

*Тетяна ХРАБАН  
Михайло ХРАБАН  
(Київ, Україна)*

## **ВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ: ЕВОЛЮЦІЯ ПОЧАТКОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ЧИННИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ**

Упродовж ХХ–ХХІ століть початкова загальновійськова підготовка посідала важливе місце в системі забезпечення національної безпеки держав. Традиційно вона розглядалася передусім як інструмент формування фізичної витривалості, дисципліни та базових навичок володіння зброєю. Водночас сучасні безпекові виклики, зокрема зростання інтенсивності бойових дій, інформаційного тиску, тривалих стресових навантажень і гібридного характеру воєн, зумовили переосмислення ролі людського чинника в обороноздатності держави [3; 4]. У цьому контексті початкова загальновійськова підготовка дедалі частіше розглядається не лише як фізичний, а й як психологічний та соціальний феномен. Історично початкова військова підготовка була зорієнтована на стандартизоване формування фізичних якостей військовослужбовців. Висока інтенсивність тренувань, сувора дисципліна та уніфіковані програми розглядалися як необхідні умови підготовки солдата до бойових дій. Саме такий підхід простежується у системах базової бойової підготовки в різних країнах, де ключовими показниками ефективності виступали фізична сила, витривалість і здатність виконувати нормативи [1]. Разом із тим уже в межах цієї традиційної моделі фіксувалися проблеми, пов'язані з адаптацією новобранців до високих фізичних і психологічних навантажень. Дослідження базової військової підготовки показують, що інтенсивні тренування можуть супроводжуватися емоційним виснаженням, підвищенням втоми та негативними змінами настрою, особливо серед осіб з нижчим початковим рівнем фізичної підготовленості [8; 9].

Сучасні емпіричні дослідження свідчать, що фізична підготовка під час військового навчання має тісний, але неоднозначний зв'язок із психологічним станом особового складу. Так, аналіз

змін настрою під час базової військової підготовки демонструє, що підвищення фізичної форми може супроводжуватися як позитивними, так і негативними психологічними ефектами залежно від індивідуальних характеристик військовослужбовців [1]. Зокрема, дослідження китайських новобранців показало, що особи з кращим рівнем фізичної підготовленості демонструють більш сприятливі зміни емоційного стану, тоді як для осіб із нижчим рівнем фізичної форми інтенсивна підготовка може призводити до зростання втоми та погіршення настрою [9; 10]. Таким чином, фізична підготовка перестає бути універсальним позитивним чинником і потребує адаптації до індивідуальних можливостей. Одним із ключових напрямів еволюції початкової загальновійськової підготовки стало усвідомлення її ролі у формуванні психологічної витривалості. Під психологічною витривалістю в контексті військової служби розуміють здатність особи адаптуватися до стресу, зберігати працездатність у складних умовах та протистояти депресивним і тривожним станам [3]. Дослідження, проведене серед студентів-першокурсників у Китаї, які проходили обов'язкову військову підготовку, показало, що участь у військових тренуваннях сприяє підвищенню рівня психологічної резильєнтності та зниженню депресивних симптомів [2]. Автори пов'язують цей ефект із поєднанням фізичних вправ, дисципліни та колективної взаємодії, що створює умови для розвитку адаптивних психологічних механізмів. Водночас наголошується, що позитивний ефект військової підготовки на психологічний стан не є однаковим для всіх учасників. Особи з високим рівнем початкової депресії або з досвідом психологічних травм демонструють меншу динаміку покращення, що вказує на необхідність поєднання військової підготовки з іншими формами психологічної підтримки [2].

