

Командні спортивні ігри як засіб формування злагодженості та фізичної готовності військовослужбовців

Каган А. О.¹, Іващенко С. М.¹, Йопа Т. В.²

¹Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

² Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Анотація. Робота присвячена питанню вдосконалення бойової злагодженості та фізичних кондицій військовослужбовців в умовах сьогодення. У роботі проаналізовано потенціал командних спортивних ігор як ефективного засобу для моделювання ситуацій невизначеності та бойового стресу. Досліджено, як саме ігрова динаміка впливає на ріст швидкісно-силових показників, координації рухів, а також на розвиток психологічної стійкості й невербальної комунікації всередині групи. Обґрунтовано необхідність переходу від класичних спортивних тренувань до тактико-спеціальних занять: через зміну правил, введення елементів бойового екіпірування та ускладнення зовнішніх умов. За результатами дослідження зроблено висновок, що систематичне використання адаптованих ігор суттєво покращує оперативну сумісність малих тактичних груп.

Ключові слова: бойова злагодженість; командні ігри; психологічна стійкість; невербальна комунікація; спеціальна фізична підготовка; тактичне мислення.

Вступ. У системі фізичної підготовки військовослужбовців командні спортивні ігри займають окреме місце завдяки своїй специфічній біомеханіці. Якщо стандартні нормативи, як-от біг на 3 км чи підтягування, формують базову витривалість і силу, то ігрова діяльність спрямована на розвиток комплексу спеціальних якостей, критично важливих для виживання та ефективності в умовах сучасного бою. Основна відмінність полягає у варіативності навантажень: ігровий процес неможливо повністю спрогнозувати, що змушує організм працювати в режимі постійної адаптації (Генеральний штаб ЗСУ, 2014).

Насамперед ігри розвивають швидкісно-силову витривалість. Інтервальний режим навантажень (ривки, зупинки, боротьба) імітує динаміку бою, зокрема переміщення між укриттями. Це привчає організм миттєво відновлюватися після пікових зусиль без втрати ефективності. Також удосконалюються координація та спритність, необхідні для маневрування пересіченою місцевістю в екіпіруванні (Ягупов & Ящук, 2021). Спорт тренує відчуття тіла в просторі та формує стійкі нейром'язові зв'язки. Це дозволяє військовому діяти «на автоматі», заощаджуючи дорогоцінний час на прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Крім того, ігри розвивають периферійний зір і швидкість реакції. Звичка

одночасно контролювати м'яч і суперників трансформується у вміння тримати сектор обстрілу та реагувати на загрози з флангів. Контактна складова також підвищує стійкість до травм під час силових зіткнень.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність переходу від класичних спортивних тренувань до тактико-спеціальних занять через зміну правил у спортивних іграх, введення елементів бойового екіпірування та ускладнення зовнішніх умов.

Результати дослідження. Психологічний вплив використання рухливих ігор полягає у моделюванні бойового стресу (Чоботько, 2023). Головна мета – збереження ясності мислення на тлі фізичного виснаження. Гра змушує приймати миттєві рішення при пульсі 160–180 ударів, коли через втому різко звужується увага та здатність оцінювати загальну обстановку. Це привчає мозок ефективно працювати в критичних умовах.

Особливої уваги заслуговує аспект невербальної комунікації, який є фундаментом тактичної злагодженості. В умовах реального бойового зіткнення голосовий зв'язок часто стає неефективним через гуркіт пострілів, вибухів або необхідність дотримання режиму радіомовчання. Командні ігри виступають природним тренажером для розвитку альтернативних каналів передачі інформації. Під час матчу гравці вчаться розуміти наміри партнера за мікрорухами: нахилом корпусу, поглядом, жестом руки. З часом це формує так звану «ситуативну обізнаність» групи. Бійці починають діяти синхронно, інтуїтивно відчувуючи момент для ривка, прикриття чи атаки, не витрачаючи час на словесні команди. Цей навик прямо переноситься на дії малих тактичних груп при зачистці приміщень чи патрулюванні.

