



БОЙОВИЙ ДУХ

ІНСТРУКТОР

А. В. КІСЕЛЬОВ

АРТЕМ КІСЕЛЬОВ

ІНСТРУКТОР: БОЙОВИЙ ДУХ

ВІННИЦЯ
ПІДАН-ЛТД
2024

УДК 21.161.2'06-
К

Артем Кісельов

К Інструктор: Бойовий дух / Кісельов А. – Вінниця, ТОВ
«НІЛАН-ЛТД», 2024. – 88 с.

ISBN

У світі, де виклики та небезпеки завжди на підході, бойовий дух є не менш важливим, ніж фізична готовність. У книзі "Інструктор: Бойовий дух" автор ділиться своїм досвідом та інсайтами, які допоможуть не лише вижити, але й процвітати в найскладніших ситуаціях.

Завдяки конкретним порадам і інструментам, накопиченим під час бойових дій та підготовки військових, автор допомагає читачам розвивати й підтримувати бойовий дух – ключ до успіху в будь-яких обставинах. Ця книга не тільки джерело знань, але й провідник для тих, хто шукає шлях до справжньої внутрішньої сили та високого рівня бойової готовності.

УДК 821.161.2'06-

www.safe-tac.com

ISBN

© Кісельов А., 2024

Зміст

Передмова	4
Розділ 1. Особистий виклик	5
Розділ 2. Інструктор	7
Розділ 3. Бойовий дух	11
Розділ 4. Страх	25
Розділ 5. Смерть.....	38
Розділ 6. Ритуал	44
Розділ 7. Дисципліна	51
Розділ 8. Провал.....	53
Розділ 9. Досконалість	57
Розділ 10. Перетворення	63
Розділ 11. Регенерація.....	75
Розділ 12. Підготовка	79
Епілог	85
Подяка.....	86
Використана література.....	87

Передмова

Сучасна людина, перебуваючи перед неймовірними викликами та неспокійними сценаріями, повинна оснащувати себе не лише фізичною готовністю, але й внутрішньою міццю та надзвичайно сильним бойовим духом. У цьому пошуку я мав настійливе бажання зрозуміти, як сформувати й утримувати дух у найскладніших ситуаціях.

Мета цієї книги – дати конкретні поради та інструменти, які я використовував під час бойових дій та підготовки військових, щоб допомогти не лише вижити, але і розвивати та зберігати бойовий дух, який є ключем до успіху у будь-яких викликах.

Нехай ця книга слугує не лише джерелом знань, але й провідником для тих, хто шукає шлях до справжньої внутрішньої міцці та високого рівня бойової готовності. Нехай він стане вашим союзником у кожній фазі вашого професійного шляху, вдосконалюючи вас як воїна та лідера.

Розділ 1. Особистий виклик

За вікном потягу плескалися обриси країв, які ми мріяли захищати. Кожен погляд за вікно викликав хвилююче відчуття - свободи, але в той же час відповідальності перед тим, що знаходиться за ним.

"Війна!" - ледь устиг сказати товариш, розбуджуючи нас, слово летіло навіть не як попередження, а як світло ракети, яка спалахнула в нашій уяві, надаючи кожній миті особливі значення.

Перший день війни став для нас не тільки випробуванням фізичних сил, а й випробуванням моральної стійкості. Інформація, що до нас надходила, супроводжувалася хвилюючими чутками та вразливістю до кожного слівця. Сплітались чутки та реальність, і ми намагалися зберегти невтрачену жартівливість, адже саме вона стала нашим щоденним щитом від страху.

По прибутті до частини нам довелося швидко згуртуватися, збирати речі та отримувати спорядження. Питання "Чому вони могли так легко вторгнутися?" оберталось в наших розмовах, але ми вірили в нашу силу та готовність узяти відповідальність на свої плечі.

Згодом змішані емоції взаємодіяли в колективі. Були ті, хто продовжував жартувати, намагаючись зберегти атмосферу різноманіття, і ті, хто вже відчував вагу відповідальності та навіть утратив

апетит. І тут виникла перша задача - тримати наше товариство єдиною командою, не давати розпадатися на індивідуальні страхи та переживання.

Перші дні війни намагалися насипати величезну кількість вкидів і дезінформації, щоб посіяти тривогу та страх. Ми були випробувані не лише вогнем ворожих куль, а й вірою в істинність інформації. Розуміння, що противник міцний і вперше справжньо відчутий страх, почали домінувати в наших думках.

Проте перше виконане завдання, хоч і складне, додало рішучості та сміливості нашим діям. Ми почували, що можемо і маємо здатність впоратися з будь-яким завданням. Але це був лише початок - перед нами стояло ще багато випробувань.

Час плив, і з кожним наступним завданням мотивація почала коливатися, особливо коли почали втрачатися перші товариші. Наша спільність проходила через випробування вогню, я почав відчувати не лише власний страх, але і біль утрат. Той самий дружній образ, який свідчив про наші здатності долати виклики, тепер ніс у собі гірку реальність.

Обстріл за обстрілом, втрати товаришів і близькі смерті не могли не впливати на психіку. Вперше виникало бажання зупинити час і забути про той

світ, де сталося вторгнення. Але боротьба тривала, а страх зростав з кожним новим етапом. Тоді хтось отримував нагороди, поки інші через день штурмувати. Але це вже інша історія...

Стрес піднімався, впливаючи на фізичне і психічне здоров'я. Гострота зору зменшувалася, а реакція на подразники підвищувалася. Я розумів, щось потрібно робити, але шлях вперед був украй невпевнений. Засіб виживання перетворився на засіб виправдання. Колектив почав розходитися в поглядах і вирішеннях. Єдність, яка була так важлива на початку, стала насправді складною. Але я не схилився перед цим. Зіткнувшись з гострими випробуваннями, як службовими, так і сімейними, я все більше усвідомлював, наскільки важливим було зберігати розумний підхід до ситуації, навіть коли емоції здавалися надмірними. З кожним новим днем, кожною подією, я намагався знаходити нові шляхи подолання труднощів. Мої рішення може хтось не приймав, але я вірив у власні здібності.

Розділ 2. Інструктор

Мої старання врешті-решт були помічені одним підрозділом, коли я взяв групу бійців і почав проводити контрзасадні дії. Багато товаришів продовжують висловлювати вдячність навіть сьогодні.

