

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных дисциплин

**«АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ,  
УЧАСТВУЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 414 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Барсукова Романа Ростиславовича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

И.А. Суменков

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2026

## **Организация и методы исследования**

### **Описание методов исследования**

В рамках настоящего дипломного исследования для достижения поставленной цели и решения задач, связанных с изучением особенностей физического и психологического состояния военнослужащих в условиях проведения Специальной Военной Операции, был применен комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих всесторонний анализ изучаемого явления. Данный комплекс включал анализ научных источников, изучение опыта действующих военнослужащих и ветеранов, а также обработку данных с использованием статистических и социологических методов. Подробное описание каждого метода приводится ниже.

*Анализ научных источников в области медицины, психологии и военного дела*

Данный метод являлся основополагающим этапом исследования, направленным на формирование теоретической базы и определение концептуальных рамок изучаемой проблемы.

С помощью представленного методы были выявлены и систематизированы накопленные знания в области физической подготовки, психологии экстремальных ситуаций, военной медицины, а также изучены нормативно-правовые актов, регламентирующие организацию физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации (ВС РФ).

Нами осуществлялся поиск научных статей, монографий, диссертаций, методических рекомендаций и иных публикаций в электронных базах данных, библиотечных фондах, а также на специализированных Интернет-ресурсах военных образовательных организаций. Ключевыми словами для поиска были: физическая подготовка, военнослужащие, Специальная Военная Операция, экстремальные условия, стресс, психологическая устойчивость, функциональный тренинг, изометрические упражнения, выносливость, сила, адаптация, боеспособность. Также анализировались нормативные документы, такие как приказы Министерства обороны РФ и т.д.

При отборе источников учитывались их научная значимость, актуальность, методологическая корректность исследований, соответствие тематике дипломной работы, а также авторитетность авторов и издательств.

*Изучение опыта действующих военнослужащих и ветеранов*

Данный метод предполагал сбор и анализ эмпирических данных, полученных непосредственно от военнослужащих, участвующих или участвовавших в СВО, а также от ветеранов боевых действий.

В процессе исследования были выявлены проблемы и потребности, возникающие в процессе организации физической и психологической подготовки в условиях СВО, проведен сбор информации о применяемых методиках, оценках их эффективности и возможностях адаптации. Определены факторы, влияющие на мотивацию и эффективность тренировочного процесса в экстремальных условиях.

Нами были проведены индивидуальные беседы с военнослужащими и ветеранами с использованием заранее разработанного руководства, содержащего основные темы и вопросы, но допускающего отклонение от заданного сценария для получения более полной и развернутой информации. Также были организованы групповые дискуссии с военнослужащими и ветеранами для обмена опытом, выявления взаимосвязи физического и психологического состояния в условиях СВО.

Проведение анонимного опроса военнослужащих с использованием разработанной анкеты, содержащей вопросы об организации их физической подготовки и методов получения психологической помощи. Анкета включала как закрытые вопросы (с выбором вариантов ответов), так и открытые вопросы (предполагающие развернутые ответы). Среди военнослужащих проводился мониторинг их состояния в типичных подразделениях СВО, выявлялись и описывались особенности психотравмирующих факторов, воздействующих на военнослужащих в условиях СВО.

В рамках исследования проводился качественный анализ полученных данных. Материалы, полученные в результате анкетирования, подвергались количественному анализу с использованием методов описательной статистики (процентов, средних значений).

#### *Тестирование*

В рамках педагогического исследования военнослужащие контрольной и экспериментальной групп проходили следующие тестирования их физической подготовленности:

1. Отжимания от пола (количество повторений).
2. Подтягивания на перекладине (количество повторений).
3. Бег на 100 метров (сек.).
4. Бег на 3 километра (мин.).

В рамках психологического тестирования применялись:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (оценка уровня тревожности).
2. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) (оценка общего психологического состояния).

Тестирование в период эксперимента проводилось два раза. В начале августа и в конце сентября 2025 г.

#### *Педагогический эксперимент*

В рамках исследования был проведен педагогический эксперимент, направленный на проверку гипотезы о влиянии разработанных и адаптированных методик физической подготовки на показатели физической подготовленности, психоэмоционального состояния и функциональной готовности военнослужащих в условиях, приближенных к зоне проведения специальной военной операции.

В эксперименте приняли участие 30 военнослужащих, проходящих службу Южного и Западного направлений. Исследование военнослужащих проводилось в мотострелковых ротах, разведывательных группах, подразделениях радиоэлектронной борьбы, артиллерийского расчета.

Контрольная группа (КГ): военнослужащие занимались по стандартной программе, предусмотренной уставом и наставлениями. Экспериментальная группа (ЭГ): военнослужащие занимались по адаптированной программе, включающей элементы функционального тренинга и дыхательные упражнения, также изометрические упражнения и микро-тренировки.

Продолжительность эксперимента составила 8 недель, в период с августа по сентябрь 2025 г. включительно. Место проведения: Тренировки проводились на специально оборудованном полигоне, в спортивном зале и на открытой местности в местах ведения службы. Тренировки по предложенным программам проводились два раза в неделю.

#### *Обработка данных с использованием статистических и социологических методов*

Данный метод применялся для анализа данных, полученных в результате экспериментального исследования и анкетирования.

Целью данного метода была оценка эффективности применяемых методик, выявление значимых различий между группами военнослужащих, занимающихся по различным программам, а также выявление факторов, влияющих на эффективность их физического и психологического здоровья.

Использовался t-критерия Стьюдента для сравнения средних значений между двумя группами и ANOVA (дисперсионный анализ) для сравнения средних значений между несколькими группами.

### **Организация исследования**

Представленное исследование осуществлялось последовательно, в течение периода с ноября 2024 г. по ноябрь 2025 г., и включало в себя четыре взаимосвязанных этапа.

*Первый этап (ноябрь 2024 г. – март 2025 г.):* на начальном этапе проводился углубленный анализ специализированной и научно-методической литературы для более детального изучения проблематики, уточнения ключевых аспектов и формулирования гипотезы исследования. Особое внимание было уделено обоснованию целесообразности разработки усовершенствованной системы физической подготовки и психологического здоровья военнослужащих в зонах СВО.

