

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Романчук А.А.

магистр психологических наук, военнослужащий

ANALYTICAL REVIEW OF MODERN RESEARCH ON THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Romanchuk A.A.

Master of psychological sciences, military man

Аннотация. В статье освещена важность взаимосвязи между психологическим здоровьем военнослужащих и уровнем их физической подготовки. Научные изыскания на эту тему подтверждают, что гармоничное развитие военнослужащего, основанное на системном учёте как физических, так и психологических аспектов, значительно повышает общую эффективность войсковых подразделений. В данном контексте систематизация и анализ существующих эмпирических данных об успешных методах и подходах могут служить основой для дальнейших исследований, направленных на улучшение подготовки военнослужащих.

Ключевые слова: военнослужащие, психологическая устойчивость, физическая подготовка, взаимозависимость психологической устойчивости и физической подготовки

Abstract. The article highlights the importance of the relationship between the psychological health of military personnel and their level of physical fitness. Scientific research on this topic confirms that the harmonious development of a military man, based on systematic consideration of both physical and psychological aspects, significantly increases the overall effectiveness of military units. In this context, the systematization and analysis of existing empirical data on successful methods and approaches can serve as a basis for further research aimed at improving the training of military personnel.

Keywords: military personnel, psychological stability, physical fitness, the interdependence of psychological stability and physical fitness

Введение. Взаимосвязь между психологическим здоровьем военнослужащих и уровнем их физической подготовки является одной из самых актуальных и широко обсуждаемых проблем в системе военного образования [6]. Библиографический перечень зарубежных и отечественных научных исследований, посвященных методологии комплексного подхода к гармоничному и многогранному развитию личности военнослужащего, обширен и включает в себя несколько сотен источников. Научные изыскания в данной сфере

свидетельствуют о необходимости качественного понимания интеграции прикладных физических качеств и средств психоэмоционального управления в процесс подготовки военнослужащих для повышения общей эффективности военных подразделений. Систематизация уже проведенных научных исследований и анализ результатов, полученных эмпирическим путем, могут помочь наметить круг вопросов для дальнейших изысканий в этой области.

Цель исследования. Систематизация и анализ результатов зарубежных и отечественных исследований по вопросу влияния психологических факторов на процесс физической подготовки военнослужащих для выявления основных научных направлений в разработке этой проблемы.

Материалы и методы. Информационной основой исследования послужили материалы отечественных и международных научных конференций, а также публикации, размещенные в электронных базах научных библиотек. При проведении исследования также учитывались результаты научно-исследовательских и диссертационных работ авторов, посвященных изучению взаимосвязи психологических факторов и уровня физической подготовки военнослужащих.

Основная часть. В современный период существования человечества на фоне углубления и развития множества политических, идеологических, религиозных и экономических конфликтов и кризисов одной из приоритетных государственных задач является обеспечение качественной подготовки личного состава Вооруженных Сил. Ключевым аспектом этой подготовки становится гармоничное и многогранное развитие личности военнослужащего, а конечным результатом – приобретение военнослужащим навыков адаптации к сложнейшим и непредсказуемым условиям боевой обстановки. Согласно многочисленным научным исследованиям в данной области, процесс адаптации к боевым условиям включает два основополагающих подпроцесса: физическую адаптацию и психологическую адаптацию [8].

Интерес зарубежных ученых к проблеме повышения результативности и адаптационных возможностей военнослужащих зародился на заре XX века [7]. В этот период внимание к здоровью солдат сосредоточивалось в основном на физических аспектах, однако уже с 1940-х годов начали появляться первые исследования, связывающие психическое здоровье с физической подготовкой. В это время были сформулированы начальные понятия психической напряженности и стресса, что в дальнейшем стало основой для более глубокого изучения. В законодательной сфере в этот период акцент делался на физическом здоровье военнослужащих. Военные доктрины и нормативные акты, такие как «Основы военно-медицинской помощи», касались в основном физического состояния солдат и офицеров, оставляя психические аспекты без должного внимания [9].

С 1950-х годов с увеличением числа психических расстройств среди военнослужащих, особенно после Вьетнамской войны, нарастает интерес к вопросам психического здоровья [11]. Появляются исследования, подчеркивающие

важность психологического состояния для физической подготовки и восстановления, которые выделили взаимосвязь между стрессом и физической выносливостью. В законодательных нормах начинает наблюдаться определенное движение в сторону признания значимости психического здоровья. В некоторых странах разрабатываются положения, касающиеся комплексного подхода к здоровью военнослужащих, однако основное внимание по-прежнему уделяется физическим аспектам.

С 1980-х годов дальнейшие исследования подтвердили значимость психического здоровья для физической подготовки [1]. В это время появляются концепции «психофизической подготовки», которые акцентируют внимание на необходимости интеграции как психических, так и физических аспектов подготовки. В законодательной базе появляются более системные подходы к поддержанию здоровья военнослужащих, например, установление военных профилактических программ и формулирование оценочных норм, содержащих пункты, касающиеся обязательных психических оценок военнослужащих [9].

Очевидно, что взаимосвязь психологической устойчивости и физической подготовленности играет решающую роль в эффективной подготовке личного состава Вооруженных сил. Сочетание этих свойств приводит к выработке «военного мировоззрения», которое подразумевает высокий уровень самодисциплины и способность находиться в состоянии боеготовности в мирное время [8].

В настоящее время направления научных изысканий в области сохранения здоровья военнослужащих в большей степени сосредоточены на выявлении психологических факторов, влияющих на эффективность физической подготовки военнослужащих [3]. Среди психологических детерминант высоких физических показателей военнослужащих выделяют уровень мотивации, способность самостоятельно справляться со стрессом, командную динамику, эмоциональную устойчивость и когнитивные стратегии.