Сучасні дослідження дедалі чіткіше вказують на обмеженість універсальних підходів до початкової військової підготовки. Аналіз базової бойової підготовки у ВМС Китаю показав, що однакові за інтенсивністю тренування можуть мати протилежний психологічний ефект залежно від рівня фізичної підготовленості новобранців [7; 9]. Для одних військовослужбовців тренування виконують роль чинника стабілізації настрою, тоді як для інших – стають джерелом додаткового психологічного навантаження. Подібні висновки простежуються і в дослідженнях, присвячених базовій військовій підготовці курсантів [7]. Виявлено, що особи з нижчим початковим рів-

нем фізичної форми демонструють іншу динаміку змін настрою порівняно з фізично підготовленішими учасниками, що потребує комплексного врахування як фізичних, так і психологічних параметрів підготовки [1]. Окремий напрям сучасних досліджень стосується фізіологічних механізмів, через які військова підготовка впливає на психічний стан. Дослідження індонезійських військових курсантів засвідчило, що різні режими фізичних тренувань по-різному впливають на рівень тривожності та нейробіологічні показники, зокрема рівень ендорфінів [5]. Автори підкреслюють, що фізичні навантаження можуть виступати чинником регуляції емоційного стану, проте ефективність цього процесу залежить від характеру та інтенсивності тренувань. Таким чином, фізична підготовка у межах початкової загальновійськової підготовки поступово набуває функції не лише тренування тіла, а й опосередкованого впливу на психічне здоров'я особового складу.

Поряд із потенціалом початкової загальновійськової підготовки як інструменту підвищення готовності особового складу, сучасні дослідження фіксують наявність об'єктивних обмежень адаптаційних можливостей людини. В умовах інтенсивних багатофакторних тренувальних програм, які поєднують фізичні навантаження, обмеження відновлення, дефіцит сну та тривалий стрес, військова підготовка може виходити за межі компенсаторних ресурсів організму. Метааналіз, присвячений наслідкам операційної військової підготовки, показує, що після завершення інтенсивних тренувальних циклів часто спостерігається зниження окремих показників фізичної працездатності, зокрема м'язової витривалості та вибухової сили [6]. Автори наголошують, що такі зміни є типовою реакцією на поєднання високих фізичних навантажень і недостатнього часу для відновлення, а не результатом випадкових або методичних помилок. Таким чином, зниження фізичних показників розглядається як індикатор граничного напруження функціональних систем організму. Водночас А. Мюррей та ін. звертають увагу на те, що подібні фізіологічні зрушення можуть мати практичні наслідки для безпеки та ефективності військової діяльності [6]. Тимчасове зниження силових і витривалих характеристик підвищує ризик травм і обмежує здатність особового складу виконувати складні фізичні завдання одразу після завершення інтенсивних тренувальних фаз. У цьому сенсі перевантаження виступає не лише медичною, а й організаційною проблемою вій-

ськової підготовки. Психологічні аспекти перевантаження мають власну специфіку. Дослідження базової бойової підготовки новобранців демонструють, що в умовах накопиченої втоми фізичне навантаження може втрачати тренувальний ефект і перетворюватися на фактор емоційної дестабілізації. Зокрема, зафіксовано погіршення окремих компонентів настрою, таких як зростання роздратованості або напруження, що пов'язується не з самою наявністю підготовки, а з перевищенням індивідуальних меж витривалості [1]. Подібні висновки підтверджуються і результатами дослідження Ю. Руан та ін., у якому показано, що за умов інтенсивної базової підготовки частина новобранців демонструє зростання суб'єктивного відчуття втоми та погіршення емоційного стану [9]. Автори інтерпретують ці результати як прояв дисбалансу між тренувальним навантаженням і можливостями фізіологічного та психологічного відновлення, що вказує на існування чітких меж адаптації навіть у формально здорових осіб. Особливої уваги заслуговує питання тривалості та кумулятивного ефекту перевантаження. Операційна військова підготовка часто передбачає багаторазове накладання стресових факторів без достатніх пауз для відновлення. А. Мюррей та ін. підкреслюють, що саме поєднання фізичної активності, сну недостатньої тривалості та обмеженого енергетичного забезпечення створює умови для накопичення функціонального виснаження. У таких умовах навіть добре підготовлений організм демонструє зниження адаптивних можливостей [6]. З позицій національної безпеки ці дані мають принципове значення. Перевантаження у процесі початкової загальновійськової підготовки може призводити до короткострокового зниження боєздатності та підвищення ймовірності небоевих втрат. Отже, межі адаптації виступають не абстрактним фізіологічним поняттям, а реальним обмежувальним чинником ефективності військової системи. Таким чином, аналіз сучасних досліджень свідчить, що ризики перевантаження є невід'ємним супутником інтенсивної військової підготовки. Усвідомлення та науково обгрунтований облік меж адаптації дозволяють мінімізувати негативні наслідки тренувального процесу й забезпечити більш стійке функціонування людського ресурсу як ключового елементу національної безпеки.