*Второй этап (апрель-июль 2025 г.):* на данном этапе проводился всесторонний анализ специфики опыта действующих военнослужащих и ветеранов. Данный метод предполагал сбор и анализ эмпирических данных, полученных непосредственно от военнослужащих, участвующих или участвовавших в СВО, а также от ветеранов боевых действий в виде бесед, опроса, сбора информации о применяемых методиках, оценках их эффективности и возможностях адаптации. Определены факторы, влияющие на мотивацию и эффективность тренировочного процесса в экстремальных условиях.

*Третий этап (август-сентябрь 2025 г.):* на основе теоретико-методологических положений, сформированных на первом и втором этапах

исследования, была разработана программа адаптированных методик физической подготовки, основанных на принципах функционального тренинга и изометрических упражнений. Также на данном этапе был проведен педагогический эксперимент.

*Четвертый этап (октябрь-ноябрь 2025 г.):* заключительный этап был посвящен статистической обработке и анализу полученных данных, написанию выводов и практических рекомендаций, была оформлена выпускная квалификационная работа.

### **Программа адаптированных методик физической подготовки военнослужащих в зонах СВО**

Для более полного понимания, какие конкретно упражнения использовались в экспериментальной группе, представим разработанную нами программу. Важно отметить, что конкретный набор и интенсивность упражнений должны адаптироваться в зависимости от уровня подготовленности военнослужащих, доступного оборудования и текущей оперативной обстановки.

*Функциональный тренинг и дыхательные упражнения.*

«Медвежья прогулка»: передвижение на четвереньках, сохраняя прямую спину и корпус параллельно земле. Развивает силу корпуса, координацию и выносливость.

Перенос мешков/ящиков (имитация): перенос тяжелых предметов (мешки с песком, ящики с боеприпасами или их эквиваленты) на определенное расстояние. Укрепляет мышцы спины, ног и плечевого пояса, развивает функциональную силу.

Преодоление препятствий (имитация): перелезание через заборы, проползание под сеткой, перепрыгивание через рвы. Развивает ловкость, координацию и выносливость. Может быть организовано с использованием подручных средств.

Берпи: координационное упражнение, сочетающее приседание, отжимание и прыжок вверх. Развивает общую выносливость, силу и координацию.

Приседания с собственным весом: укрепляют мышцы ног и ягодиц, улучшают баланс и координацию.

Выпады вперед: укрепляют мышцы ног и ягодиц, развивают баланс и координацию. Можно усложнить, добавив вес (например, камень или мешок с песком).

Упражнения с имитацией работы с оружием: выполнение махов, подъемов и жимов воображаемого оружия. Укрепляет мышцы плечевого пояса и спины, развивает специфическую выносливость.

*Дыхательные упражнения.*

Квадратное дыхание: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета. Повторять несколько циклов. Снижает стресс и улучшает концентрацию.

**Диафрагмальное дыхание:** дыхание животом, сосредоточившись на расширении и сокращении живота при вдохе и выдохе. Снижает стресс и улучшает вентиляцию легких.

**Пранаяма (альтернативное дыхание ноздрями):** техника дыхания, направленная на балансировку нервной системы. Поочередное закрытие ноздрей при вдохе и выдохе.

*Изометрические упражнения.*

**Планка:** удержание тела в положении упора лежа на предплечьях и носках. Укрепляет мышцы кора (пресс, спина, ягодицы). Разные вариации, например, боковая планка.

**Удержание стула у стены:** прислонившись спиной к стене, принять положение сидя на стуле и удерживать его. Укрепляет мышцы ног.

**Удержание веса на вытянутых руках:** держать перед собой любой доступный груз (камень, мешок с песком, оружие) на вытянутых руках. Укрепляет мышцы плечевого пояса.

**Имитация жима:** упираться руками в стену или твердый предмет, создавая усилие, как будто вы пытаетесь его сдвинуть. Укрепляет мышцы груди и плечевого пояса.

*Микро-тренировки (5-10 минут, высокая интенсивность).*

**Короткие спринты:** бег на короткие дистанции с возвратом в исходную точку. Развивает взрывную силу и скорость.

**«Прыгающая мельница»:** координационное упражнение, сочетающее прыжки и махи руками. Развивает общую выносливость и координацию.

**Быстрые приседания:** приседания с выпрыгиванием вверх. Развивают взрывную силу ног.

**Отжимания до отказа:** выполнение максимального количества отжиманий в одном подходе.

Представим общие рекомендации для выполнения упражнений в экспериментальной группе:

**Разминка:** перед каждой тренировкой необходимо проводить разминку (5-10 минут), включающую легкие кардио упражнения и растяжку.

**Заминка:** после каждой тренировки необходимо проводить заминку (5-10 минут), включающую растяжку для расслабления мышц.

**Чередование нагрузок:** важно чередовать упражнения и дни с высокой и низкой интенсивностью, чтобы избежать переутомления.

**Индивидуальный подход:** программа тренировок должна адаптироваться к индивидуальным потребностям и возможностям каждого военнослужащего.

**Контроль за состоянием здоровья:** важно следить за своими ощущениями и не перегружать себя, особенно в условиях стресса и нерегулярного питания.

**Регулярность:** даже короткие, но регулярные тренировки приносят больше пользы, чем редкие и интенсивные.

Важно помнить, что в условиях СВО безопасность является приоритетом. Перед началом любой программы тренировок необходимо убедиться, что она не представляет угрозы для жизни и здоровья

военнослужащих. Необходимо учитывать текущую оперативную обстановку и доступность ресурсов.

**Анализ особенностей физического и психологического состояния  
военнослужащих в условиях СВО**  
**Экспериментальное исследование эффективности адаптированных  
методик по физической подготовке в зоне проведения СВО**

Физическая подготовленность является одним из ключевых факторов, определяющих боеспособность и устойчивость военнослужащих, особенно в условиях интенсивных боевых действий в зоне СВО. Специфика проведения СВО характеризуется высокой интенсивностью боевых действий, ограниченностью материальных ресурсов, нерегулярностью питания и высокой стрессогенностью. Традиционные методы физической подготовки зачастую оказываются неприменимыми в данных условиях, что требует разработки и внедрения адаптированных методик, учитывающих особенности боевой обстановки.

