

УДК 159.99  
ББК 88.49

DOI: 10.24411/2409-4102-2021-102-308

## Взаимосвязь физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих

*Е. Э. Лисовская*

*Филиал Военно-учебного научного центра Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия» в г. Челябинске;  
Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

В данной статье анализируются существующие исследования по проблеме взаимосвязи физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих, представлено понятие психологической подготовки и физической подготовленности военнослужащих. Также были рассмотрены условия и средства физической подготовки, изменения которых могут опосредовать изменение уровня психологической устойчивости военнослужащих.

**Ключевые слова:** *психологическая устойчивость, физическая подготовленность, военнослужащие, курсанты военного вуза.*

Исследование здоровья, в том числе — психологической устойчивости военнослужащих не теряет своей актуальности [1; 4; 11]. Формирование и поддержание высокого уровня психологической устойчивости курсантов военного вуза является одной из центральной задач психологического сопровождения.

Психологическая устойчивость военнослужащих опосредует успешную адаптацию к условиям военной службы, к воздействию различных стресс факторов. В своей работе мы понимаем психологическую устойчивость военнослужащих как личностную черту, проявляющуюся в сознательном регулировании своего поведения в стрессовой ситуации и психофизиологическое качество, определяющее способность поддерживать высокую функциональность в ситуации стресса [6].

В то же время в боевой, служебной деятельности важнейшую роль отводят физической подготовке, она является важнейшим аспектом профессиональной готовности военнослужащего. Под физической подготовленностью военнослужащего понимается соответствие установленным требованиям по физической подготовке, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил [7].

Физическая подготовка формирует профессионально важные физические качества военнослужащих, специфичные для различных военных специальностей. К общим профессионально важным физическим качествам военнослужащих относят выносливость, силу, ловкость и скорость [2].

Уже исследовано и доказано влияние выполнения физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Это влияние выражается в

возникающем удовлетворении, чувства гордости при выполнении задач. Физические нагрузки используются для снятия психоэмоционального напряжения [3; 9 и др.].

Они также способствуют к применению волевых усилий, побуждая военнослужащего преодолевать утомление и различные трудности. При выполнении физических упражнений различаются следующие волевые усилия, связанные [8]:

- с мышечным напряжением (подтягивание на перекладине с переворотом, спринт и т. п.);
- с напряжением внимания (спортивное ориентирование, полоса препятствий с выполнением интеллектуальных задач, стрельба и др.);
- с преодолением усталости (бег на длинные дистанции, плавание на длинные дистанции, прохождение полосы препятствий и т. п.);
- и неблагоприятными эмоциональными состояниями (опыт неудачи, возникший страх и т. п.).

Данные исследования дают возможность предположить о наличии возможной связи между физической подготовленностью и психологической устойчивостью военнослужащих (как личностного и психофизиологического качества военнослужащего).

По мнению А. В. Кузнецова, К. Г. Поспелова, С. В. Сергиенко физическая подготовленность военнослужащего опосредует более низкий уровень психического напряжения в экстремальной ситуации. В то же время авторы отмечают, что в результате высокого психического напряжения происходит дезорганизация поведения, затрудня-

ется осуществление целенаправленной деятельности военного специалиста. Под физической подготовленностью понимается освоение навыков действий в различных ситуациях служебной, боевой деятельности. При этом делается акцент на преодоление страха в экстремальной ситуации при формировании специализированных навыков военной деятельности [5].

А. Ю. Фарафоновым были изучены педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки. Чем выше стрессоустойчивость военнослужащего, тем дольше он способен осуществлять эффективную служебную деятельность в стрессовых ситуациях. Соответственно, по мнению исследователя, при создании специализированных педагогических условий по физической подготовке, можно способствовать формированию высокого уровня стрессоустойчивости. Среди таких педагогических условий он выделяет [10]:

- осуществляется разделение военнослужащих на подгруппы в соответствии с диагностированным уровнем стрессоустойчивости;
- разработка индивидуальных заданий для курсантов, имеющих сниженные показатели стрессоустойчивости;
- проведение тренингов по обучению приемов саморегуляции для военнослужащих со сниженным и средним уровнем стрессоустойчивости;
- применение при физической подготовке моделирования стрессовых служебных, боевых ситуаций.

