

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

Тагаев Вадим Исмаилович

доцент, филиал РГПУ им. А.И. Герцена в г. Ташкенте

lovelyeye@mail.ru

Гафарова Ирина Геннадьевна

к.п.н., старший преподаватель филиал РГПУ им. А.И. Герцена в г. Ташкенте

iramay@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры как одного из ключевых средств формирования психофизиологической устойчивости военнослужащих к экстремальным нагрузкам профессиональной деятельности. Анализируются особенности экстремальных условий военной службы, механизмы психофизиологической адаптации организма, а также влияние систематических занятий физической культурой на функциональное состояние, стрессоустойчивость и адаптационные резервы военнослужащих. Обосновывается необходимость целенаправленного использования средств физической подготовки для повышения готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач в условиях повышенного риска и напряжения.

Ключевые слова: физическая культура, военнослужащие, экстремальные нагрузки, психофизиологическая устойчивость, адаптация, профессиональная деятельность.

JISMONIY MADANIYAT HARBIY XIZMATCHILARNING EKSTREMAL YUKLAMALARGA PSIXOFIZIOLOGIK CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Аннотация: Maqolada jismoniy madaniyatning harbiy xizmatchilarning professional faoliyatidagi ekstremal yuklamalarga psixofiziologik chidamliligini shakllantirishdagi asosiy vositalardan biri sifatidagi roli ko'rib chiqiladi. Harbiy xizmatning ekstremal sharoitlari, organizmning psixofiziologik moslashuv mexanizmlari, shuningdek, jismoniy madaniyat bilan tizimli shug'ullanishning funksional holat, stressga chidamlilik va moslashuv zaxiralari ustiga ta'siri tahlil qilinadi. Harbiy xizmatchilarning yuqori xavf va kuchli taranglik sharoitida xizmat vazifalarini bajarishga tayyorgarligini oshirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik vositalarini maqsadli qo'llash zarurligi asoslab beriladi.

Калит so'zlar: jismoniy madaniyat, harbiy xizmatchilar, ekstremal yuklamalar, psixofiziologik chidamlilik, moslashuv, professional faoliyat.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL RESISTANCE OF MILITARY PERSONNEL TO EXTREME LOADS

Abstract: The article examines the role of physical culture as one of the key tools for developing the psychophysiological resilience of military personnel to the extreme demands of professional activity. It analyzes the characteristics of extreme conditions in military service, the mechanisms of psychophysiological adaptation of the body, and the impact of regular physical training on functional state, stress resistance, and adaptive reserves of military personnel. The necessity of the targeted use of physical training methods to enhance the readiness of military personnel for operational and combat tasks under high-risk and high-stress conditions is substantiated.

Keywords: physical culture, military personnel, extreme loads, psychophysiological resilience, adaptation, professional activity.

Актуальность. Современная деятельность военнослужащих отличается высокой напряжённостью, сложным сочетанием факторов и чрезвычайными условиями. Военнослужащие систематически сталкиваются с серьёзными физическими, эмоционально-психологическими и информационными перегрузками, зачастую дополняющимися нехваткой отдыха, сна, повышенной ответственностью и рисками. В таких обстоятельствах особенно важным становится вопрос поддержания и укрепления психофизиологической стабильности личности.

Одним из наиболее доступных и эффективных средств повышения адаптационных возможностей военнослужащих является физическая культура. Уровень физической подготовленности напрямую связан с показателями психологической устойчивости и надёжности профессиональной деятельности военнослужащих [1]. Систематическое использование физических упражнений способствует не только развитию физических качеств, но и формированию устойчивости нервной системы, оптимизации функционального состояния организма и повышению способности противостоять экстремальным нагрузкам.

Экстремальные нагрузки в военной деятельности обусловлены сочетанием неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. К ним относятся:

- высокая физическая напряжённость служебно-боевых действий;
- выраженные психоэмоциональные стрессоры (опасность, неопределённость, ответственность);
- неблагоприятные климато-географические условия;
- нарушение привычных режимов труда и отдыха;
- ограниченность ресурсов и времени на принятие решений.

Воздействие данных факторов приводит к значительным изменениям в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной систем, что

при недостаточной подготовленности может вызывать снижение работоспособности, ухудшение психического состояния и рост профессиональных ошибок.

Психофизиологическое противостояние экстремальным нагрузкам представляет собой интегративное свойство организма, отражающее способность сохранять оптимальный уровень функционирования в условиях повышенного стресса. Оно включает:

- устойчивость центральной нервной системы;
- адекватность вегетативных реакций;
- высокий уровень функциональных резервов;
- способность к быстрому восстановлению после нагрузок.

Формирование данного качества является важнейшим условием профессиональной надёжности военнослужащих и напрямую связано с уровнем их физической подготовленности и общей тренированности.

Физическая культура оказывает многостороннее воздействие на организм военнослужащих. Современные исследования подтверждают, что регулярные физические тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению общей и специальной выносливости, совершенствованию регуляторных механизмов нервной системы, снижению уровня тревожности и психоэмоционального напряжения, а также формированию навыков саморегуляции и самоконтроля [2,3].

Особое значение имеют упражнения, моделирующие условия экстремальной деятельности. По данным исследований, использование военно-прикладных упражнений и комплексных нагрузок, приближённых к реальным условиям службы, способствует формированию устойчивых адаптационных реакций и повышению толерантности организма к стрессовым воздействиям [4,5].

Направления совершенствования физической подготовки военнослужащих с целью повышения эффективности психофизиологического противостояния экстремальным нагрузкам целесообразно:

- внедрять дифференцированный подход к физической подготовке с учётом специфики военной специальности;
- сочетать развитие физических качеств с психорегуляционными методами;
- использовать комплексные тренировочные воздействия, приближённые к реальным условиям службы;
- обеспечивать систематичность и преемственность физической подготовки на всех этапах военной службы.

Заключение. Физическая культура является важнейшим средством формирования психофизиологического противостояния организма военнослужащих экстремальным нагрузкам. Её целенаправленное и научно обоснованное использование позволяет повысить уровень адаптационных резервов, стрессоустойчивости и профессиональной надёжности военнослужащих. Включение современных средств и методов физической

культуры в систему военной подготовки способствует эффективному выполнению служебно-боевых задач в условиях экстремальной деятельности.

Список литературы:

1. Лисовская Е. Э. Взаимосвязь физической подготовленности и психологической устойчивости военнослужащих // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. — 2021. — № 2. — DOI: 10.24411/2409-4102-2021-102-308.
2. Tamarin S. V. Physical training as a factor of psychological rehabilitation and readaptation of military personnel // Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs. — 2025. — Vol. 108, No. 1 (Part 1). — P. 484–493. — DOI: 10.32631/v.2025.1.39.
3. Tornero-Aguilera J. F., Stergiou M., Rubio-Zarapuz A., Martín-Rodríguez A., Massuça L. M., Clemente-Suárez V. J. Optimising Combat Readiness: Practical Strategies for Integrating Physiological and Psychological Resilience in Soldier Training. *Healthcare*. 2024;12(12):1160. DOI: 10.3390/healthcare12121160.
4. Çemç, M. S., & Şahin, R. Physical Fitness in the Armed Forces: A Comprehensive Study of International Assessment Practices. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2024;26(2):252-264. DOI:10.15314/tсед.150538
5. Kobilov J. S., Xafizov T. B., Pulatov I. M. The role of psychological resilience in military education: strategies for effective training and development // *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences (JARTES)*. — 2024. — Vol. 3, No. 2. — P. 400–405.