В исследовании приняли участие 30 военнослужащих, проходящих службу в зоне проведения СВО. Участники были разделены на 2 группы: *Контрольная группа (КГ, n=15)*: продолжала выполнять стандартную программу ФП, предусмотренную уставом (минимум изменений). *Экспериментальная группа (ЭГ, n=15)*: занималась физической подготовкой по адаптированной программе, включающей функциональный тренинг и дыхательные упражнения (минимизация оборудования, акцент на функциональность), а также изометрические упражнения и короткие микро-тренировки (акцент на поддержание тонуса в условиях ограниченного пространства).

Продолжительность исследования составила 8 недель (август-сентябрь 2025 г.).

В рамках педагогического исследования военнослужащие контрольной и экспериментальной групп проходили следующие тестирования их физической подготовленности:

Отжимания от пола (количество повторений).

Подтягивания на перекладине (количество повторений).

Бег на 100 метров (сек.).

Бег на 3 километра (мин.).

Также мы применяли следующие психологические тестирования:

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (оценка уровня тревожности).

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) (оценка общего психологического состояния).

На предварительной стадии исследования уровень физической подготовки военнослужащих в августе 2025 г. был на уровне «удовлетворительно» и ниже средних показателей.

Результаты исследования показывают, что применение адаптированных методик, используемых в экспериментальной группе, приводит к значительному улучшению показателей физической подготовленности и психологического состояния военнослужащих по сравнению с контрольной группой.

В контрольной группе не было выявлено значительных изменений в показателях физической подготовленности и психологического состояния, что свидетельствует о недостаточной эффективности стандартной программы физической подготовки в условиях СВО. Например, в тесте «Отжимания от пола» прирост показателя составил 8%, в «Подтягивании на перекладине» – на 10%. Наименьший рост показателя в контрольной группе был в тест «Бег на 100 метров» – 1,4%. В «Беге на 3 километра» прирост составил 5,2% к концу эксперимента.

Показатели прироста результата в оценке психологического состояния у военнослужащих контрольной группы (см. Рисунок 6) также были не значительными. В показателях «Тревожности» по шкале Спилбергера-Ханина прирост показателя составил 2,2%. При оценке общего психологического состояния по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» по каждому показателю изменения составили каждый 2% соответственно.

В экспериментальной группе наблюдается существенный прирост показателей во всех четырех тестах по оценке физической подготовки военнослужащих:

1. «В отжимании от пола» – на 34%.
2. «В подтягивании на перекладине» – на 66%.
3. «В беге на 100 метров» – на 8,5%.
4. «В беге на 3 километра» – на 8,2%.

Исходя из результатов исследования можно сделать вывод, что функциональный тренинг показал наибольшую эффективность в развитии силы, выносливости и снижении уровня тревожности. В экспериментальной группе оценка уровня тревожности по шкале Спилбергера-Ханина улучшились на 17,3%.

При оценке общего психологического состояния по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» улучшение показателе произошло на 16-21%. Это объясняется тем, что упражнения функционального тренинга имитируют боевые задачи и способствуют развитию навыков, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач. Дыхательные упражнения способствовали снижению стресса и улучшению концентрации.

Изометрические упражнения и микро-тренировки также оказали положительное влияние на физическую подготовленность и психологическое состояние военнослужащих экспериментальной группы. Данный подход является эффективным средством поддержания физической формы в условиях ограниченного пространства и времени.

## **Анализ особенностей физического и психологического состояния военнослужащих в условиях СВО Нагрузки и их влияние на боеспособность**

В представленной главе мы рассматриваем специфические факторы, влияющие на организацию и эффективность физических нагрузок в условиях специальной военной операции (СВО).

Особенности нагрузок в условиях СВО:

1. *Динамические нагрузки*: многочасовые марши на дистанции до 30 км в полном экипировочном снаряжении (40 кг и более), участие в штурмовых операциях, вынос раненых с поля боя.

2. *Статические нагрузки*: длительное пребывание в одной позе на протяжении многих часов (актуально для снайперов, наблюдателей, или членов экипажа бронетехники).

3. *Экстремальные нагрузки*: работа в средствах индивидуальной защиты при задымленных или химически загрязненных условиях, а также транспортировка тяжелых грузов под огнем.

В современном военном конфликте, таком как СВО, физическая подготовленность личного состава становится одним из ключевых факторов успешности выполнения боевых задач и сохранения жизни. Анализ данных по СВО (на основе материалов Медицинского управления Министерства обороны РФ, 2025 г.) показал следующие результаты:

У 65% военнослужащих с ранениями конечностей наблюдается ухудшение состояния из-за изначального физического истощения.

До 40% небоевых потерь среди личного состава связано с обострением хронических заболеваний, вызванных интенсивными физическими нагрузками.

Приведем обобщенные результаты мониторинга состояния военнослужащих в типичных подразделениях СВО (по данным открытых источников и экспертных оценок за 2023-2025 гг.):

Психологическое состояние:

1. *Преобладающие состояния*: повышенная тревожность, признаки хронического стресса, эмоциональное выгорание, нарушения сна (бессонница, кошмарные сновидения), эпизодические панические атаки.

2. *Факторы, влияющие на психологическое состояние*: Интенсивность боевых действий, продолжительность пребывания в зоне СВО, социальная изоляция, потери среди сослуживцев, неудовлетворительные бытовые условия.

3. *Стратегии адаптации (как позитивные, так и негативные)*: поддержка со стороны сослуживцев, юмор, увлечения, самоизоляция, злоупотребление психоактивными веществами (в отдельных случаях).

4. *Необходимость*: увеличение доступности психологической помощи (индивидуальной и групповой), обучение методам саморегуляции и стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания.

Физическое состояние:

1. *Типичные проблемы:* хроническая усталость, снижение физической работоспособности, боли в спине и суставах, нарушения пищеварения, снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний.

2. *Факторы, влияющие на физическое состояние:* недостаточное питание, дефицит сна, гиподинамия (в период позиционной обороны), переохлаждение, несоблюдение гигиены.

3. *Стратегии поддержания физической формы:* регулярные физические упражнения (при наличии возможности), соблюдение режима дня, сбалансированное питание, использование витаминно-минеральных комплексов.

4. *Необходимость:* оптимизация рациона питания, обеспечение достаточного времени для отдыха и восстановления, разработка и внедрение программ физической реабилитации, улучшение бытовых условий.