Узагальнюючи результати проаналізованих досліджень, можна стверджувати, що початкова загальновійськова підготовка є бага-

товимірним чинником національної безпеки. Вона формує не лише фізично підготовлений, а й психологічно стійкий людський ресурс, здатний функціонувати в умовах тривалого стресу та невизначеності. Поступова еволюція підходів – від орієнтації виключно на фізичні нормативи до інтеграції психологічної витривалості – відображає зміну уявлень про сучасну війну та роль особистості в системі оборони. Досвід інших країн свідчить, що ефективна початкова підготовка має враховувати індивідуальні відмінності, психофізіологічні ресурси та межі адаптації військовослужбовців [6; 7; 10]. Початкова загальновійськова підготовка зазнала суттєвої трансформації, перетворившись із суто фізичного етапу підготовки на комплексний процес формування психологічної витривалості. Сучасні дослідження демонструють, що саме поєднання фізичних тренувань, дисципліни, колективної взаємодії та адаптивних підходів створює передумови для зміцнення людського потенціалу як ключового елемента національної безпеки. Таким чином, еволюція початкової військової підготовки відображає загальну тенденцію переходу від кількісних показників сили й витривалості до якісних характеристик стійкості, адаптивності та психологічної готовності, що є критично важливими в умовах сучасних безпекових викликів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ahn H., Kim Y., Jeong J., So Y. Physical fitness level and mood state changes in basic military training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 23. Article 9115. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17239115> (date of access: 20.01.2026).
2. Guo R., Sun M., Zhang C., Fan Z., Liu Z., Tao H. The role of military training in improving psychological resilience and reducing depression among college freshmen. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 641396. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.641396> (date of access: 20.01.2026).
3. Khraban T. Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Scientific Journal of Polonia University*. 2022. Vol. 52, no. 3. P. 146–155. URL: <https://doi.org/10.23856/5219> (date of access: 20.01.2026).

4. Khraban T. Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2022. Vol. 8. P. 71–86. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-6> (date of access: 20.01.2026).

5. Marlina L., Purba A., Pandia V., Adiwinata M. R., Harahap N. S., Womsiwor D. Differences interval training and continuous training on endorphin level and anxiety degrees in SECABA Rindam III Siliwangi student soldiers with moderate anxiety. *Medical Archives*. 2023. Vol. 77, no. 2. P. 127–131. URL: <https://doi.org/10.5455/meda-rh.2023.77.127-131> (date of access: 20.01.2026).

6. Murray A., Fraser J. J., Bazett-Jones D. M., et al. Changes in physical performance following operational military training: a meta-analysis. *Sports Medicine – Open*. 2025. Vol. 11. Article 16. URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00815-y> (date of access: 20.01.2026).

7. Ojanen T., Häkkinen K., Vasankari T., Kyröläinen H. Changes in physical performance during 21 d of military field training in warfighters. *Military Medicine*. 2018. Vol. 183, no. 5–6. P. e174–e181. URL: <https://doi.org/10.1093/milmed/usx049> (date of access: 20.01.2026).

8. Pihlainen K., Santtila M., Nindl B. C., et al. Changes in physical performance, body composition and physical training during military operations: systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article 21455. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48712-2> (date of access: 20.01.2026).

9. Ruan Y., Song S. J., Yin Z. F., Wang X., Zou B., Wang H., Gu W., Ling C. Q. Opposite effect of basic combat training on mood state of recruits with different physical fitness: a study from the perspective of fatigue. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 961351. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.961351> (date of access: 20.01.2026).

10. Zueger R., Niederhauser M., Utzinger C., Annen H., Ehlert U. Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*. 2023. Vol. 35, no. 6. P. 566–576. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948> (date of access: 20.01.2026).