В первую очередь, психологическое состояние военнослужащих играет решающую роль в их способности справляться с высоким уровнем стресса, который является неотъемлемой частью военной службы. Стресс, возникающий от боевых действий, долгих периодов отчуждения от семьи, а также от необходимости принимать мгновенные решения в условиях неопределенности, может отрицательно сказываться не только на психическом здоровье, но и на физической форме. Результаты множества исследований подтверждают, что высокий уровень стресса и психологического дистресса может приводить к ухудшению физической выносливости, снижению силы и ухудшению координационных способностей [4].

Одним из ключевых аспектов, который требует дальнейшего изучения, является связь между мотивацией и физической подготовкой. Согласно различным теориям мотивации, включая саморегуляцию и теорию достижения, высокая внутренняя мотивация и четкие цели могут способствовать повышению качества тренировочного процесса. В контексте военной подготовки это

означает, что военнослужащие, демонстрирующие высокую степень личной ответственности и стремления к саморазвитию, чаще достигают лучших результатов в физической подготовке [2]. Однако поддержание этой мотивации в условиях постоянного стресса может быть затруднительным, что подчеркивает необходимость комплексных подходов к тренингам, включающих как физические, так и психологические аспекты.

Не менее значимым фактором является уверенность в своих силах, которая, как показывают исследования, напрямую коррелирует с успехом в преодолении физических испытаний. Высокий уровень самооффективности, то есть вера в собственные способности достичь поставленной цели, служит мощным катализатором улучшения показателей физической подготовки. На практике это может означать необходимость создания условий, способствующих формированию и укреплению этой уверенности, что может быть достигнуто через индивидуализированные программы тренировки и психологической поддержки.

Помимо индивидуальных факторов, также необходимо учитывать влияние социального окружения и командной динамики на физическую подготовку. Работы по социологии в военной сфере подчеркивают, что поддерживающая среда, наличие сплоченного коллектива и адекватное лидерство могут значительным образом облегчить процесс адаптации и развития как физической, так и психологической устойчивости. Служащие, находясь в поддерживающей команде, демонстрируют более высокие результаты в физической подготовке благодаря взаимной мотивации, поддержке и ощущению принадлежности к группе [10].

В свою очередь, регулярная физическая нагрузка положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии военнослужащих, способствуя снятию стресса, формируя волевые качества и вызывая чувство удовлетворенности за проделанную работу. Путем регулярных тренировок достигается необходимая физическая подготовленность военнослужащих, позволяющая достичь более низкого уровня напряжения в экстремальной ситуации [8].

Заключение. Таким образом, интеграция психологических и физических аспектов подготовки военнослужащих представляет собой многообъектное поле для исследований, требующее междисциплинарного подхода. Повышение уровня осознания важности психологии в физической тренировке и применение соответствующих методов могло бы существенно повысить эффективность подготовки личного состава вооруженных сил. Будущие исследования в данной области должны основываться на комплексных моделях, которые учитывают взаимодействие между психологическими состояниями, мотивацией, физической выносливостью и социальным окружением, что в конечном итоге приведет к более полному пониманию факторов, способствующих эффективной подготовке военнослужащих к службе и выполнению служебных обязанностей в условиях современного мира.

Список литературы:

1. Барабанщиков, А. В. Психология воинского коллектива / А. В. Барабанщиков и др. – М.: Воениздат, 1967.
2. Гимаева, Р. М. Влияние уровня тревожности на мотивацию деятельности военнослужащих по призыву, на примере военнослужащих войсковой части г. Владивостока / Р. М. Гимаева, В. В. Чепчугова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 17. – С. 296–303.
2. Демьяненко, Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко // М.: Воениздат. – 1981. – 112 с.
3. Зеленков, М. Ю. Организация морально-психологического обеспечения в ходе боевой подготовки войск / М. Ю. Зеленков // Современный специалист: проблемы подготовки и профессиональной деятельности: сборник статей. – М.: Изд-во ГУВР ВС; Казань: Отечество, 2007.
4. Кузнецов, А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Пospelов, С. В. Сергиенко // Молодой ученый. – 2020. – № 45 (335). – С. 203–205.
5. Лисовская, Е. Э. Взаимосвязь физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих / Е. Э. Лисовская // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2021. – № 2-3 (14–15). – С. 68–71.
6. Лямзин, Е. Н. Физическая и психологическая подготовка как факторы гармоничного развития личности военнослужащих / Е. Н. Лямзин, И. А. Саванин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 2. – С. 64–67.
7. Новиков, Н. С. Физическое и психическое здоровье военнослужащих как социально-правовая ценность / Н. С. Новиков, П. Ю. Наумов, А. А. Утюганов // Актуальные проблемы государства и права. – 2022. – Т. 6. – № 3. – С. 450–458.
8. Сорокин, П. А. Война и милитаризация общества / П. А. Сорокин // Общедоступный учебник социологии. Статьи разных лет. – М.: Наука. – 1994. – С. 356–366.
9. Степанов, Н. С. Факторы, влияющие на боевую готовность военнослужащего при выполнении служебных и боевых задач / Н. С. Степанов // Молодой ученый. – 2024. – № 1 (500). – С. 125–129. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/500/109816/>. – Дата доступа : 30.01.2025.
10. Сыченков, О. В. Формирование стабильной профессиональной мотивации и ориентации у абитуриентов военно-физкультурного вуза: дис. ... канд. пед. наук. – СПб, ВИФК, 2007. – 174 с.
11. Standage, M, Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education / M. Standage // Br J Educ Psychol, 2002 – 72(Pt 1) – P. 87–103.