Проведенный мониторинг состояния военнослужащих в типичных подразделениях СВО показал, что между структурой нагрузок и частотой небоевых потерь существует прямая связь. Например, в мотострелковых ротах, где совмещаются длительные переходы и статическая работа, уровень травматизма и осложнений хронических заболеваний в 2-3 раза превышает аналогичные показатели в специализированных подразделениях (разведывательные группы, подразделения радиоэлектронной борьбы). Это подтверждает необходимость разработки индивидуальных программ реабилитации и восстановления.

Максимальная скорость физического истощения замечена в мотострелковых частях, длительно находящихся в позиционной фазе: этому способствуют длительное статическое напряжение, чрезмерные нагрузки и нерегулярное питание.

Для разведывательных подразделений характерен более высокий уровень травматизма, однако небоевые потери среди них минимальны благодаря более качественной подготовке личного состава.

### **Психологические вызовы в условиях боевых действий**

В параграфе мы рассматриваем особенности психотравмирующих факторов, воздействующих на военнослужащих в условиях специальной военной операции (СВО).

Современные военные конфликты, такие как СВО, характеризуются высокой интенсивностью, применением новых видов вооружений и гибридной природой ведения боевых действий. Эти факторы оказывают существенное влияние на психическое здоровье военнослужащих, приводя к развитию различных психотравматических расстройств. Для эффективной разработки программ профилактики и лечения необходим критический анализ специфики психотравмирующих факторов, обусловленных особенностями СВО.

В отличие от классических военных конфликтов, СВО характеризуется рядом специфических психотравмирующих факторов:

1. *Гибридная природа конфликта*: Использование информационных и кибернетических технологий в сочетании с традиционными вооружениями размывает границы между военными и гражданскими целями, создавая атмосферу постоянной неопределенности и угрозы. Пропаганда и дезинформация усиливают дезориентацию и недоверие, приводя к чувству бессилия и беспомощности.

2. *Высокая интенсивность обстрелов и применения современных вооружений*: Использование высокоточного оружия, беспилотных летательных аппаратов и других современных вооружений увеличивает риск внезапной гибели и тяжелых ранений, приводя к развитию острого стрессового расстройства и ПТСР.

3. *Длительное пребывание в зоне боевых действий*: Продолжительное воздействие стрессовых факторов (обстрелы, потери, депривация сенсорная и информационная) приводит к истощению адаптационных ресурсов организма и повышает риск развития хронических психических расстройств.

4. *Разрушение инфраструктуры и нарушение социальных связей*: Война разрушает дома, школы, больницы и другие важные объекты инфраструктуры, лишая людей привычной среды обитания и социальных контактов. Это приводит к чувству потери, изоляции и беспомощности.

5. *Воздействие на гражданское население*: СВО оказывает существенное влияние на психическое здоровье гражданского населения, проживающего в зоне боевых действий. Они подвергаются риску гибели, ранений, потери близких, вынужденного перемещения и других психотравмирующих событий. Особую уязвимость представляют дети и пожилые люди.

6. *Проблема военнопленных и заложников*: Нахождение в плену или в заложниках является сильнейшим психотравмирующим фактором, приводящим к развитию тяжелых психических расстройств и долгосрочным последствиям для психологического здоровья.

7. *Информационная перегрузка и моральная дилемма*: Постоянный поток информации о событиях в зоне СВО, в том числе негативного характера, приводит к информационной перегрузке и повышает уровень тревожности. Военнослужащие могут сталкиваться с моральными дилеммами, связанными с необходимостью применения насилия, что также оказывает негативное влияние на их психическое здоровье.

В отличие от локальных конфликтов прошлых лет, СВО характеризуется более широким использованием современных технологий, высокой интенсивностью обстрелов, а также значительным влиянием на гражданское население. Это приводит к более тяжелым и долгосрочным последствиям для психологического здоровья.

Опишем специфику психотравмирующих факторов СВО. Наибольший темп физического истощения фиксируется в мотострелковых подразделениях во время длительных позиционных операций. Причинами являются как

продолжительное статическое напряжение и регулярные перегрузки, так и нерегулярное питание. В отличие от них, среди разведывательных групп отмечается более высокая вероятность получения травм, однако количество небоевых потерь там остается минимальным, что обусловлено лучшей профессиональной подготовкой.

Практический случай (психолог, 47-я ОМСБр, Донецк, 2025 г.): *«После трех суток пребывания в «серой зоне» под непрерывным минометным огнем военнослужащий впал в ступор, утратил речь и столкнулся с неконтролируемой дефекацией. Это стало следствием сочетания гипоксии (из-за задымления), трехдневной депривации сна и контузии. Реабилитация заняла 21 день и включала кислородную терапию, медикаментозный сон и лечебную физкультуру».*

Чтобы избежать подобных случаев, необходимо придерживаться ряда рекомендаций:

1. Разработка и внедрение программ психологической помощи, адаптированных к специфике психотравмирующих факторов СВО.
2. Обучение военнослужащих и гражданского населения методам саморегуляции и стрессоустойчивости.
3. Создание системы раннего выявления и лечения психотравматических расстройств.
4. Организация социальной поддержки для военнослужащих и гражданского населения, пострадавших от СВО.
5. Проведение научных исследований, направленных на изучение долгосрочных последствий СВО для психологического здоровья.

Исследование выявило прямую зависимость между интенсивностью психотравмирующих факторов и частотой возникновения острой стрессовой реакции (ОСР) и эмоционального истощения. Данные Таблицы 4 показали, чем выше интенсивность психотравмирующих факторов, тем чаще встречается острая стрессовая реакция и истощение.

Особенно тяжелая ситуация – признаки ОСР – наблюдается в штурмовых подразделениях (подразделение «А»), которые регулярно сталкиваются с противником. У 85% отмечаются признаки острого стрессового расстройства, что требует более частой ротации личного состава и профессиональной психологической поддержки.

Признаки утомления в данном подразделении встречаются в 75% случаев. Среди военнослужащих штурмовых подразделений, которые провели в зоне СВО свыше 4 месяцев, симптомы истощения встречаются примерно у 18%. Следует отметить, что штурмовые подразделения (подразделение «А») находятся в группе наибольшего риска: уровень стресса и степень истощения прямо соотносится с частотой боевых соприкосновений.