Для мене відкрився новий потік енергії для розкриття своїх навичок і лідерських якостей, демонструючи здібності, які визначають мене як інструктора. Я бачив мало здібних інструкторів, навіть підготовка спецпідрозділів не містила достатньої психологічної мотивації. Тому мої тренування не обмежувалися тільки тактичною чи фізичною підготовкою, але й охоплювала розвиток емоційної стійкості та стратегічного мислення. Упроваджуючи нові методи і підходи, я намагався передати не лише навички виживання в полі бою, але й висвітлити сенс військового мистецтва. Тисячі бійців, що проходили мої навчальні програми, дякували за підготовку, що допомогла їм виконувати завдання та виживати. Це вражає відчуття задоволення та відповідальності перед тими, кого я міг удосконалити та навчити. Ми не тільки вчилися воювати проти ворога, але й знаходити міцний зв'язок між собою, щоб кожен міг розраховувати на іншого в будь-який момент. Пошук усередині себе та в інших став нашим безперервним завданням, оскільки ми шукали внутрішню рівновагу у вихорі бойових подій. Кожен день привносив свої погляди на те, що насправді означає бути воїном. Усі вчилися миритися зі своїми обмеженнями та переляками, шукати внутрішню силу та визначати, що для нас насправді важливо в цьому великому пазлі військової служби. Боротьба за життя навчила нас

цінити кожен момент, розуміти силу єдності та розвивати в собі те нестримне прагнення до життя, яке перевершує самі труднощі бою і допомагає проявити себе.

Через деякий час доля знову кинула мені виклик виконати бойове завдання з підрозділом *** в атмосфері таємниці від керівництва в напрямку, скажімо, Херсону. Багато хто відмовлявся, а я, навпаки, розумів, що настав мій час виправити свої попередні помилки. Організація засідки та виконання збору інформації - це стало тестом моєї підготовки та координації. Після успішно виконаного завдання я став насамперед справжнім учителем, мотиватором і лідером.

Війна — це не тільки зіткнення ворожих сил на полі бою; це випробування наших моральних принципів і внутрішньої міці. Кожен крок на цьому шляху стає важчим, але саме в цих труднощах виявляється наше справжнє обличчя.

Також у пеклі війни, де кожен момент може бути вирішальним, ми освоємо ліміти своєї фізичної та моральної витривалості. З кожним новим днем ці ліміти розширюються, або ж, навпаки, виявляються у вигляді непереборних перешкод.

Не тільки тіло потребує фізичної витривалості. Під час бою, коли серце б'ється на максимальних ритмах, а адреналін виграє усі можливі рекорди,

потрібно вчитися тримати розум холодним та зберігати енергію для кожного наступного кроку.

Чи можемо ми дотриматися наших принципів у найтяжчий момент? Коли моральні дилеми випробовують наше внутрішнє буття, важкі вирішення, які стосуються життя та смерті, мусять бути зроблені на основі глибокого морального обґрунтування. Постійний дисонанс між власною етикою та зовнішніми вимогами вимагає від нас не тільки сили волі, але й здатності залишатися вірними собі в будь-яких обставинах. Утрати товаришів і невизначеність завдань несе з собою велику вагу психологічного тиску. Втім, відзначені моменти спільності, взаємопідтримки та відданості завданню надає нашій моральній витривалості невичерпне джерело сили.

Ці якості стануть не тільки фундаментом вашого виживання, але й основою для побудови майбутнього після війни, адже війна залишає свої сліди, але навчає вибудовувати власну моральну стійкість у великому потоці військового досвіду.

Усвідомлення про своїх дій та їхній вплив на інших є невід'ємною частиною нашої моральної витривалості, а також здатність пристосовуватися до змінних обставин.

Під час підготовки різних підрозділів я бачив багато невпевнених, невмотивованих і погано

підготовлених людей. Навіть ті, хто повертався після бойових дій, не завжди розуміли принцип роботи.

Я дійшов висновку, що у багатьох відсутній бойовий дух. Без нього вся підготовка та всі навчання не принесуть успіху.

Розділ 3. Бойовий дух

Бойовий дух - це внутрішня сила, яка дозволяє не лише виживати, але й виходити переможцями з найважчих ситуацій. Це внутрішня мотивація та певний стан свідомості, який дозволяє переборювати виклики з ентузіазмом і визначеністю, відображає готовність бійців виконувати свої обов'язки в найекстремальніших умовах.

Формування бойового духу - це складний процес, який охоплює різноманітні аспекти психології, тренування та лідерства. Напевно, він починає формуватися ще з дитинства. Складно перевчати вже сформовану особистість, але згадую по собі, що це можливо, якщо викликати зацікавленість завдяки ідейним переконанням, згуртованості, хоробрості, створенню атмосфери взаємовиручки та бойового товариства, зокрема поліпшенню соціальної захищеності. Але є інша думка, що не кожен може стати воїном, тому, що впливає генетичний фактор.

Частково я згоден, існують нейротрансмітери, такі як серотонін, дофамін і адреналін, які можуть впливати на рівень агресії та схильність до ризику. Також певні частини мозку, такі як амігдала та гіпоталамус, відіграють важливу роль у регуляції емоцій та поведінки, включаючи реакції на небезпеку чи конфліктні ситуації. Проте зазначу, що "войовнича" поведінка є складним і багатогранним явищем, формування якого зумовлене не лише біологічними факторами, а й соціальними, культурними та особистісними аспектами. Комбінація виховання й оточення можуть дуже сильно повпливати на поведінкові реакції та формування бойового духу, або навпаки - на його занепад.

З раннього дитинства виховання може впливати на розвиток характеру й особистісних якостей. Військові цінності, виховані в родині чи середовищі, де цінується відвага, витривалість і військовий дух, можуть сприяти формуванню "воїна".

Наприклад мої товариші з бригади спеціального призначення «Азов» демонструють високу міць бойового духу. Багато серед них є футбольними фанатами з дитинства, хтось називає їх хуліганами, але це ціла субкультура. Вони об'єднуються спільною любов'ю до футболу, певними традиціями, способами вираження підтримки та спілкуванням. Такі хлопці мають дуже добре розвинений

колективний бойовий дух, вони завжди разом рвуться вперед, і неважливо чи це вулична бійка, чи штурм позицій ворога на війні.

