процесі навчально-бойової діяльності в умовах воєнного стану.

Бланк методики

Запитання	Відповідь	Оцінка
1. Чи турбує Вас головний біль? 2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму? 3. Чи турбує Вас біль в області серця? 4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір? 5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух? 6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду? 7. Чи турбує Вас біль в суглобах? 8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди? 9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути? 10. Чи турбують Вас закрепи? 11. Чи турбує вас біль в області печінки? 12. Чи буває у Вас головокружіння? 13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше? 14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті? 15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, «ковзання мурашок»? 16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах? 17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, ношпу, серцеві краплі? 18. Чи бувають у Вас на ногах набряки? 19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв? 20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі? 21. Чи турбує Вас біль в області попереку? 22. Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду? 23. Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації? 24. Чи ходите Ви на пляж? 25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено? 26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась? 27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я (азначте: «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий»)?		

Список публікацій здобувача за темою дисертації

наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Yu., Ishchenko Ye., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. (2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 30–37. doi: 10.7752/jpes.2025.01004 (дата звернення: 21.02.2025). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Scopus).

2. Yahodzinskyi V., Khlibovych I., Babaiev Yu., Mykhniuk O., Barkovskyi D., Rodionov M., Zimnikov O. (2022). Health-improving effect of engagement in different types of motor activities for cadets of higher military educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 484–489. doi: 10.36740/ABAL202205119 (дата звернення: 12.02.2024). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science).

3. Okhrimenko I., Lyakhova N., Nagaynik T., Zimnikov O., Prontenko V. (2022). Emergency pre-medical care on the battlefield as a critical point to saving the life of the wounded. *Emergency Medical Service*, 3, 150–154. doi: 10.36740/EmeMS202203102. (дата звернення: 12.02.2024). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Index Copernicus).

4. Зімніков О. О. Динаміка показників психоемоційного стану курсантів у процесі навчально-бойової діяльності // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 8 (181) 24. С. 83–86. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).15).

5. Зімніков О. О. Рівень стресу та його ознаки у курсантів та офіцерів у процесі виконання завдань навчально-бойової діяльності в умовах воєнного

стану // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 2 (187) 25. С. 93–97. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).17).

6. Зімніков О. О., Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Стоянов Р. В., Сидорчук В. В., Романченко Д. Ю., Стасюк В. М., Козлов С. В. Динаміка показників фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 12 (172) 23. С. 92–95. doi: [10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17).

7. Юр'єв С. О., Зонов О. В., Цепляєв Ю. В., Большаков О. О., Гунченко В. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Динаміка фізичної підготовленості курсантів упродовж польових виходів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 9 (154) 22. С. 127–131. doi: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).28)

наукові праці апробаційного характеру

8. Зімніков О. О. Вплив спортивних ігор на відновлення військовослужбовців після посттравматичного стресового розладу // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (30 листопада 2023 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2023. С. 23–24.

9. Зімніков О. О. Впровадження реабілітації військовослужбовців сектору оборони України за допомогою рухливих ігор // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 24 листопада 2023 р., К. : НУОУ, 2023. С. 471–472.

10. Зімніков О. О. Вплив спорту на відновлення військовослужбовців сектору безпеки та оборони України після участі у бойових діях // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. С. 61–62.

11. Зімніков О. О. Формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор в умовах воєнного стану // Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи» (27 вересня 2024 року). Полтава: ПДМУ, 2024. С. 185–187.

12. Зімніков О. О. Покращення стресостійкості у військовослужбовців за допомогою командних видів спорту // Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 27 листопада 2024 р., К. : НУОУ, 2024. С. 373–374.

13. Зімніков О. О. Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 21 лютого 2025 р. Львів : НАСВ, 2025. С. 91–92.

14. Зімніков О. О. Характеристика сучасної професійно-бойової діяльності військовослужбовців збройних сил України та стрес-чинників, які впливають на погіршення рівня їх фізичного та психічного здоров'я // Збірник тез доповідей III науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. С. 42–43.

15. Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Дрига Д. В. Вплив командних спортивних ігор на стресостійкість курсантів на прикладі футболу, баскетболу і волейболу // Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 21 лютого 2025 р. Львів : НАСВ, 2025. С. 239–241.

16. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Стандарти фізичної підготовки як засіб формування фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів», 23 лютого 2024 р. Львів : НАСВ, 2024. С. 100–102.

17. Юр'єв С. О., Зімніков О. О., Бабаєв Ю. Г. Відновлення психоемоційного стану військовослужбовців у процесі напруженої бойової діяльності засобами спортивних ігор // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 330–333.

18. Юр'єв С. О., Бабаєв Ю. Г., Зімніков О. О. Підтримання високого рівня фізичної підготовленості курсантів під час перебування в польових умовах // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 95–98.