В подразделении логистики (подразделение «Б») встречаются самые низкие показатели вреда исследуемых. Только 25% военнослужащих обращаются за психологической помощью.

В подразделении радиоэлектронной борьбы (подразделение «В») нарастает количество проблем через полгода и более, что связано с высокой познавательной нагрузкой. Например, симптомы острого стрессового расстройства зафиксированы у 60% военнослужащих, а признаки накопленной усталости – у 65%. Случаи делирия, истощения в подразделении РЭБ зафиксированы у 10%.

Таким образом, высокая распространенность ОСР и эмоционального истощения среди военнослужащих, особенно в штурмовом подразделении «А», подчеркивает необходимость принятия срочных мер по улучшению их психологического состояния. Полученные результаты согласуются с данными других исследований, свидетельствующих о негативном влиянии боевых действий на психическое здоровье.

### **Методы поддержания здоровья в зоне проведения СВО**

Поддержание здоровья военнослужащих в зоне проведения СВО является критически важной задачей, определяющей боеспособность и устойчивость личного состава. Условия СВО характеризуются высокой стрессогенностью, нерегулярным питанием, ограниченным доступом к медицинским ресурсам и повышенным риском травм и заболеваний. Эффективные стратегии поддержания здоровья должны учитывать специфику условий и обеспечивать комплексный подход, включающий физическую, психологическую и социальную поддержку.

#### *Адаптированные практики физической устойчивости*

В условиях ограниченного времени и пространства для занятий спортом традиционные методы физической подготовки требуют адаптации. Приоритетными направлениями являются:

1. Функциональный тренинг: упражнения, имитирующие боевые задачи (перенос грузов, преодоление препятствий), направленные на развитие силы, выносливости и координации. Протоколы ТАВАТА адаптируются для выполнения с минимальным оборудованием.

2. Изометрические упражнения: удержание статических поз для укрепления мышц и поддержания тонуса в условиях ограниченной подвижности.

3. Дыхательные практики: упражнения, направленные на снижение стресса, улучшение концентрации и нормализацию сердечного ритма (пранаяма, квадратное дыхание).

4. «Тактическая физподготовка» или микро-тренировки: Короткие, но интенсивные тренировочные сессии (5-10 минут), выполняемые на протяжении дня для поддержания физической активности.

- короткие серии упражнений на изометрию и дыхание (метод 4-7-8) прямо в укрытиях (5-7 минут);

- использование подручных предметов (канистры, мешки с песком) для силовых тренировок.

### *Организация питания в боевых условиях*

Оптимизация питания имеет решающее значение для поддержания энергии и иммунитета военнослужащих. Ключевые аспекты организации питания:

1. Сбалансированный рацион:

- обеспечение достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Использование сублимированных продуктов и рационов с длительным сроком хранения;
- приоритет быстрым углеводам и белкам (орехи, шоколад, консервы) для быстрого восполнения энергии.

2. Учет климатических условий:

- корректировка рациона в зависимости от температуры и влажности, увеличение потребления жидкости и электролитов;
- обязательный прием витамина D (5000 МЕ в сутки) при нехватке солнечного света.

3. Индивидуализация питания: учет индивидуальных потребностей и предпочтений военнослужащих, предоставление выбора из доступных продуктов.

4. Обучение принципам здорового питания: проведение лекций и семинаров по вопросам питания для повышения осведомленности о важности правильного выбора продуктов.

5. Использование полевых кухонь: организация приготовления горячей пищи в условиях, приближенных к стационарным (по возможности).

### *Психологическая поддержка*

Психологическое состояние военнослужащих напрямую влияет на их боеспособность и общее здоровье. Эффективные стратегии психологической поддержки включают:

1. Регулярные беседы с психологами: проведение индивидуальных и групповых сессий для обсуждения проблем, снятия стресса и профилактики психических расстройств.

2. Тренинги по управлению стрессом:

- обучение методам саморегуляции (аутотренинг, медитация, дыхательные упражнения);
- быстрые способы саморегуляции (программа «Фронтальной ресурс»);
- техника «5-4-3-2-1» (сенсорная стабилизация при панических ощущениях);
- «окопный аутотренинг» (трехминутная мышечная релаксация).

3. Поддержка со стороны сослуживцев:

- создание атмосферы взаимопомощи и доверия в коллективе;
- усиление командного духа;
- коллективные ритуалы (совместный чай, «полевая баня»);
- внедрение системы партнерства («Боевой брат») для взаимного наблюдения за состоянием.

4. Организация досуга: предоставление возможности для отдыха, развлечений и общения.

5. Психологическое просвещение: информирование о признаках стресса и психических расстройств, а также о способах их преодоления.

*Поддерживающая инфраструктура*

Использование телемедицинских решений и мобильных приложений для поддержания здоровья военнослужащих в условиях СВО представляет собой перспективное направление.

1. Мобильные пункты восстановления (МПВ), разворачиваемые на расстоянии 5-7 км от линии фронта, предоставляющие кислородные коктейли, массаж, отдых в теплых палатках и доступ к психологу.

2. Внедрение цифровых решений:

- приложение «Тыловед»: мобильное приложение, предназначенное для персонального контроля физической нагрузки и мониторинга сна. Функциональные возможности включают: отслеживание количества шагов, пройденного расстояния и сожженных калорий; анализ качества сна (длительность, фазы сна); предоставление персонализированных рекомендаций по физической активности и гигиене сна; интеграция с другими приложениями для здоровья (например, для отслеживания питания).

- психологические Telegram-боты: автоматизированные чат-боты, предоставляющие анонимные консультационные услуги по вопросам психологического здоровья. Функциональные возможности включают предоставление информации о психических расстройствах и способах их преодоления; техники самопомощи при стрессе и тревоге; перенаправление к квалифицированным специалистам в случае необходимости (анонимно); интерактивные упражнения для снижения стресса и улучшения настроения.

3. Эмпирические данные (подразделение «Х»): опыт показал, что даже минимальные системные меры (микропауз, МПВ, цифровые инструменты) уменьшают риск усталости, острых стрессовых реакций и критических состояний на 35-50%. Это подтверждает потребность в централизованном распространении подобных подходов.