У сучасному світі, насиченому різноманітними загрозами та несподіваними викликами, бойовий дух стає ключовим елементом військової готовності. Від солдата очікується не лише вміння ефективно використовувати зброю, але й бути готовим до адаптації та прийняття стресових ситуацій. Його важливість виявляється не лише у виконанні бойових завдань, але й у відданості ідеї служіння, захисту своєї країни та збереженні миру. Це синтез традиційних цінностей та сучасних вимог, що визначається не лише фізичною силою, але й інтелектуальною готовністю виконувати складні завдання.

Отже, розбираючись у цій науковій темі, поясню: в армії важливо, щоб кожен борець мав свою внутрішню мотивацію та духовний настрій. Такі характеристики, власне, і дозволяють йому вписатися в команду, де всі рухаються в одному напрямку, виконуючи єдину стратегію. Згуртованість і спільна робота як один великий механізм роблять команду ефективною, дозволяючи досягати гармонії між індивідуальним і загальним бойовим духом.

Справжній військовий дух виникає тоді, коли всі разом працюють над розвитком своєї внутрішньої

сили та підтримують один одного. Такий колективний дух стає сильнішим за індивідуальні зусилля.

Історія військових подвигів і навчань дає нам багато уроків: Стійкість Спартанців, Наполеонівські війни. Вивчення минулих конфліктів і дій лідерів допомагає зрозуміти, як формувався бойовий дух та як його можна застосувати в сучасних умовах.

А ще важливо враховувати помилки, адже аналіз невдач допомагає визначити та поліпшити слабкі місця військової підготовки та лідерства. У світі технологій обмін досвідом - це ключовий момент для підтримки та розвитку армій у всьому світі. Коли я проходив навчання за кордоном, я не бачив великого прогресу інших країн у формуванні духу, але бачив розширення власних горизонтів завдяки комплексному оцінюванню. Глобальний обмін знаннями сприяє створенню єдиного стандарту. Саме загальної бази може не вистачати в підготовці.

Спробую акцентуватися на важливості мотивації та психологічної стійкості в нашій повсякденній службі та під час бойових дій. Це дві невід'ємні частини нашого успіху і надійності на полі бою.

Мотивація як рушій бойового духу - це те, що додає енергії та наполегливості. Розвивайте особисті навички та запал — ключові елементи

формування сильного бойового духу. Мотивація з'являється, коли ми розуміємо, що наш внесок у власний особистий розвиток сприяє загальному успіху команди. Відчуття, що кожен з нас важливий для колективу, має потужний мотивуючий ефект.

Щоб досягти успішної мотивації, необхідно поставити конкретні та реальні цілі. Важливо, щоб людина мала чітке уявлення про те, чого вона хоче досягти, і систематично працювала над реалізацією цього. Це може передбачати поліпшення професійних навичок, підвищення військового рангу або впровадження нових стратегій у підрозділі.

Важливим аспектом є внутрішній запал. Мотивація, що ґрунтується на внутрішньому бажанні досягти успіху без зовнішнього тиску, особливо потужна. Стимулювання внутрішнього запалу передбачає пошук особистих цінностей та визначення того, що саме надихає на дії.

Ефективність заохочень виявляється ще одним ключовим елементом. Важливо визнавати та винагороджувати досягнення, навіть якщо вони здаються невеликими. Заохочення може бути матеріальним або моральним, і воно створює додатковий стимул для продовження руху вперед.

Спробуйте не шукати мотивації, якщо вона у вас не постійна, а самі станьте нею для інших. Саме це і буде вашою найбільшою мотивацією.

Загалом, узгоджений підхід до мотивації, який ураховує індивідуальні потреби, забезпечить стабільний бойовий дух і готовність до подолання будь-яких викликів.

Далі *психологічна стійкість* - незаперечна основа для збереження ефективності в умовах стресу, ключовий елемент духовної готовності. У цьому контексті розглянемо різноманітні методи розвитку цієї важливої якості. Перш за все, стратегії копінгу грають важливу роль: проблемно зорієнтовані, спрямовані на подолання труднощів, і емоційно зорієнтовані, спрямовані на зниження емоційного стресу.

Наступні методи релаксації, такі як дихальні техніки та прогресивна м'язова релаксація - послідовне напруження та розслаблення м'язів для фізичного та психологічного відпочинку.

Третій аспект - тренування управління емоціями, що передбачає самоспостереження та когнітивну переоцінку. Нарешті, тренування умовного стресу, охоплюючи симуляції бойових умов і діалогове тренування, відіграють важливу роль у формуванні необхідних якостей та підвищенні психологічної надійності. Ці методи спрямовані на розвиток

психологічної стійкості та формування внутрішньої міцності, необхідної для ефективності в будь-яких обставинах. Залежно від індивідуальних потреб і характеристик ці методи можуть бути адаптовані та впроваджені у програму тренувань для досягнення максимального ефекту.

3.1. Аспекти лідерства

Коли ми говоримо про лідерство в армії, це не просто подача команд – це надихання, мотивація та створення атмосфери, щоб досягти спільних цілей. Лідерство визначає бойовий дух та ефективність нашої команди. Розглянемо кілька психологічних аспектів лідерства та його впливу на бойовий дух. Спроможність лідера поставити себе на місце підлеглого, розуміти його потреби та перспективи сприяє створенню емоційного зв'язку, що підтримує довіру та співпрацю. Існує лише одна правильна монета - розуміння, * і лише в обмін на неї має все віддаватися; тільки в цьому випадку будуть непідробними і мужність, і розсудливість, і справедливість. Також створення внутрішньої мотивації для кожного члена команди може виконуватися за допомогою методів переконання, навіювання, а також визнання та похвали їх досягнень і позитивних якостей. Важливим аспектом є забезпечення прозорості та відкритості в комунікації, а також залучення до процесу

прийняття рішень - заслуховування думок та ідей підлеглих. Лідер повинен постійно вдосконалювати свої навички та знання через навчання та рефлексію, при цьому демонструючи цінності та стандарти особистим прикладом, підтримуючи чесність, працьовитість, емоційність.

