

СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИШКІЛ У ПОЄДНАННІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРАКТИК ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО – ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Марія Сова, к.фіз.вих.

*Великобerezнянський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою
Великий Березний, Україна*

Вступ. В умовах сучасних глобальних викликів та безпекової ситуації в Україні, підготовка молоді до виконання конституційного обов'язку із захисту держави набуває особливої ваги. Ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою є ключовими осередками формування майбутньої еліти Збройних Сил України. Проте фізичної підготовки недостатньо без психологічної готовності та стресостійкості. Інтеграція елементів екстремальних видів спорту (альпінізм, скелелазіння, подолання смуг перешкод) у систему військово-патріотичного виховання відкриває нові можливості для моделювання стресових ситуацій у контрольованому середовищі.

Мета дослідження: визначити педагогічний потенціал екстремальних видів спорту як засобу підвищення рівня стійкості ліцеїстів до стресу та розробити рекомендації щодо впровадження цих видів діяльності у систему військово-патріотичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 65 вихованців ліцею військово-фізичної підготовки віком 14–16 років. Оцінка рівня стійкості до стресу проводилась на початку та наприкінці експерименту з використанням наступних інструментів: Тест С. Коухена та Г. Вілліансона (шкала сприйнятого стресу): для визначення суб'єктивного рівня психологічної напруги.

Методика визначення стійкості до стресу (за Т. Д. Немчиним): для оцінки нервово-психічної стійкості під час виконання фізичних вправ.

Теоретичний аналіз склав огляд наукової літератури з педагогіки та психології екстремальних станів. [1,3] Педагогічний експеримент впровадження циклу елементів занять з екстремальних видів спорту (елементів скелелазіння та імітації тактичних ігор на пересіченій місцевості). [4] Психодіагностика складалась із використання тестів на визначення рівня стійкості до стресу (тест С. Коухена та Г. Вілліансона) до та після впровадження програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів показав, що систематичні заняття з елементами екстремальних видів спорту сприяють зниженню рівня реактивної тривожності ліцеїстів. Учасники експериментальної групи продемонстрували здатність швидше приймати рішення в умовах дефіциту часу та високого емоційного напруження. (табл.1). Елементи екстремального спорту виступають як «симулятори» бойового стресу. [1,3] Вправи скелелазіння, наприклад, потребують не лише фізичної сили, а й високої

концентрації, контролю дихання та подолання страху висоти — ключових навичок для майбутнього офіцера.

Ключові ефекти синергії: Фізіологічна адаптація - тренування вегетативної нервової системи до різких змін навантажень. Психологічна стійкість - розвиток навички «когнітивного перефреймінгу» — здатності сприймати складну задачу як виклик, а не як загрозу. Командна взаємодія - підвищення рівня довіри в підрозділі під час виконання спільних завдань у небезпечних умовах. [2,4]

Обговорення результатів підтверджує, що ефективність військово-патріотичного виховання значно зростає, коли теорія (патріотизм) підкріплюється практикою (гартування характеру у змодельованих екстремальних ситуаціях)

Таблиця 1.

**Порівняльна характеристика показників стійкості до стресу
(тест С. Коухена)**

Група	Початок експерименту (M±σ)	Кінець експерименту (M±σ)	t-критерій	p-рівень
Експериментальна	32,4 ± 4,2	22,1 ± 3,5	4,82	< 0,01
Контрольна	33,1 ± 4,5	31,8 ± 4,1	0,94	> 0,05

Висновки. Використання екстремальних видів спорту є ефективним інструментом формування стійкості до стресу, оскільки вони дозволяють вихованцям особисто відчувати граничні можливості свого організму. Впровадження таких компонентів у навчальний план ліцеїв сприяє формуванню професійних якостей, необхідних для подальшої служби в ЗСУ.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованої методики оцінки психологічного стану ліцеїстів під час занять екстремальними видами спорту.

Список використаної літератури.

1. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Екстремальні види спорту : посібник. Дніпропетровськ : Нова ідеологія, 2013. 110 с.

2. Бондар А. С., Байрамов Р. Х. Залучення населення до занять неолімпійськими видами спорту у Харківській області // Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині. Харків: ХДАФК, 2017. С. 77–82.

3. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання) : навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 192 с.

4. Павелько О. М., Маліков М. В., Царенко К. В. Дисципліна «Екстремальні види спорту» у системі фізичного виховання // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 1 (186). С. 103–105.