Для эффективной тренировки психологической устойчивости к стрессу необходимо в условиях наиболее точной имитации всех деталей стрессовой ситуации. В исследовании, проведенном зарубежными учеными Robson S., Manacapilli T., психологическая устойчивость к стрессу понималась как уверенность в собственных силах боевыми летчиками.

Психологическая устойчивость тренировалась через выполнение специализированных упражнений, имитирующих боевую деятельность. Подготовка к выполнению этих упражнений состояла из физической подготовки, выполнения аэроб-

ных упражнений совместно с периодичным воздействием холодных температур (закаливание), расширение объема максимальных интенсивных нагрузок (тренировка выносливости). Данный комплекс физической подготовки формировал уверенность в себе, способность быть устойчивым к неудачам, к стрессорам внешней среды, что, по мнению авторов, составляет психологическую устойчивость к неблагоприятным факторам служебной деятельности [11].

Отдельной стратегией тренировки психологической устойчивости авторы называют доведение до автоматизма мышечных движений, необходимых в служебной деятельности и отрабатываемых, в том числе, средствами физической подготовки. Упражнения должны быть направлены [11; 29]:

- на повышение выносливости;
- на мышечный контроль, понимание военнослужащими физиологии, функционирования организма, как во время физической подготовки, так и в стрессовых ситуациях,
- контроль дыхания и внимания во время выполнения комплексов;
- способность отслеживать свое функциональное состояние и вовремя его регулировать посредством дыхания.

Таким образом, в результате проведенного анализа литературы можно сделать вывод о доказанном влиянии физических нагрузок на психологическое состояние человека и возможной взаимосвязи физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих. Эта взаимосвязь может быть обусловлена систематичным, длительным, специализированным в соответствии с профессиональными стрессовыми ситуациями, воздействием физических нагрузок на психологическую устойчивость как личностное и психофизиологическое качество военнослужащих. Исходя из анализа американского исследования летного состава военно-воздушных сил, мы можем предположить, что, чем более вынослив военнослужащий, чем лучше он понимает физиологию, функционирование организма стрессовых ситуациях и обладает способностью регулировать функциональное состояние, тем более высокой психологической устойчивостью он обладает.

### Список литературы

1. Артемьев, А. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / А. А. Артемьев // Вестник ЧелГУ. Сер.: Образование и здравоохранение. — 2014. — № 1. — С. 9—30.
2. Демьяненко, Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко. — М. : Воениздат, 1981. — 112 с.

3. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояние) / Е. П. Ильин. — М. : Просвещение, 1980. — 199 с.
4. Камалетдинова, А. Я. Мировоззренческие подходы к феномену здоровья в различных культурах / А. Я. Камалетдинова, А. Б. Невелев // Вестник ЧелГУ. Образование и здравоохранение. — 2019. — № 3—4 (7—8). — С. 5—8.
5. Кузнецов, А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Поспелов, С. В. Сергиенко // Молодой ученый. — 2020. — № 45 (335). — С. 203—205.
6. Лисовская, Е.Э. Стрессоустойчивость в структуре профессионально важных качеств штурмана / Е. Э. Лисовская // Сборник статей XXIX международной научно-практической конференции. — Ч. 2. — М. : Актуальность РФ» 2020. — С. 18—20.
7. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. — М. : Воениздат, 2009. — 140 с.
8. Психология физической культуры и спорта : учеб. для высш. физкультур. учеб. заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. — Омск : СибГУФК, 2007. — 270 с.
9. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005. — 126 с.
10. Фарафонов, А. Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.00 / А. Ю. Фарафонов. — Калининград, 2017. — 241 с.
11. Хадиева, Р. Т. Отношение студентов непрофильных специальностей к физической культуре в контексте современных приоритетов / Р. Т. Хадиева // Вестник Челябинского государственного университета. Сер.: Образование и здравоохранение. — 2015. — № 1. — С. 106—108.
12. Robson, S., Manacapilli T. Enhancing Performance Under Stress: Stress Inoculation Training for Battlefield Airmen / S. Robson, Th. Manacapilli // RAND Corporation, Santa Monica, Calif. — 2014. — URL: [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research\\_reports/RR700/RR750/RAND\\_RR750](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RR700/RR750/RAND_RR750) (дата обращения: 20.04.2021).