Ці аспекти допомагають лідерам створювати позитивну психологічну атмосферу, що сприяє розвитку та утриманню бойового духу в команді. Ефективне лідерство враховує психологічні аспекти взаємодії та мотивації, створюючи сприятливий ґрунт для високої готовності військового колективу.

Але на шляху досягнень неодмінно виникають труднощі. Мотиваційні кризи можуть здатися природною частиною процесу, але вони також можуть слугувати певним викликом. Важливо розвинути стратегії подолання мотиваційних криз і навчитися використовувати їх для зміцнення внутрішньої міці.

Життя військового, як і будь-якого іншого фахівця, наповнене різноманітними випробуваннями, які можуть викликати кризові ситуації; період, коли втрачається своя звичайна енергія та бажання досягати поставлених цілей.

Мотиваційні кризи можуть виникати з різних причин. Довгий та інтенсивний період фізичної або психічної роботи може виснажити, призводячи до

втрати мотивації. Невдачі та розчарування можуть спричинити почуття безсилля та втрати віри у власні можливості. Також невидимі або повільні результати можуть призвести до розчарування та втрати інтересу до досягнення цілей. Комбінація цих факторів може створювати складні ситуації, де важко зберігати внутрішню мотивацію та наполегливість.

Стратегії подолання мотиваційних криз мають кілька ключових аспектів. Перш за все, важливо переглянути та переосмислити основні цілі, можливо навіть їх модифікувати або розробити новий план дій. Відпочинок і відновлення фізичних і психологічних сил можуть допомогти подолати втому та відновити втрачену мотивацію. Звертання до членів команди або отримання підтримки від них може зміцнити мораль і надихнути до подальших зусиль. Аналіз ситуації та визначення шляхів для власного розвитку може призвести до знаходження нових джерел мотивації та зміцнення бойового духу. Комплексне застосування цих стратегій допомагає виявити внутрішню силу та знову зосередитися на досягненні поставлених цілей.

Треба розуміти, що кризові моменти можуть виступати як каталізатор для подолання труднощів який активує внутрішні резерви, що призводить до особистісного зростання та самовдосконалення. Проходження крізь кризи розвиває навички

стресостійкості та допомагає вчитися ефективно впоратися з стресом. Кризові моменти стимулюють творче мислення та вивчення нових підходів до розв'язання проблем. Визначення причин і подолання криз допомагає зосереджувати увагу на більш важливих завданнях і цілях.

Складовою подолання мотиваційної кризи є підтримка. Обмін досвідом та емоціями в команді може створити атмосферу взаємопідтримки та взаєморозуміння. Залучення команди до пошуку рішень сприяє виявленню найліпших стратегій подолання криз і робить процес більш ефективним.

Розбиття великої мети на менші завдання допомагає створити поступовий шлях до успіху та підтримує постійну мотивацію.

Військові можуть вийти з цих періодів збагаченими новими навичками, мудрістю та внутрішньою міццю.

Важливо усвідомлювати обмеження та не завдавати собі зайвого стресу, розвивати позитивне мислення. Замість негативних думок, створюйте внутрішній мовник позитивних і мотиваційних фраз, які підтримують вас у складних ситуаціях.

Саморегуляція – саме це ви будите використовувати в подальшому, ви зрозумієте їх важливість, коли відчуєте страх або звичайну втому.

Використовуйте фізичну активність і техніки глибокого дихання, це допоможе знизити рівень стресу, покращити настрій, здатність зосереджуватися та покраще фізичну форму.

Спробуйте, наприклад, "циклічне зітхання", щоб позбутися тривожності. Дослідження Cell Reports Medicine показало, що "циклічне зітхання" (видих, ніби зітхаючи з полегшенням) може заспокоїти вас через п'ять хвилин. Під час вправи мозок отримує сигнал, що важка подія закінчилася і настав час розслабитися.

Як робити вправу. Вдихніть через ніс, доки ваші легені майже не заповняться повітрям. Зробіть паузу, потім знову вдихніть. Зробіть паузу, потім повільно видихніть через ніс. Повторюйте протягом п'яти хвилин.

Теж саме стосується фізичної активності, яка є ключовою складовою успішної військової служби. Звісно, неможливо залишатися вічно молодим, але підтримувати хорошу форму можливо та потрібно. Пам'ятаю, під час бойових дій я, маючи непогану фізичну форму, відчував як втомлююся і, здавалося, що не можу йти далі. Тим часом я не заздрив мобілізованому, який ніколи не займався спортом і ледве йшов за мною. Важливо розуміти, що іноді може знадобитися бігти, тягти пораненого побратима і не лише. Збалансованість, систематичність, відданість допоможуть досягти

високого рівня фізичної витривалості та допоможуть подолати мотиваційні кризи.

Цього складно дотримуватись на військовій службі. Відсутність збалансованого харчування, повноцінного сну унеможлиблює нормальне тренування. Багато людей вживають енергетичні напої які, допомагають запустити резерви організму, але такий метод може бути виправданий тільки в деяких екстремальних ситуаціях перед складним завданням, в інших випадках це може бути шкідливо.

Особисто я пив звичайну воду, поступово протягом дня та продовжував тренування, роблячи віджимання навіть в окопі. У цивільному житті для того, щоб відволіктись від проблем, я йшов підтягуватись на перекладені.

На практиці перевірений комплекс тренування “7 Хвилин”. Особисто використовую його уже багато років, товаришам він допомагав тримати тонус, коли були затяжні відрядження, також були позитивні зміни при здачі фізо. Ці вправи можна виконувати для розігріву перед основним тренуванням, використовувати в ранковій зарядці, або як повноцінне інтервальне тренування, якщо додати складності і виконати 2-3 кола.

12 адаптованих вправ, 30 секунд роботи та 5 секунд відпочинку між першим і другим; так, поки

не отримаєте 7 хвилин. Кожна з чотирьох груп м'язів тренується по три рази, і головне – дотримуватися послідовності: кардіо, нижня частина тіла, верхня частина тіла та кор.

1. Джампинг Джек (Стрибки). Станьте прямо, ноги разом, руки опущені вниз. Коліна слабо зігнуті. На вдиху зробіть стрибок, відтолкнувшись від підлоги, і розведіть ноги в сторони значно ширше плечей. Одночасно зі стрибком підніміть руки над головою, тримаючи їх трішки зігнутими в ліктях. На вдиху повертайтеся в початкове. Рухи рук і ніг під час стрибків повинні бути синхронізовані.