Крім того, ігрові види спорту є потужним інструментом виявлення та формування неформальних лідерських якостей. У динаміці гри ситуація змінюється миттєво, і командир підрозділу не завжди може контролювати кожен епізод. Це створює умови для децентралізації управління, коли ініціативу бере на себе той, хто знаходиться в найкращій позиції. Військовослужбовці вчаться брати на себе відповідальність за локальні рішення, керувати діями партнерів у своєму секторі та швидко делегувати повноваження. Це виховує ініціативність та рішучість – риси, необхідні для молодших командирів в умовах сучасного маневреного бою.

Ще один важливий психологічний аспект – це управління агресією та емоційний контроль. Контактні види спорту (регбі, боротьба, футбол) неминуче супроводжуються жорсткими зіткненнями, боєм та провокаціями з боку суперника. Військовослужбовець вчиться каналізувати свою агресію в конструктивне русло, діючи жорстко, але в межах правил. Це критично важливо для дотримання дисципліни в бойових умовах, запобігання військовим злочинам та збереження здатності тверезо оцінювати обстановку без впадання в стан афекту.

Спільна ігрова діяльність виступає найкращим «соціальним клеєм» для підрозділу. Пережите разом напруження боротьби, радість перемоги або гіркота поразки зближують людей значно швидше, ніж рутинна служба. Відбувається нівелювання міжособистісних конфліктів, зростає рівень довіри, оскільки кожен

член команди на практиці бачить, хто і як поводить себе в екстремальній ситуації. Формується колектив, де кожен впевнений, що побратим «прикриє спину», що є основою морально-психологічного стану будь-якого військового формування.

Інтеграція ігрових видів спорту в програму підготовки військовослужбовців вимагає відмови від традиційного сприйняття спорту як виключно фізкультурно-оздоровчого заходу. Для досягнення прикладної мети необхідно трансформувати стандартні ігрові дисципліни у спеціалізовані тактико-спеціальні вправи (Ольховий та Романчук, 2022). Це передбачає створення методики, де спортивний майданчик стає симулятором поля бою, а правила гри адаптуються під виклики сучасної війни. Такий підхід дозволяє перетворити звичайний футбольний чи баскетбольний матч на комплексне тренування з бойового злагодження, тактичного мислення та функціональної витривалості.

Першим кроком імплементації є модифікація умов проведення ігор. Тренування повинні відбуватися не в комфортних залах, а на місцевості, що максимально відповідає реальному театру бойових дій: пересічена місцевість, лісосмуги, пісок або багнюка. Це дозволяє вирішити критичну проблему підготовки опорно-рухового апарату бійця. Зв'язки та суглоби, особливо гомілковостопний, адаптуються до непередбачуваних навантажень на нестабільних поверхнях, що суттєво знижує травматизм під час реальних марш-кидків чи штурмових дій. Крім того, проведення ігор за будь-яких погодних умов виховує психологічну стійкість до дискомфорту, привчаючи особовий склад виконувати завдання попри дощ, спеку чи холод.

Наступним рівнем ускладнення є введення елементів повного бойового спорядження. Гра у футбол або регбі в бронежилетах, шоломах та з розвантажувальними системами (або їх ваговими імітаторами) кардинально змінює біомеханіку рухів. Військовослужбовець вчиться компенсувати зміщення центру ваги, контролювати інерцію свого тіла та раціонально витрачати енергію, щоб уникнути перегріву. Це також дозволяє виявити недоліки в підгонці спорядження: якщо під час гри елементи екіпірування заважають рухатися або натирають, борець матиме змогу виправити це до виходу на бойове завдання.

Особливу увагу слід приділити тактичній модифікації правил гри для розвитку когнітивних навичок та комунікації. Ефективним методом є введення режиму «радіомовчання», коли гравцям заборонено розмовляти, і вся координація дій здійснюється виключно за допомогою жестів та сигналів. Це змушує бійців постійно тримати зоровий контакт, слідкувати за командиром групи та миттєво реагувати на невербальні команди. Інший варіант – сценарій «евакуація пораненого», коли команда повинна продовжувати гру, маючи «пасивного» гравця (наприклад, манекен або мішок з піском), якого потрібно постійно переміщувати по полю, не втрачаючи контролю над м'ячем. Це вчить розподіляти сили, прикривати тих, хто зайнятий евакуацією, та діяти в умовах чисельної переваги противника.