Відомості про апробацію результатів дисертації

№ з/п	Назва конференції, семінару	Місто, рік	Форма участі
1.	VI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»	Київ, 2022	Виступ з доповіддю, тези
2.	VII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»	Київ, 2023	Виступ з доповіддю, тези
3.	I науково-практична конференція «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України»	Харків, 2023	Заочна, тези
4.	II науково-практична конференція «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України»	Харків, 2024	Заочна, тези
5.	Науково-практична конференція «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів»	Львів, 2024	Виступ з доповіддю, тези
6.	VIII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»	Київ, 2024	Виступ з доповіддю, тези

7.	IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи»	Полтава, 2024	Заочна, тези
8.	II науково-практична конференція «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів»	Львів, 2025	Виступ з доповіддю, тези
9.	III науково-практична конференція «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України»	Харків, 2025	Заочна, тези

Відомості про впровадження результатів дослідження**ЗАТВЕРДЖУЮ**

ТВО заступника начальника
Житомирського військового інституту
імені С. П. Корольова
кандидат технічних наук,
старший дослідник

полковник

“14”

Олександр ПІЗЕГУДА

2025 року

**АКТ**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Зімнікова Олега Олександровича на тему “Формування стресостійкості
курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в
умовах воєнного стану” в освітній процес Житомирського військового
інституту імені С.П. Корольова**

Комісія у складі: голови – начальника кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента полковника Пронтенка В. В.,

членів комісії: професора кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання, кандидата педагогічних наук полковника Старчука О. О.; доцента кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання полковника Щербини І. А.; доцента кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації, кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента працівника ЗС України Боярчука О., склала цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Зімнікова О. О. проаналізовані, позитивно оцінені та впроваджені в освітній процес Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Результати дослідження сприяли більш ширшому застосуванню спортивних ігор у різних формах фізичної підготовки курсантів різних років навчання з метою формування їх стресостійкості, зміцнення здоров'я, відновлення фізичного й психоемоційного стану у процесі навчально-бойової

діяльності, а також формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами упродовж військової служби. Розроблену у дослідженні методику формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану було враховано при внесенні змін до робочої програми навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”.

Результати дисертаційного дослідження Зімнікова О. О. на тему “Формування стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану” вважати реалізованими в освітньому процесі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

Голова комісії:
полковник

Василь Пронтенко

Члени комісії:
полковник

Олександр Старчук

полковник

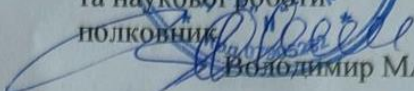
Ігор Щербина

працівник ЗС України

Олександр Боярчук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника Військового
інституту танкових військ
Національного технічного
університету "Харківський
політехнічний інститут" з навчальної
та наукової роботи

полковник 
Володимир МАРУЩЕНКО

" 31 " 03 2025 року

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження Зімнікова Олега
Олександровича на тему "Формування стресостійкості курсантів засобами
спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану" в
освітній процес Військового інституту танкових військ Національного
технічного університету "Харківський політехнічний інститут"**

Комісія, у складі:

Голова – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент полковник Юр'єв С. О.

Члени комісії:

заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, підполковник Зонов О. В.;

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, підполковник Большаков О. О.;

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, доктор філософії майор Бабаєв Ю. Г.;

встановила, що наукові положення, розроблені Зімніковим О. О.,
впроваджено в освітній процес Військового інституту танкових військ
Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут".

Перелік реалізації та впровадження результатів дослідження:

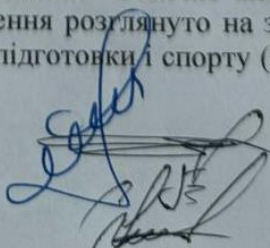
1. У змісті навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична
підготовка" використовуються матеріали дисертації щодо методики формування
стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного
виховання в умовах воєнного стану.

2. Авторські розробки, представленні у дисертації, використано у процесі
формування змісту робочої програм навчальної дисципліни "Фізичне виховання,
спеціальна фізична підготовка".

3. Практичні рекомендації, запропоновані Зімніковим О. О., щодо
застосування спортивних ігор у різних формах фізичної підготовки курсантів
різних років навчання застосовуються науково-педагогічним складом кафедри під
час викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична
підготовка". Результати дослідження розглянуто на засіданні кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 9 від 25 березня
2025 року).

Голова комісії:

Члени комісії:



С. О. ЮР'ЄВ

О. В. ЗОНОВ

О. О. БОЛЬШАКОВ

Ю. Г. БАБАЄВ

ЗАТВЕРДЖУЮ

ТВО заступника начальника
Військової академії (м. Одеса) з
навчальної роботи,
полковник

Михайло БОЯРСЬКИЙ

2025 року

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження Зімнікова Олега
Олександровича на тему "Формування стресостійкості курсантів засобами
спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану"
в освітній процес Військової академії (м. Одеса)

Комісія, у складі:

Голова – начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент полковник
Ягодзінський В. П.

Члени комісії:

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і
спорту, доктор філософії підполковник Підлетейчук Р. В.;

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту підполковник Биков Р. Г.;

встановила, що наукові положення, розроблені Зімніковим О. О.,
впроваджено в освітній процес Військової академії (м. Одеса).

Перелік реалізації та впровадження результатів дослідження:

1. У змісті навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична
підготовка" використовуються матеріали дисертації щодо методики формування
стресостійкості курсантів засобами спортивних ігор у процесі фізичного
виховання в умовах воєнного стану.

2. Авторські розробки, представлені у дисертації, використано у процесі
формування змісту робочої програм навчальної дисципліни "Фізичне виховання,
спеціальна фізична підготовка".

3. Практичні рекомендації, запропоновані Зімніковим О. О., щодо
застосування спортивних ігор у різних формах фізичної підготовки курсантів
різних років навчання застосовуються науково-педагогічним складом кафедри під
час викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична
підготовка".

Результати дослідження розглянуто на засіданні кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (протокол № 8 від 28 березня
2025 року).

Голова комісії:

полковник

Члени комісії:

підполковник

підполковник

В. П. ЯГОДЗІНСЬКИЙ

Р. В. ПІДЛЕТЕЙЧУК

Р. Г. БИКОВ