2. Присідання біля стіни. Зігніть коліна під прямим кутом і притисніться спиною до стіни.

3. Віджимання від підлоги. Намагайтеся тримати тіло прямо і відштовхуватися від підлоги тільки за рахунок сили рук.

4. Нахил уперед з положення лежачи. Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах. Підніміть корпус і затримайтеся в такому положенні.

5. Підйоми на стілець. Зробіть крок на стілець спочатку правою, потім з лівої ноги.

6. Присідання.

7. Зворотні віджимання від стільця. Зіпріться руками об передню частину стільця, повернувшись

до нього спиною. Виставте ноги і стегна вперед і згинайте лікті під 90 градусів.

8. Планка. Утримуйте положення «упор лежачи» на ліктях і пальцях ніг. Слідкуйте за тим, щоб спина була пряма. приберіть поясничний прогин.

9. Біг, коліна вгору. Біжіть на місці, піднімаючи коліна максимально високо.

10. Випади. Зробіть широкий крок уперед так, щоб одне коліно утворило прямий кут, а друге коліно перебувало примірно в сантиметрі від підлоги.

11. Віджимання з поворотом. Прийміть упор лежачи. Виконайте віджимання. У верхній точці поверніть корпус і витягніть праву руку вгору. Повторіть для іншої руки.

12. Бічна планка. Ляжте на підлогу з упором на лікоть. Стегна не повинні торкатись підлоги, корпус треба тримати прямо від голови до ніг.

Тепер ви знаєте, що початок бойовий дух бере з мотивації, психологічної готовності і з тактичних тренувань та інших навчань. Але, що робити, коли страх стає тіньовою завісою, яка перекриває шлях до мети?

Розділ 4. Страх

Усі знайомі з цим відчуттям: Ви повертаєтесь до свого дому вночі, і щось наповнює вас холодом. Страх таємно чатує у ваших особистих кутках, коли темрява обгортає кожен предмет, і кожен звук стає приголомшливою мелодією невизначеності.

Поглиблюючись у власні спогади і вивчаючи перші враження, де таємниці і початки страху лежать, як корені великого дерева, ми відкриваємо таємниці власного дитинства. Те, що виглядає як звичайний фрагмент минулого, може виявитися ключем до розуміння нинішніх переживань та виявлення істинних коренів наших страхів. Можливо, це був той перший вечір, коли ви освоювали навички ходьби в темряві свого дому, коли кожен крок ставав випробуванням. Таємничий стукіт сходів або надійний куточок біля матері перед сном - усе це втілення безпеки чи невизначеності, яке визначає ваш внутрішній світ.

За загальним припущенням, новонароджені діти не мають розвинених конкретних страхів у тому ж розумінні, як у дорослих. Проте їхні реакції на деякі стимули можуть бути розглянуті як відповідь на загрозу або дискомфорт, який може бути в основі подальшого розвитку страхів.

Невизначеність - ось ключове слово. У моменти, коли наше світосприйняття формується, ми ще не

вміємо розрізнити між реальністю і нашими уявленнями. Саме тут страхи починають своє зародження, можливо, знайшовши вигляд із дитячих кошмарів, в яких вирують великі тіні чи збігаються невідомі шуми.

Людина на війні живе у світі постійної підвищеної готовності, де страх стає невід'ємним супутником, чітко насторожуючи всі її сенсори. Це може бути страх перед ночами, коли виживання залежить від того, наскільки добре ви можете впізнати небезпеку в межах темряви. Це може бути страх перед підступним ворогом або перед неочікуваним обстрілом. У багатьох сміливість приходить, коли вони знаходяться в безпеці, але важливо визначити, що в цьому контексті страх - не прояв слабкості, а данина відваги перед лицем надзвичайних обставин. Людина на війні стикається не лише з зовнішніми загрозами, але і з внутрішніми боротьбами, намагаючись утримати баланс між страхом і відданістю обов'язку.

Важливо розглядати не тільки сам страх, але і його співвідношення з виживанням. Деякі науковці вважають, що багато з тих поведінкових реакцій, які колись вважалися інстинктивними, насправді виникають у результаті складних процесів навчання, впливу середовища та соціальних чинників.

Страх - це невід'ємна частина бойової реакції. Військовий, знаходячись у небезпеці, входить у

стан гіперсвідомості, де рефлексі стають важливими помічниками. Від реакції "біжи чи борися" до ефективних стратегій ухилення від смертельної загрози - це все результат співгри страху та виживання. Страх на полі бою надзвичайно гострий і живучий. Він підсилює рефлекс самозахисту, дозволяючи швидко реагувати на небезпеку. Проте також можуть бути конфлікти з розумом, коли розуміння ситуації важливе для виживання. Це внутрішнє протистояння стає одним з ключових етапів боротьби - здатність керувати страхом у складних ситуаціях.

Сам особисто бачив, як люди переховувалися в укритті через те, що страх переважав їхню реакцію на вогонь під час нападу. Моменти підвищеної алертності і реакцій на небезпеку викликають емоційні та фізичні перепади, які нерозривно пов'язані з здатністю виживання. І все ж, у великих моментах ризику і неспокою, військовий повинен шукати баланс між страхом і контролем. Спроби підтримувати ясний розум і при цьому слухати внутрішній голос страху є постійним викликом для військового, який вчиться знаходити оптимальний шлях виживання. Відзначаючи цю внутрішню боротьбу, ми отримуємо змогу краще розуміти психологію військового життя, його взаємодію з страхом, що дозволяє визначити героїзм, і це не

тільки акти величі, які виглядають як сцени з фільмів.

Буває, коли справді потрібно надати першу психологічну допомогу на полі бою.

Той самий бойовий стрес, під його дією змінюється наш больовий поріг, інакше працюють пам'ять та увага, дають збій, здавалося б, перевірені навички. Така природа нашої психофізіологічної відповіді на загрозу життю. Підтримка товаришів повинна бути міцною, але, на жаль, низький рівень розуміння цього стану залишає багатьох військових без належної підтримки, особливо тоді, коли офіцери та колектив засуджують побратима, глузують чи відвертаються від нього. Гостра реакція може виникнути від неочікуваних подій, вибухів, погодних умов, пострілів, страхів, ризиків. Людина втрачає контроль, впадає в ступор, панікує, стає нездатною контролювати увагу, проявляється загальмованість, може істерично сміятись або плакати, кричати або бути гіперактивною. Це як поранення, тільки страждає психіка, тому ваш обов'язок допомогти.