Методика також має включати елемент раптової зміни ввідних даних, що імітує хаос бою. Інструктор може в будь-який момент змінити правила гри,

поміняти ворота місцями, призначити нового лідера команди або вивести з гри ключового гравця («умовне поранення»). Такі стрес-фактори руйнують шаблонне мислення і змушують військовослужбовців приймати рішення в умовах дефіциту інформації та часу. Це розвиває гнучкість розуму – здатність швидко перебудувати тактику залежно від зміни обстановки, що є критично важливим для виживання підрозділу.

Завершальним етапом імплементації є обов'язковий після ігровий розбір (дебрифінг). Аналіз гри має проводитися за тими ж стандартами, що й розбір бойової операції: обговорення помилок у комунікації, оцінка прийнятих рішень, аналіз дій лідерів та підлеглих (Ольховий та Романчук, 2022). Це формує культуру професійної рефлексії, де помилка розглядається як можливість для навчання, а не привід для покарання. Таким чином, командні спортивні ігри стають інтегральною частиною системи бойової підготовки, забезпечуючи безперервний процес вдосконалення як індивідуальних якостей бійця, так і злагодженості підрозділу в цілому.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що командні спортивні ігри в системі підготовки військовослужбовців виходять далеко за межі звичайної фізичної культури. Вони є комплексним інструментом, що дозволяє одночасно вирішувати завдання функціональної, психологічної та тактичної підготовки. На відміну від стандартних нормативів, ігрова діяльність моделює умови високої невизначеності та стресу, змушуючи бійця діяти на межі фізичних можливостей при збереженні ясності мислення.

Ключовим результатом впровадження ігрових методик є формування бойової злагодженості підрозділу. Спорт вчить військовослужбовців невербальній комунікації, взаєморозумінню та децентралізації прийняття рішень, що є критичним фактором виживання в сучасному бою. Група, яка навчилася взаємодіяти на спортивному майданчику, значно швидше досягає рівня оперативної сумісності під час виконання реальних бойових завдань.

Висновки. Отже, впровадження спортивних ігор із елементами військової специфіки (у повному спорядженні та з тактичними завданнями) є необхідним кроком у сучасній системі підготовки. Такий підхід дозволяє вийти за межі спортзалу і перетворити тренування на повноцінну симуляцію бою. Саме це забезпечує якісну трансформацію: коли набір індивідуально сильних бійців перетворюється на єдиний, злагоджений механізм, здатний ефективно діяти як одне ціле.

Література:

- Генеральний штаб Збройних Сил України. (2014). *Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України (НФП-2014)*. Головне управління підготовки ЗСУ.
- Ольховий, О.М., & Романчук, С.В. (2022). *Теорія і методика фізичної підготовки військовослужбовців: підручник*. Видавництво НУОУ ім. Івана Черняхівського.
- Чоботько, І.І. (2023). Психологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців в умовах бойового стресу. *Чесць і Закон*, 1(84), 56–62.

Ягупов, В.В., & Ящук, О.В. (2021). Розвиток координаційних здатностей військовослужбовців засобами спортивних ігор як педагогічна проблема. *Військова освіта*, 2(44), 87–96.

Відомості про авторів:

Каган Анна Олександрівна: курсант

Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

E-mail: anutakagan@gmail.com

Іващенко Сергій Миколайович: доцент кафедри права Національної безпеки та правової роботи

Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

<http://orcsid.org/0000-0001-6846-7422>

E-mail: yopatanya@gmail.com

Йопа Тетяна Володимирівна: старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

<http://orcsid.org/0000-0002-7869-9494>

Надійшла до редакції 06.01.2026 р.