МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

# МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

***Збірник наукових праць***

*Заснований 1996 року*

**Випуск 29**

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

ISSN 1996-1448
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2025. V. 2. P. 148-149.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2025. Т. 2. С. 148-149.
УДК 612.821:159.944.4–057.36

# ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

**Геннадій ГЛУХ**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

**Вступ.** Фізична працездатність є ключовим чинником ефективності військовослужбовців, особливо в умовах бойових дій. Війна в Україні створює надзвичайні виклики для фізичного й ментального здоров'я військових, що потребує системного підходу до їх фізичної підготовки та психологічної підтримки [3]. Високий рівень стресу, втоми та психологічного виснаження може суттєво знижувати бойову ефективність і призводити до розвитку психосоматичних захворювань [1]. Відповідно, вивчення методів підвищення фізичної витривалості й стійкості до стресу має важливе значення для військової медицини та спортивної науки.

**Мета дослідження —** оцінити фізичну працездатність військовослужбовців і розробити рекомендації щодо її поліпшення в умовах бойових викликів.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити ключові чинники, що впливають на рівень фізичної працездатності військових.
2. Дослідити взаємозв'язок між психоемоційним станом і фізичною підготовкою.
3. Запропонувати методи підвищення фізичної витривалості з урахуванням ментального здоров'я.
4. Проаналізувати вплив сучасних реабілітаційних програм на відновлення фізичної форми військових.
5. Визначити роль харчування й відпочинку в оптимізації фізичної працездатності військовослужбовців.

**Методи дослідження.** Аналіз наукових джерел, анкетування військових, тестування рівня фізичної підготовленості, психологічні опитування, біомеханічний аналіз рухової активності, лабораторні дослідження показників витривалості й адаптації організму до фізичних навантажень.

**Результати й обговорення.** Проведений аналіз показав, що фізична працездатність військовослужбовців залежить не лише від рівня фізичного тренування, але й від психоемоційного стану. За даними досліджень, проведених серед українських військових, значна частина бійців відчуває високий рівень стресу, що негативно впливає на їхню витривалість і загальний стан здоров'я [2]. Зміни у фізіологічних показниках, таких як частота серцевих скорочень, рівень кортизолу та варіабельність серцевого ритму, також вказують на підвищений рівень стресу у військовослужбовців.

Застосування адаптивних методик фізичної підготовки, які враховують рівень ментального виснаження, сприяє поліпшенню витривалості й загального стану здоров'я. До таких методів можна віднести:

1. Упровадження комплексних програм фізичного відновлення, що передбачають кардіонавантаження, силові вправи та вправи на гнучкість.
2. Використання технік психологічного відновлення, зокрема дихальних практик, медитаційних методів і когнітивно-поведінкових технік.
3. Персоналізований підхід до тренувань, що враховує індивідуальний стан військовослужбовця та рівень його стресового навантаження.

© Глух Г., 2025.

4. Включення програм реабілітації, які базуються на сучасних підходах кінезіотерапії, масажу, фізіотерапевтичних методів і водних процедур.
5. Раціональне харчування, збагачене білками, вітамінами й мінералами, що сприяють відновленню енергетичних запасів організму.

**Висновок.** Підвищення фізичної працездатності військовослужбовців є багатокомпонентним процесом, який вимагає інтегрованого підходу. Поєднання фізичних вправ, технік психологічного відновлення, програм реабілітації та раціонального харчування сприяє не лише збереженню фізичного здоров'я, а й підвищенню боєздатності військових під час виконання службових обов'язків. Подальші дослідження в цій сфері мають бути спрямовані на розроблення індивідуальних програм адаптації військовослужбовців до екстремальних умов служби.

## Список використаних джерел

1. Klymenko, I. S. (2024). Medical condition of war victims in Ukraine: Physical health, medical problems, and their impact on mental health. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology Series, (3)*, 33–38.

2. Kostruba, N. (2023). Mental health of military personnel. *Psychological Prospects Journal, 41*, 120–132.

3. Smirnova, T. (2022). Emotional burnout of Ukrainian Armed Forces personnel as a challenge to mental health in wartime. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-Special Sciences, (49)*, 48–53.