

## **ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Тимко Є.М.<sup>1</sup>, Ковальчук А.Є.<sup>1</sup>, Рєпко О.О.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут»,*

*Україна, м. Харків, [evgenitimko@gmail.com](mailto:evgenitimko@gmail.com), [nastyaserdyk19@ukr.net](mailto:nastyaserdyk19@ukr.net) ;*

*<sup>2</sup> Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,*

*Україна, м. Харків, [olenarepko@gmail.com](mailto:olenarepko@gmail.com)*

**Анотація.** Було досліджено ефективність екстремальних видів спорту на формування психологічної стійкості в умовах війни. Проаналізовано адаптаційні механізми, що виникають унаслідок регулярних тренувань у стресових умовах, а також оцінюється їх позитивний вплив на військовослужбовців і цивільне населення. Автором було наголошено на тому, що екстремальні види спорту сприяють розвитку самоконтролю, керування страхами та навичок швидкого прийняття рішень, що є критично важливими вміннями для військових. Крім того, було описано щодо застосування екстремальних видів спорту у реабілітаційних програмах для ветеранів, сприяючи зниженню рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращення загального психоемоційного стану.

**Ключові слова:** екстремальні види спорту, психологічна стійкість, адаптація до стресу, психологічне здоров'я, умови війни, самоконтроль.

**Вступ.** У сучасних умовах війни питання психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Стресові фактори, що супроводжують військові дії, значною мірою впливають на емоційний та фізичний стан людини. Одним із ефективних методів розвитку психологічної стійкості є заняття екстремальними видами спорту. Доведено, що екстремальна

фізична активність сприяє формуванню адаптивних механізмів, які допомагають витримувати психологічні навантаження та діяти в критичних ситуаціях.

**Метою дослідження** є аналіз впливу екстремальних видів спорту на психологічну стійкість особистості в умовах війни, зокрема адаптаційних механізмів, що формуються під час регулярних тренувань, та їх ефективності для військових і цивільних у зоні бойових дій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні реалії війни змушують нас жити в умовах постійного стресу, рівень якого постійно коливається залежно від ситуації. Війна, невизначеність та тривалі психологічні навантаження безсумнівно виснажують ресурси організму, що робить питання формування психологічної стійкості особливо актуальним сьогодні.

Питання психологічної стійкості досліджували Грицина (2018), Корольчук (2009), Крайнюк (2009), Романчук та ряд інших науковців. Так, Грицина (2018) визначає психологічну стійкість як «цілісну характеристику особистості, яка забезпечує її стійкість до фрустрації і стресогенного впливу складних ситуацій» [0]. Психологічна стійкість, на думку О. Романчука це «здатність людини проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров’я та особистісну цілісність» [0].

За дослідженнями Корольчука та Крайнюк (2009), психологічна стійкість включає кілька ключових аспектів: врівноваженість – здатність контролювати рівень напруги, не допускаючи його до руйнівного стресу; стабільність – підтримання постійного емоційного фону; опірність – вміння зберігати незалежність у поведінці та свободу вибору життєвого шляху.

Одним із дієвих способів формування та тренування психологічної стійкості є екстремальні види спорту. Екстремальні види спорту характеризуються підвищеним рівнем ризику та вимагають від людини

вміння швидко адаптуватися до змін, контролювати свої емоції та приймати рішення в умовах невизначеності [7]. В умовах війни ці навички набувають критичного значення, оскільки саме вони допомагають зберігати психологічну рівновагу та ефективність дій у складних ситуаціях, що безумовно сприяє розвитку психологічної стійкості.

Регулярні тренування у стресових умовах дозволяють сформувати механізми адаптації, які допомагають людині зберігати спокій і діяти раціонально навіть у небезпечних ситуаціях [8, 9]. Екстремальні види спорту сприяють формуванню трьох ключових компонентів психологічної стійкості: адаптації до стресу; самоконтроль та управління страхом; розвиток навичок швидкого прийняття рішень (див. Рис. 1).