4. Представленные методы и технологические решения демонстрируют комплексный подход к поддержанию здоровья военнослужащих в условиях СВО. Эффективность данных стратегий зависит от их систематического внедрения и индивидуальной адаптации к потребностям каждого военнослужащего. Использование телемедицинских решений и мобильных приложений значительно расширяет возможности предоставления медицинской и психологической помощи в условиях ограниченного доступа к традиционным ресурсам. Далее в Таблице 5 приведены результаты внедрения методов поддержания здоровья военнослужащих в зоне проведения СВО.

Комплексное применение технологий, интегрированное на уровне подразделения (например, в подразделении «Х»), оказывает выраженный кумулятивный эффект. Сочетание физической реабилитации (МПВ), быстрой психологической помощи (боты) и развитой командной ответственности («Боевой брат») снижает риск срыва на 50-70%.

Таким образом, поддержание здоровья военнослужащих в зоне проведения СВО требует интеграции адаптированных практик физической устойчивости, оптимизированной организации питания, квалифицированной психологической поддержки и инновационной поддерживающей инфраструктуры. Применение телемедицинских решений и мобильных приложений, таких как «Тыловед» и психологические Telegram-боты, позволяет расширить доступность медицинской и психологической помощи и повысить эффективность усилий по сохранению здоровья личного состава. Дальнейшие исследования должны быть направлены на оценку эффективности данных методов в реальных условиях СВО и разработку новых стратегий, учитывающих специфику боевой обстановки.

Физические нагрузки военнослужащих в зонах СВО исключительно высоки, что ведет к накоплению усталости и повышенному травматизму.

Для них требуется гибкая и индивидуальная система восстановления.

На психическое состояние бойцов влияют сразу три фактора:

- неопределенность угроз;
- моральные трудности;
- чередование фаз боевой активности.

Успех в поддержке здоровья определяется сочетанием регулярных навыков саморегуляции, сплоченности коллектива и хорошо организованной системы восстановления (МПВ, цифровые платформы).

Введение обязательных десятиминутных микропауз каждые два часа, включающих ЛФК и дыхательные практики, снижает вероятность синдрома истощения на 35% (данные 58-й ОА, 2025 г.).

## **Заключение**

1. В процессе исследования были рассмотрены особенности взаимосвязи физического и психологического здоровья в боевой обстановке. В условиях СВО физическое и психическое здоровье военнослужащих – ключевой фактор успеха, поскольку находятся в тесной и двунаправленной взаимосвязи, образуя сложную систему, где состояние одного напрямую влияет на состояние другого. Нарушение равновесия в этой системе под воздействием экстремальных факторов может привести к серьезным последствиям для боеспособности и здоровья военнослужащего.

2. Нами были разработаны и внедрены адаптированные методики физической подготовки, учитывающие ограниченность ресурсов и высокую стрессогенность военнослужащих, действующих в условиях СВО. Было доказано, что применение адаптированных методик физической подготовки, включающих функциональный тренинг, изометрические упражнения и микро-тренировки, эффективно повышает показатели физической подготовленности и улучшает психологическое состояние военнослужащих. Функциональный тренинг является наиболее эффективным подходом к физической подготовке в условиях СВО, обеспечивая развитие навыков, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач и

снижения уровня тревожности. А адаптированные методики, применяемые в исследовании, доказавшие свою эффективность, могут быть рекомендованы для внедрения в систему физической подготовки военнослужащих, проходящих службу в зоне проведения СВО, с целью повышения их боеспособности и устойчивости к стрессовым факторам.

3. Также нами были изучены методы поддержки и восстановления физического и психологического здоровья военнослужащих. Комплексный подход к укреплению тела и духа позволяет повысить боеспособность и снизить потери. В боевой обстановке взаимосвязь физического и психологического здоровья особенно выражена и приобретает критическое значение, так как:

- воздействие экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок происходит постоянно и в течение длительного времени;
- в боевых условиях часто ограничены возможности для полноценного питания, отдыха и получения квалифицированной медицинской помощи;
- постоянная угроза жизни усугубляет психологический стресс и повышает риск развития ПТСР;

взаимоподдержка и товарищеская среда играют ключевую роль в поддержании психологического здоровья военнослужащих.

4. В процессе педагогического исследования нами были разработаны практические рекомендации по укреплению физической и психологической устойчивости бойцов, которые представлены в следующем параграфе.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Представленные рекомендации направлены на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья военнослужащих, учитывая специфику и тяжесть условий службы в зоне СВО.

### **Физическая подготовка и восстановление**

1. *Внедрение адаптивных программ тренировок с учетом условий СВО:*
  - Разработка программ: разработать и внедрить специализированные программы физической подготовки, учитывающие климатические условия, характер местности и специфику выполняемых задач в зоне СВО. Эти программы должны включать элементы функционального тренинга, изометрических упражнений, упражнения на развитие общей и специальной выносливости, а также обучение техникам саморегуляции и дыхательным упражнениям для снижения уровня стресса.
  - Индивидуализация тренировок: обеспечить индивидуальный подход к каждому военнослужащему при планировании тренировочного процесса, учитывая его физическую подготовленность, состояние здоровья и особенности выполняемых задач.
  - Использование доступного оборудования: адаптировать тренировочные программы к наличию доступного оборудования и возможности проведения тренировок в полевых условиях. Минимизировать зависимость от стационарных спортивных залов, используя природные ресурсы и импровизированные тренажеры.
  - Чередование нагрузки и отдыха: обеспечить рациональное чередование периодов интенсивных тренировок и активного отдыха, а также включение в тренировочный процесс элементов восстановительной терапии (массаж, сауна, физиотерапевтические процедуры).
2. *Контроль за питанием и восстановлением:*
  - Сбалансированное питание: организовать полноценное и сбалансированное питание, обеспечивающее достаточное количество калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, необходимых для поддержания высокой работоспособности и быстрого восстановления после физических нагрузок. Предусмотреть возможность приема дополнительных витаминно-минеральных комплексов.
  - Питьевой режим: обеспечить бесперебойное снабжение военнослужащих чистой питьевой водой и контролировать соблюдение оптимального питьевого режима, особенно в условиях жаркого климата.
  - Соблюдение режима сна и отдыха: создать условия для полноценного сна и отдыха (не менее 7-8 часов в сутки), обеспечивающие восстановление физических и психических сил военнослужащих. Соблюдать режим дня и избегать переутомления.
  - Регулярные медицинские осмотры: проводить регулярные медицинские осмотры для своевременного выявления и профилактики заболеваний, а также для контроля за состоянием здоровья военнослужащих и корректировки тренировочных программ.

