***Черняк Анастасія Андріївна,***

*курсант 233 НГ факультету безпеки державного кордону*

*Національної академії державної*

*прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького*

***Зайцева Марія Ігорівна,***

*курсант 233 НГ факультету безпеки державного кордону*

*Національної академії державної*

*прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

***Шинкарук******Віктор Олександрович,***

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

**ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

**Вступ.** Військовий конфлікт між Україною та Російською Федерацією триває вже майже десять років і переріс у повномасштабну війну. Оскільки фізична підготовка стала невід’ємною частиною багатьох навчальних дисциплін у військових навчальних закладах, це питання є постійно актуальним і дозволяє вносити корективи та зміни у підготовку військовослужбовців. Для вирішення проблем у цій сфері необхідно систематично аналізувати та вивчати сучасні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців. Фізична підготовка у Збройних Силах України спрямована на досягнення належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців та працівників для успішного виконання бойових та інших завдань. Ця підготовка повинна здійснюватися як у мирний час, так і в умовах ведення бойових дій.

**Мета статті** – аналіз значення фізичної витривалості, психологічної стійкості для військовослужбовців.

**Результати досліджень.** Практика військової підготовки свідчить про те, що військовослужбовці, які мають відмінну фізичну форму, підтримують більш високий рівень готовності і точності у виконанні бойових дій навіть за умови фізичного та психічного стресу. Вони швидше набувають необхідні знання, вміння та навички, що сприяє їх ефективній майстерності у військовій справі та швидкій адаптації до складних умов військового життя [1, с. 2-3].

У сучасних умовах глибоких і швидкоплинних змін, що характеризують сучасне суспільство, військовослужбовці стикаються з новими складними завданнями. Сучасні воєнні дії, неодноразові зіткнення з терористичними нападами та гібридною війною змінили ситуацію у сфері безпеки. Вимоги до військовослужбовців нині містять не лише відмінну фізичну підготовку, а й навички оперативного мислення, здатність адаптуватися до різнопланових викликів і ефективно реагувати в умовах надзвичайних ситуацій [2].

Психологічна готовність військовослужбовців, як і фізична, є критично важливою складовою для успішного виконання бойових завдань. Цей чинник безпосередньо впливає, на професійну і фізичну витривалість, стійкість до стресових ситуацій і здатність оперативно приймати рішення в умовах надзвичайного тиску та небезпеки. Психологічна готовність допомагає зберігати ясність практичного мислення, швидко адаптуватися до змін у бойовій обстановці та підтримувати моральний дух, навіть у складних ситуаціях бойової діяльності. Без належної психологічної підготовленості навіть фізично сильні військовослужбовці можуть не впоратися з бойовими завданнями через страх чи емоційне виснаження, тому спеціалісти приділяють значну увагу тренуванням, які відтворюють реальні бойові умови. у психологічній підготовці військовослужбовців інструктори з фізичної підготовки і спорту виконують важливу роль, оскільки підтримують психічну стійкість військовослужбовців, адже їхня діяльність не обмежується лише покращенням фізичної підготовленості, а спрямована на формування психоемоційної витривалості, здатності до швидкого відновлення після стресу, підвищення морального духу, безпосередньо сприяє фізичному загартуванню і психічному здоров’ю військовослужбовців як суб’єктів бойової діяльності [3].

**Висновок**. Розвиток витривалості є ключовим компонентом успішної підготовки військовослужбовців,які виконують завдання у військовому середовищі. Розробка та впровадження ефективних методів підвищення витривалості набуває особливого значення в сучасних реаліях. Комплексний підхід до фізичної підготовки військовослужбовців враховує індивідуальні особливості, вік та стан здоров’я. Це робить досягнення оптимального рівня витривалості реальною метою. Поряд з фізичною підготовкою акцент також робиться на психологічній стійкості, силі волі та мотивації. Це допомагає підготувати військовослужбовців до стресових ситуацій, які можуть виникнути під час військових операцій.

**Література**

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. (2021). Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. Військова освіта, 1(43). 43–55.
2. Мозолев О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»,* 1(9), 94–99.
3. Ягупов В. В. (2023). Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. К. : Psyhobook.