Цей метод вперше побачив у колег з Ізраїлю. Виконання протоколу займе пару хвилин, а його ефективність буде майже миттєва, головне переконайтесь, що немає поранень і контролюйте зброю:

1. Установіть контакт (зоровий, слуховий, реагуючий) - скажіть, щоб він подивився на вас, попросіть стиснути вашу руку.
2. Підкресліть прихильність - скажіть, що ви будете поряд та допоможете, все буде нормально.
3. Перевірте факти - задайте прості запитання (як його позивний, хто командир?).
4. Поясніть перебіг подій: що відбувалось, що відбувається і що буде відбуватись далі.
5. Поставте завдання, це допоможе йому повернути контроль.

Після того доглядайте за ним! При звертанні уникайте емоційної або заспокійливої мови, ви маєте бути наполегливим та чітким, але ні в якому разі не різким чи агресивним.

У глибині бойового середовища, де страх і героїзм переплітаються, виявляється історія того, як людина, пройшовши через внутрішню бурю, знаходить у собі велику силу. Герої на полі бою вчаться реагувати на страх не лише як на загрозу, але і як на можливість зростання та самовдосконалення. Ви маєте можливість вибрати, як реагувати: чи дозволити йому паралізувати воїна чи використовувати як джерело сили.

Потрібно прийти до саморозуміння, поступові кроки в напрямку, який викликає страх, можуть

допомогти зробити його меншим та здобути впевненість у власних силах.

Героїчні вчинки народжуються не з відсутності страху, а з уміння керувати ним, ті хто були дуже сміливі та безстрашні гинули майже перші, або через них гинули хороші хлопці, які могли виконувати завдання більш продумано.

Сміливість, проявлена на полі бою, часто є початком історії героїзму, але її вплив сягає далеко за межі воєнного театру. Та справжня ціна сміливості виявляється в контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може проявлятися в різних формах - від панічних атак і кошмарів які можуть стати тінню, що слідує за сміливими вчинками, до відчуття відчуження та втрати інтересу до життя. Це не страх у звичайному розумінні слова, скоріше, складний неврологічний та психологічний відгук на травматичний досвід. У такому випадку тільки комплексний підхід – буде запорукою успішного лікування.

На основі мого досвіду і розуміння психологічних аспектів травматичних подій, я можу підтвердити, що наслідки таких випадків можуть бути надзвичайно важкими для постраждалих. Ці симптоми можуть проявлятися не залежно від віку та статі в будь-який час після травмуючої події, вносячи неприємні корективи в усі сфери життя.

Базова п'ятірка симптомів, яка може спостерігатися у постраждалих від травматичних подій, передбачає:

1. Уникнення нагадувань про травмуючу подію: Постраждалий може уникати будь-яких нагадувань про травмуючу подію, таких як розмови, місця та навіть люди, які асоціюються з цим подіями.
2. Неконтрольовані згадки про травму: Це можуть бути флешбеки, сни або навіть спонтанні спогади, які періодично переполюють увагу постраждалих.
3. Почуття провини та звинувачення: Постраждалі можуть відчувати сильну провину, а також звинувачувати себе чи інших у тому, що трапилося. Це може супроводжуватися неконтрольованою агресією чи частими сльозами без очевидної причини.
4. Настороженість і страхи: Постраждалі можуть постійно перебувати у стані настороженості, мати різні страхи та відчувати тривогу, що впливає на їхні стосунки з оточуючими та сон.
5. Погіршення стану здоров'я: Можуть виникати фізичні симптоми, такі як розлади в роботі шлунково-кишкового тракту, відчуття задухи, надмірне потовиділення та

мігруючий біль, який з'являється і зникає самотійно.

Ці симптоми можуть змінюватися в інтенсивності та тривалості у кожного постраждалого. Важливо враховувати страх і реакцію на нього. Іноді симптоми можуть зникнути самі по собі, а іноді потребують професійної психологічної підтримки для подолання травматичних наслідків.

Як реагувати, коли ви стали свідком нападу або прояву ПТСР у людини.

Зберігайте спокій та спілкуйтеся тихо, без підвищення голосу чи грубого тону. Уникайте криків, сперечання та агресивних проявів. Покажіть, що ви не становите загрози: зберігайте спокійну позу, тримайте долоні рук відкритими. Утримуйтеся від різких або швидких рухів. Допоможіть, якщо людина просить про допомогу. Не провокуйте діалог, не задавайте запитань і не поводьтеся з людиною так, ніби нічого не трапилось чи ніби вона в нормальному стані. Забезпечте безпеку для себе та інших: уникайте взаємодії з людиною під час її фази агресії. Відійдіть, сховайтесь, закрийтеся. Утримуйтеся від фізичного контакту, якщо ви не впевнені у своїх фізичних силах та навичках, а також якщо ситуація того не потребує. Негайно викликайте швидку допомогу, якщо людина втрачає контроль над своєю поведінкою, демонструє агресивність чи

загрожує оточуючим. Утримуйтеся від погроз, залякування, штовхання або хапання людини, намагайтеся вирішити ситуацію мирним шляхом та з розумінням, оскільки більшість тих, хто демонструватиме ці симптоми, можуть бути особами, які служили в обороні нашої країни або постраждали від військових подій.

Згадую, як до групи прийшов один психолог і просто зачитав з листочка визначення, що таке страх. Я тоді усміхнувся та задумався, наскільки важливе розуміння, що таке страх, коли біля вас розриваються снаряди і ви не знаєте куди себе подіти, вам просто страшно і знання цього визначення нічого не дасть, але може допомогти саме розуміння, як себе контролювати. Пам'ятаю, коли вже не вперше опинився в зоні активних бойових дій, страх охопив мене сильніше, ніж будь-коли раніше. Хотілось покинути місце, відчуття паніки наближалось, можливо, через утому та стрес, які вже встигли накопичитися. Або, можливо, це була правильна оцінка ситуації, згодом після нашого переміщення туди прилетіло. Незважаючи на це, я вважав, що спроможний не допустити повторення таких слабких моментів.