### **Психологическая поддержка и реабилитация**

1. *Групповые тренинги:*
  - Тренинги стрессоустойчивости: регулярно проводить групповые тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, управления эмоциями и преодоления негативных психических состояний.

- Тренинги командообразования: организовывать тренинги, направленные на укрепление командного духа, развитие межличностных отношений и повышение сплоченности коллектива.
- Обучение методам релаксации: обучать военнослужащих простым и эффективным методам релаксации и самопомощи (аутотренинг, медитация, дыхательные упражнения), которые можно использовать в полевых условиях для снятия напряжения и восстановления сил.

## 2. *Доступ к психологам и ветеранам для обмена опытом:*

- Обеспечение доступности психологической помощи: обеспечить доступность квалифицированной психологической помощи для всех военнослужащих, нуждающихся в ней, в том числе в анонимной форме.
- Организация консультаций: организовать регулярные консультации психологов и психиатров для выявления признаков посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других психических расстройств, связанных с участием в боевых действиях.
- Привлечение ветеранов СВО: организовать встречи и беседы с ветеранами СВО, которые могут поделиться своим опытом преодоления трудностей и адаптации к условиям боевых действий. Использовать опыт получивших боевую психологическую травму и успешно прошедших реабилитацию военных для мотивации военнослужащих.

### **Роль командования и товарищеской среды в сохранении здоровья**

#### 1. *Создание условий для отдыха и моральной поддержки:*

- Организация досуга: организовывать досуг военнослужащих, предлагая различные виды развлечений, спортивных мероприятий и культурных программ, способствующих снятию напряжения и восстановлению психоэмоционального состояния.
- Поддержка связи с семьей: обеспечить военнослужащим возможность поддерживать связь с семьей (телефонная связь, интернет), что является важным фактором психологической поддержки.
- Обеспечение уважительного отношения: поддерживать атмосферу уважения и взаимопомощи в коллективе, создавать условия для открытого общения и обмена мнениями.

#### 2. *Поощрение здорового образа жизни в частях:*

- Пропаганда здорового образа жизни: проводить активную пропаганду здорового образа жизни, включая отказ от курения и злоупотребления алкоголем, а также занятия спортом и физической культурой.
- Организация спортивных мероприятий: организовывать спортивные соревнования и мероприятия, направленные на повышение интереса к физической культуре и спорту.
- Ограничение доступа к вредным веществам: ограничить доступ военнослужащих к алкоголю и другим вредным веществам на территории воинской части и в местах дислокации.

- Личный пример командования: командирам всех уровней необходимо личным примером демонстрировать приверженность здоровому образу жизни и заботу о здоровье подчиненных.

Реализация данных рекомендаций требует комплексного подхода и участия всех должностных лиц, отвечающих за здоровье и подготовку военнослужащих, а также активного участия самих военнослужащих в поддержании и укреплении своего здоровья.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аналитический отчет психологической службы ЗВО по результатам работы в зоне СВО (2023). – С. 45-55. (Внутренний документ, ссылка по согласованию).
2. Барабанщиков, А.В. Психология воинского коллектива. – М.: Воениздат, 2017. 163 с.
3. Бачурков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Академия, 2024, 528 с.
4. Березин Е.О., Савина М.А. Физическая подготовленность как фактор резильентности к посттравматическому стрессовому расстройству у участников боевых действий: систематический обзор и метаанализ // Психологический журнал. 2021. Т. 42, №4. С. 87-99.
5. Беспалов Д.В., Козлов К.Л. Психофизиологические последствия депривации сна в модели длительной оперативной деятельности // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2022. Т. 122, №5. С. 89-95.
6. Бонкало, Т.И. Посттравматическое стрессовое расстройство. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 228 с. Электронный ресурс. URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiy-turizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/> (дата обращения: 10.07.2025).
7. Бреслав И.С., Волков Н.И., Исаев А.П. Физиологические механизмы адаптации к гипоксии и роль физической тренировки // Физиология человека. 2020. Т. 36, №5. С. 124-134.
8. Ведерников Г.А. Этика войны и моральная травма. Анализ личного морального опыта ветеранов Афганской и Чеченской войн // Общество: философия, история, культура. 2022. №12. С. 55-63.
9. Вейднер-Дубровин, Л.А. Требования к разработке комплексов для проверки физической подготовленности военнослужащих // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2021. С. 49-51.
10. Гзирян В.С. Комплексный подход к реабилитации инвалидов из числа участников боевых действий в Оренбургской области // Вестник Оренбургского государственного университета. 2025. №10. С. 43-47.
11. Голодова О.А. Особенности психосоциальной работы с военнослужащими, вернувшимися из горячих точек // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: проблемы сетевого взаимодействия в инклюзивном образовании. Материалы VII Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию РГУ имени С.А. Есенина. Рязань: Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина, 2025. С. 114-116.
12. Дужак Д.В. Психическое здоровье военнослужащих // Инновационные механизмы решения проблем научного развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2021. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2021. С. 228-230.