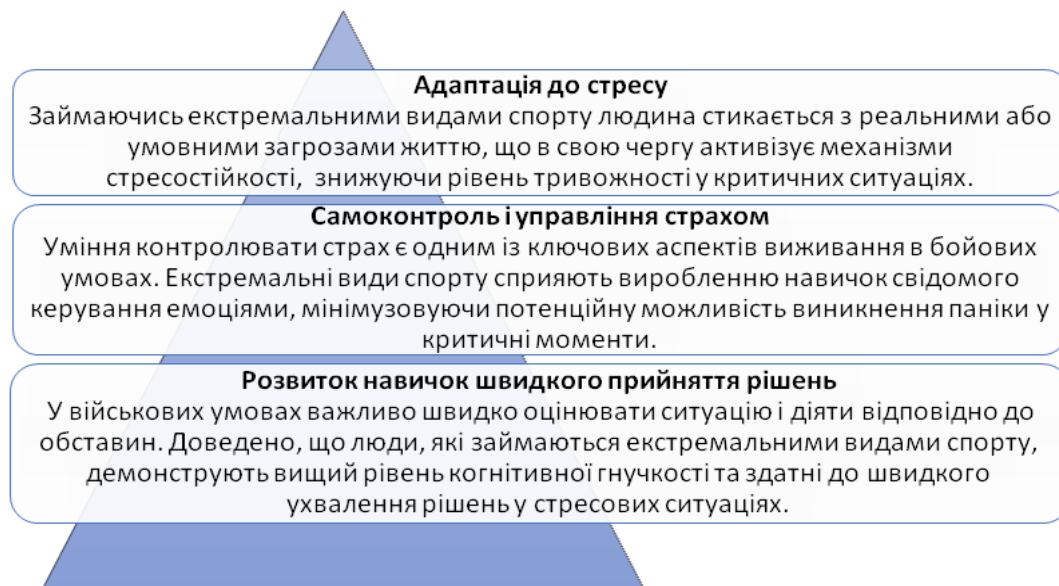


Рисунок 1 – Ключові компоненти психологічної стійкості, що формуються через екстремальні види спорту

Досвід військових підрозділів доводить, що екстремальні види спорту можуть бути ефективним методом у підготовці військовослужбовців до стресових ситуацій [10]. Заняття такими видами спорту, як скелелазіння, парашутний спорт або дайвінг, не лише дозволяють сформувати навички швидко приймати рішення, але й сприяють самоконтролю та управління страхом. Вищезгадані якості є

винятково важливими для військових, адже вони досить часто зустрічаються з неочікуваними та небезпечними ситуаціями, де діяти необхідно швидко та ефективно [0].

Наприклад, в арміях США та Великої Британії активно практикуються тренування зі скелелазіння, виживання в екстремальних умовах та водолазна підготовка як частина програми підготовки спецназу. Зарубіжний досвід доводить, що такі тренування значно підвищують рівень стресостійкості, сприяючи швидкому прийняттю рішень в реальних екстремальних умовах.

Дослідження також вказують на значний вплив екстремальних видів спорту на психічне здоров'я ветеранів бойових дій. Деякі програми реабілітації для військових включають елементи таких видів спорту як альпінізм і парашанеризм, що дозволяє значно знизити рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та поліпшити загальний психоемоційний стан людини. Так, проект «Outward Bound for Veterans», що у США, організовує групові походи в гори з метою відновлення психологічного стану ветеранів, які страждають на ПТСР [0].

**Висновки.** Отже, екстремальні види спорту є досить потужним інструментом формування психологічної стійкості, як у військових, так і у цивільних в умовах війни, адже вони сприяють адаптації до стресу, самоконтролю та швидкому прийняттю рішень. Їх використання у військовій підготовці та реабілітації є надзвичайно перспективним напрямом для зміцнення психологічної витривалості та бойової готовності.

#### **Список джерел інформації:**

1 Грицина, О. М. (2018). Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України: автореферат дисертації кандидата психологічних наук. Хмельницький.

2 Коқун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ-

Одеса: Фенікс.

3 Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2009). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник*. Київ: Ніка-Центр.

4 Кошель, А. І., & Марущак, П. Д. (2018). Екстремальні види спорту в сучасному світі. У О. В. Литовченко (Ред.). *Формування професіоналізму фахівця – нові горизонти*, Ніжин. 266-270.

5 Романчук, О. (б. д.). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Retrieved from [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/?utm\\_source](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/?utm_source)

6 Veterans Expeditions. (б. д.). Outward Bound for Veterans. Retrieved from [https://www.outwardbound.org/expeditions/-outward-bound-for-veterans/?p=1&view=list&sort=&filter\\_bar=no&columnsort=&cc\\_list=1&programs%5B%5D=108](https://www.outwardbound.org/expeditions/-outward-bound-for-veterans/?p=1&view=list&sort=&filter_bar=no&columnsort=&cc_list=1&programs%5B%5D=108)

7 Ryepko, O., Skaliy, A., Tymko, Y., Kozin, S., Kozina, Z., & Feshchenko, A. (2023). Training program in the lowlands for amateur mountaineers for climbing to the peaks. *Health, Sport, Rehabilitation*, 9(3), 91-103. Retrieved from <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.3.91-103>

8 Repko, E., Kozina, Z., Leshchenko, V., Grebneva I., & Novikov, Y. (2016). Recreational climbing as a method of improving the functional state of students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2(3), 86-89. Retrieved from <https://doi.org/10.34142/HSR.2016.02.03.17>

9 Kozina Zhanneta & Ryepko, O. A., Krzysztof Prusik, Prusik Katarzyna, & Mirosława Cieślicka. (2014). Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing. *Physical Education of Students*. 1.10.6084/m9.figshare.903690. doi: [10.6084/m9.figshare.903690](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.903690)

10 Собко Ірина, Коробейнік Віталій, Білоус Сергій, Беззубенко Олександр, & Тімко Євген. (2019). Підвищення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою кросфіт тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* (8). pp. 86-92. ISSN 2071-5285.