Інший психолог дав поради, які можуть швидко допомогти саме в таких моментах: випити води або ковтати слину, дихати животом, висловити свої

емоції, уважно слухати звуки, оглянути тіло руками, зосередитися на кольорах.

Навчіться розуміти, що страх — це не проява слабкості, а складна система сигналів, які націлюють наше тіло та розум на виявлення небезпеки, ми відкриваємо для себе, що він є необхідним елементом нашої природи. Страх викликає фізіологічні та психологічні зміни в організмі, які можна використовувати для підготовки до боротьби або реагування на небезпеку.

Загалом, рівень страху підвищується, коли ми усвідомлюємо, що нічого не можемо зробити. У дитинстві я більше боявся блискавки, ніж нападу бандитів, оскільки розумів, що природним явищам не можу протистояти у відповідь.

Для запобігання неприємних моментів потрібно на перших етапах навмисно провокувати відчуття страху та навчитися методам його подолання.

Під час проведення стрільб, до мене підійшла військова, яка вперше тримала зброю в руках і боялася стріляти. Тривога була виразно виписана на її обличчі. Після моїх переконань вона вийшла на вогневий рубіж і зробила свій перший постріл, який змінив усе. Вона відчула силу, якої раніше боялась, і зрозуміла, що тепер не страх тримає її, а вона страх.

Також страх може прийти вже після виходу з небезпечної ситуації, коли ви зрозуміли як могло все трапитись. За оцінкою дослідників, приблизно 30% солдатів мають найбільший страх перед боєм, 35% - у бою і 16% - після бою. Виходячи з цього, можна сказати, що страхи бувають різні, і перебуваючи постійно в небезпечній ситуації, ви можете сприймати небезпеку вже не так гостро, але ця адаптація не завжди буде стійкою.

Німецький дослідник Е. Дінтер виявив, що процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15 - 25 діб, після чого військовослужбовець досягає піку морально-психологічних можливостей. Після 30 - 40 діб безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником настає виснаження духовних та фізичних сил. Р. А. Габріель вважає, що якщо після 45 діб безперервного перебування на полі бою військовослужбовці не будуть відправлені в тил, то вони за своїми психофізіологічними можливостями виявляться небоєздатними. Аналогічної думки дотримуються американські психіатри Р. Свонк та У. Маршан. На їхню думку, у 98% військовослужбовців, які безперервно беруть участь у бойових діях протягом 35 діб, виникають ті чи інші психічні розлади.

Можна стверджувати, що використання методів саморегуляції може значно подовжити та підвищити ефективність участі в війні. Проте моя

особиста думка полягає в тому, що загальна статистика може не відображати реальність, оскільки не враховує конкретного контексту війни, саморегуляції можуть бути корисним, проте потрібно розуміти їх обмеження та індивідуальні особливості. Необхідно знайти методи, які будуть працювати саме на вас.

Згідно з правильним підходом, якщо у людини психічні проблеми через умови війни, першочерговою метою має бути забезпечення безпеки її середовища, тобто ізоляція від стресу. Наприклад, якщо ми хочемо зцілити поранення, ми спочатку маємо видалити осколки.

Панічна атака часто пов'язана з вираженим страхом або тривогою. Панічна атака - це раптовий інтенсивний наплив страху або тривоги, що супроводжується фізіологічними симптомами. Людина, яка переживає панічну атаку, може відчувати себе вкрай переляканою або в безвихідному становищі.

Рекомендується заздалегідь підготувати позитивне твердження, яке нейтралізує тривожну думку (наприклад: позитивна думка «я зумію впоратися з цим» для нейтралізації думки «я не зможу це винести»). Рекомендується повторювати цю думку при кожній нагоді, щоб створити в мозку патерн, що активує позитивну думку в момент виникнення тривоги.

Зробіть фізичне напруження 2-3 хвилини. Стисніть кулак, напружте м'язи ніг, рук, тулуба, (все тіло) Дихайте глибоко. Можна використовувати прийом натискання на очні яблука, що дозволить уповільнити частоту серцевих скорочень при тахікардії на момент панічної атаки.

У цілому впевнено можна сказати, що завдання психологічної підготовки під час занять з бойової підготовки полягає не в тому, щоб «побороти» страх, а в тому, щоб запропонувати бійцю реальні способи та засоби, що дозволяють ефективно діяти в небезпечній обстановці, перетворити страх із негативної емоції в його бойовий психологічний ресурс. Для цього, перш за все, необхідно пізнати страх (виявити його природу, чинники, каталізатори, види, функції, симптоми та динаміку прояву в бойовій обстановці), прийняти його (визнати його як атрибут екстремальної діяльності) і раціонально використовувати породжувану ним енергію. Усі вправи, тренування повинні працювати з однією метою: запевнити військовослужбовця, що він сильніший за власний страх. Стресостійкість розвивається при зіткненні зі стресчинниками, а не через їх усунення або уникнення. Це дозволяє військовослужбовцям відновлюватись після критичних інцидентів.

Розділ 5. Смерть

Існує лише одна весільна пара: Життя та Смерть. Оманливий Танець Смерті - це не одмінна частина життя, але її вплив на нас часто надзвичайно складний і глибокий.

Смерть часто розглядається як перехід в інше існування. Її сприйняття — це динамічний та індивідуальний процес, який охоплює філософські, релігійні, емоційні та культурні виміри.

У Біблії є одна фраза, яка повторюється 365 разів: 'Не бійся'. Особисто мої вірування допомагають сприймати смерть як невід'ємну частину великого плану. Я переконаний, що смерть — це не завершення, а новий початок і спадщина, яку можна залишити після себе.

У багатьох цивільних і військових є бажання зберегти стабільність і порядок у своєму житті, але в умовах війни це прагнення набуває особливого значення та випробовується страхом смерті. Дослідження показують, що військові, які брали участь у бойових діях, мають менший страх перед смертю та менш виражену тривогу, порівняно з тими, хто не мав такого досвіду. Виявляється, що пряма конфронтація зі смертю людей або загрозою власного життя допомагає подолати страх смерті, в тому числі на рівні підсвідомості. Крім того, досвід воєнних дій може сприяти розвитку внутрішньої

сили та впевненості у власних здібностях. Такий досвід може перетворити страх смерті на своєрідну мотивацію.