### Сведения об авторе

**Лисовская Екатерина Эдуардовна** — младший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории (психолого-педагогического образования штурманов) филиала Военно-учебного научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия» в г. Челябинске; аспирант кафедры психологии, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. [lisovskayakate@mail.ru](mailto:lisovskayakate@mail.ru)

*Bulletin of Chelyabinsk State University.*

*Education and Healthcare. 2021. № 2—3 (14—15). P. 68—71.*

## The relationship between physical fitness and psychological stability of military personnel

*E.E. Lisovskaya*

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [lisovskayakate@mail.ru](mailto:lisovskayakate@mail.ru)*

This article analyzes the existing research on the problem of the relationship between physical fitness and psychological stability of military personnel, presents the concept of psychological training and physical fitness of military personnel. The conditions and means of physical training, changes in which can mediate changes in the level of psychological stability of military personnel, were also considered.

**Keywords:** *psychological stability, physical fitness, military personnel, cadets of a military university.*

### References

1. Artemiev A.A. Organization of Sports and Recreation Activities in the Structure of Health Care Activities of Educational Institution. *Bulletin of CSU. Ser.: Education and healthcare*, 2014, no. 1, pp. 9—30. (In Russ.)
2. Demyanenko Yu.K. *Physical training and combat readiness of military personnel*. Moscow, Voenizdat, 1981. 112 p. (In Russ.)

3. Ilyin E.P. *Psychophysiology of physical education (activity and condition)*. Moscow, Prosveshchenie, 1980. 199 p. (In Russ.)
4. Kamaletdinova A.Ya., Nevelev A.B. Worldview Approaches to the Phenomenon of Health in Different Cultures. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*, 2020, vol. 7—8, no. 3—4, pp. 5—8. (In Russ.)
5. Kuznetsov A.V., Pospelov K.G., Sergienko S.V. Physical training as a powerful factor in improving moral and psychological stability. *Young scientist*, 2020, no. 45 (335), pp. 203—205. (In Russ.)
6. Lisovskaya E.E. Stress resistance in the structure of professionally important qualities of a navigator. *Collection of articles of the XXIX international scientific and practical conference*. Part 2. Moscow, Relevance of the Russian Federation, 2020. Pp. 18—20. (In Russ.)
7. Manual on physical training and sports in the Armed Forces of the Russian Federation. Moscow, Voenizdat, 2009. 140 p. (In Russ.)
8. Psychology of physical culture and sports: a textbook for higher physical education institutions. Omsk, SibGUFK, 2007. 270 p. (In Russ.)
9. Sopov V.F. *Mental states in intense professional activity*. Moscow, Academic project, 2005. 126 p. (In Russ.)
10. Farafonov A.Yu. *Pedagogical conditions for the formation of stress resistance of military personnel by means of physical training*. Kaliningrad, 2017. 241 p. (In Russ.)
11. Hadieva R.T. The Attitude of Students of non-core Specialties to Physical Education in the Context of Contemporary Priorities. *Bulletin of CSU. Ser.: Education and healthcare*, 2015, no. 1, pp. 106—108. (In Russ.)
12. Robson S., Manacapilli T. *Enhancing Performance Under Stress: Stress Inoculation Training for Battlefield Airmen*. RAND Corporation, Santa Monica, Calif., 2014. URL: [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research\\_reports/RR700/RR750/RAND\\_RR750](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RR700/RR750/RAND_RR750), accessed 20.04.2021.