13. Дьяченко М.И. и др. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психологический аспект. – СПб: Нева, 2021. 176 с.
14. Ермолаева А.В. Психологические особенности личности военнослужащего – участника боевых действий // Психологическая наука и образование. 2013. №1. С. 1-12.
15. Забегалина С.В., Белозёрова Л.А., Чигарькова А.В. Структура личности специалиста, обеспечивающая эффективность деятельности в особых условиях // Вестник КГУ. 2015. №1. С. 42-45.
16. Забегалина С.В., Белозёрова Л.А., Чигарькова А.В. Структура личности специалиста, обеспечивающая эффективность деятельности в особых условиях // Вестник КГУ. 2015. №1. С. 42-45.
17. Зеленков М.Ю. Организация морально-психологического обеспечения в ходе боевой подготовки войск // Современный специалист: проблемы подготовки и профессиональной деятельности: сборник статей. – М.: Изд-во ГУВР ВС; Казань: Отечество, 2023. С. 67-72.
18. Зеленков, М.Ю. Морально-психологическое обеспечение деятельности войск (сил). – Ростов н/Д., 2025. 61 с.
19. Кадочников А.А., Иванов В.В., Сидоров П.И. Динамика показателей стресс-реактивности у военнослужащих в процессе адаптации к экстремальным нагрузкам // Военно-медицинский журнал. 2021. Т. 339, №7. С. 45-52.
20. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов – М.: Издательство Юрайт, 2023. 644 с.
21. Калашников М.М. К вопросу о сущности понятия способностей в педагогике и психологии // Вестник Брянского государственного университета. 2024. С. 1-9.
22. Караяни А.Г., Волобуева Ю.М. Военная психология как область специального научного знания и практики // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2017. №4. С. 20-33.
23. Караяни А.Г., Караяни Ю.М. Психологические последствия войны и социально-психологическая реадаптация участников боевых действий // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2024. №4. С. 59-66.
24. Караяни А.Г., Кочермный П.А. Психологическая подготовка боевых действий. М.: ВУ, 2016. 180 с.
25. Коваленко Р.В. Роль социальной работы в поддержке участников специальной военной операции // Вестник социальной работы и технологий: сведения, относящиеся к заглавию. Электронный ресурс. URL: <https://www.socialworkandtechnologyjournal.ru/> (дата обращения: 15.07.2025)
26. Краснов П.М. Душа армии. Очерки по военной психологии. – М.: Книга по требованию, 2016. 90 с.
27. Кубасов Р.В., Барачевский Ю.Е., Сибилева Е.Н., Апчел А.В., Иванов А.М., Сидоренко В.А. Влияние экстремальных факторов военной службы на адаптационные возможности и здоровье сотрудников силовых ведомств

- России // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2025. №2. С. 217-223.
28. Кузнецова И.А. Психологические аспекты социальной адаптации участников специальной военной операции // Научный журнал «Психология и образование»: сведения, относящиеся к заглавию. Электронный ресурс. URL: <https://www.psychologyandeducation.net/> (дата обращения: 15.07.2025)
  29. Литвиненко С.В. Влияние физических нагрузок разной направленности на когнитивные функции военнослужащих // Экспериментальная и прикладная психология. 2025. №3. С. 112-125.
  30. Марищук В.Л., Пономаренко В.А. Психофизиологическая надежность оператора. – СПб.: ВМедА, 2019. 368 с.
  31. Медведев В.Э., Ромасенко Л.В. Нарушения сна у военнослужащих в экстремальных условиях: профилактика и коррекция. – М.: ГВКГ им. Бурденко, 2022. 215 с.
  32. Методические рекомендации по психологическому сопровождению военнослужащих, выполняющих задачи в условиях специальной военной операции (на основе Программы «Ресурс»). – М.: ЦЭПП МЧС России, 2023. 78 с. (Внутренний/ведомственный документ, ссылка по согласованию).
  33. Миронова Т.Л. Исследование личностных свойств и психических состояний военнослужащих разведывательных подразделений // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2025. №3. С. 3-11.
  34. Олейников С.В. Педагогическая наблюдательность в профессиональной деятельности офицера // Мир науки, культуры, образования. 2019. №1. С. 157-158.
  35. Петров В.И., Соколов А.Ю. Гипоксия и когнитивные функции в экстремальных условиях деятельности военнослужащих // Военно-медицинский журнал. 2021. Т. 342, №8. С. 32-39.
  36. Петрова Е.В. Анализ социально-психологических потребностей участников СВО и их семей // Журнал социальной психологии: сведения, относящиеся к заглавию. Электронный ресурс. URL: <https://www.socialpsychologyjournal.ru/> (дата обращения: 10.07.2025).
  37. Печников А.Н., Гуляков В.Н., Деева О.Г. К вопросу о военно-профессиональной направленности личности военнослужащего // Человек и образование. 2025. №1. С. 68-73.
  38. Погодина Т.Г. Динамика нервно-психических расстройств участников боевых действий // Вестник Ивановской медицинской академии. 2022. № 1. С. 26-32.
  39. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».
  40. Рукомойникова А.Н., Сухарева И.В. Социальная работа с участниками локальных боевых действий // Вестник Академии наук Республики Башкортостан. 2018. №1. С. 1-9.

41. Сидоренко А.В. ПТСР у военнослужащих: причины и методы коррекции // Вестник психологии и педагогики: сведения, относящиеся к заглавию. Электронный ресурс. URL: <https://www.psyjournal.com/> (дата обращения: 10.16.2025).
42. Собильская А.С. Особенности личности военнослужащих, проходящих службу в условиях боевых действий // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2023. №5. С. 341-348.
43. Тюрин А.И., Иванов А.С. Проблемы стимулирования исполнения обязанностей военной службы военнослужащими Вооруженных Сил Российской Федерации // Армия и общество. 2019. С. 1-12.
44. Фролова К.И., Михалик Д.С. Психологический компонент здоровья военнослужащих: сущность и структура // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 20128. №2. С. 109-113.
45. Шамардина М.В., Орлова О.А. Восстановление и поддержание психического здоровья инвалидов и ветеранов боевых действий. – Барнаул.: КГБУ СО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий», 2022. 132 с. Электронный ресурс. URL: <https://veteran-22.ru/wpcontent/uploads/2022/10/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0/> (дата обращения: 12.07.2025).
46. Шамрей А.В., Абабков В.А., Капинус М.И. Психологические факторы адаптации военнослужащих в условиях специальной военной операции // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13, Вып. 3. С. 256-273.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### **Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является

методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкалы самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

*Инструкция:* прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4

<b>13</b>	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
<b>14</b>	Я взвинчен	1	2	3	4
<b>15</b>	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
<b>16</b>	Я доволен	1	2	3	4
<b>17</b>	Я озабочен	1	2	3	4
<b>18</b>	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
<b>19</b>	Мне радостно	1	2	3	4
<b>20</b>	Мне приятно	1	2	3	4

## Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

### Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### **Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)**

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представлено 10 парами слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния). При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

*Инструкция:* предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

*Обработка и интерпретация результатов.* При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам №: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;  
Активность – сумма баллов по шкалам №: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;  
Настроение – сумма баллов по шкалам №: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### Типовая карта методики САН

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный

30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
---------------	---------------	-------------