Страх і Смерть — дві суті, злиті в одне, неперевершеною таємницею життя. Страх перед смертю може змусити переглянути та переоцінити свої життєві пріоритети або стати стимулом для трансформації страху в мудрість.

Одного разу я обговорював з товаришами те, чому люди скоюють самогубство. Ми хотіли дізнатись, чи це були слабкі чи сильні люди. У кінці прийшли до висновку, що це був сильний вчинок слабких людей. Вони вирішили зробити це на своїх умовах, але це може бути результатом глибоких і складних тривожних проблем, з якими людина може не впоратися самотійно. Намагаючись зрозуміти причини та фактори, які спонукають людей до таких вчинків, ми можемо ефективніше підтримувати один одного та шукати шляхи виходу з кризових ситуацій. Пам'ятаймо про важливість підтримки та розуміння у складних життєвих ситуаціях.

Історії про смерть завжди нагадують нам про те, наскільки крихке і непередбачуване життя. Вони спонукають нас замислитися над власною смертністю і значенням нашого існування. Такі історії можуть викликати тривогу та підсилити наше бажання жити повноцінним життям, бути

ближче до тих, кого ми любимо, та бути кращою версією самих себе. Звертаючи увагу на смерть і переживання сенсу життя, ми можемо стати більш обізнаними з власними цінностями і цілями. Це допомагає нам ліпше розуміти, що для нас справді важливо, і спрямувати наші зусилля згідно з цими уявленнями. Турбуючись про себе, ми стаємо більш здатними турбуватися про інших. Це не лише допомагає нам зберігати емоційний баланс, але і робить нас більш спроможними надавати підтримку та співчуття іншим людям у їхніх власних труднощах. Отже, турбота про себе служить фундаментом для будівництва спільного добробуту та емпатії в нашому соціумі.

Щодо стратегій подолання страху смерті та тривоги, важливо використовувати методи, які також базуються на тренуванні психологічної стійкості та використанні технік самопідтримки та самодопомоги:

Запис думок:

Ведіть щоденник, де можна фіксувати свої почуття, думки та переконання, навіть написати історії про власну смерть у деталях, скласти заповіт. Такий підхід звернений до базового переживання сильного страху, розкриває його, пропрацьовує та забезпечує коригуюче емоційне переживання. Визнати, що є небезпека, є план дій, що це відомо і такі ситуації раніше сприятливо переживалися.

Записуйте позитивні моменти та власні досягнення. Обговорюйте свої почуття з довіреними друзями чи родичами.

Медитація:

- Сядьте або ляжте та закрийте очі.
- Зосередьте свою увагу на теперішньому моменті.
- Уявіть собі природню сцену чи сконцентруйтеся на своєму диханні.

Глибоке дихання:

- Повільно та глибоко вдихайте животом через ніс, рахуючи до чотирьох.
- Утримуйте подих на рахунок до чотирьох.
- Повільно видихайте через рот, рахуючи до шести.

Самомасаж:

Спробуйте самомасаж для розслаблення м'язів і зняття напруги. Фокусуйтеся на ділянці шиї, плечей та голови.

Візуалізація:

Візуалізація — це ментальне створення образів або сценаріїв, які сприймаються як приємні або

успішні. Це може допомагати створити позитивний психологічний фон і зміцнити внутрішню стійкість.

Ці техніки можуть бути використані окремо або як комбінована підтримка в умовах війни, або у цивільному житті які можуть допомогти заспокоїти розум і створити міцний внутрішній фундамент для подолання страху та тривоги.

Думайте про власну безпеку! Складіть план! Вірте! Дійте! Виконайте наказ! Виконання наказу я вважаю останнім кроком, який нікуди не зникає, але зміщується, оскільки без плану й обдуманого стратегії безпеки ми не зможемо його виконати. Можливо, деякі не погодяться зі мною, але я стверджую: для своєї країни потрібно жити, а не бездумно помирати. Померти можна без особливих зусиль, а складання плану, робота над сценаріями та виконання з вірою у успіх - ось що набагато складніше та цінніше.

Діагностуйте вираженість страху за шкалою “Страх смерті” Д. Темплера (Death anxiety Scale - DAS, Templer, 1971)

Методика дозволяє вимірювати рівень страху смерті. Для вивчення змісту страху смерті методика DAS була перетворена Т. А. Гавриловою у формат, що передбачає чотири варіанти відповіді: «так, це так» - (3 бали), «скоріше, це так» - (2

бали), «скоріше, це не так» - (1 бал) та «ні, це не так» - (0 балів).

Текст опитувальника

1. Я по-справжньому боюся, що зі мною може статися серцевий напад.
2. Мені страшно думати про те, що мені може знадобитися хірургічна операція.
3. Я дуже боюся померти.
4. Я здригаюся, коли чую розмови про Третю світову війну.
5. Я не дуже боюся захворіти на рак.
6. Я зовсім не боюся померти.
7. Я боюся мученицької смерті.
8. Я часто засмучуюсь від того, що час летить так швидко.
9. Я часто думаю, яке насправді коротке життя.
10. Тема життя після смерті дуже хвилює мене.
11. Думки про смерть ніколи не відвідували мене.
12. Думки про смерть рідко мене навіднують.
13. Я боюся несподіваної смерті.

Обробка та інтерпретація результатів

«так, це так» - 3 бали;

«скоріше, це так» - 2 бали;

«скоріше, це не так» - 1 бал;

«ні, це не так» - 0 балів.

Підраховується набрана сума балів. Чим вона більша, тим більше виражений страх смерті.

Після того, як ви зрозумієте свій рівень страху перед смертю, подумайте про те, як ви можете працювати над ним.

Найважливіше - бути чесним з собою під час використання цієї шкали і розуміти, що страх перед смертю є нормальним і може бути керованим за допомогою відповідних стратегій та підтримки.

На останок деяким раджу згадати ритуал військової присяги, який символізує відданість, мужність, і готовність військовослужбовця служити своїй країні та захищати її інтереси навіть ціною власного життя.

Розділ 6. Ритуал

Перші думки про бойовий дух прийшли до мене під час поховання товариша, який загинув на війні. Поховальний ритуал проходив в атмосфері скорботи і одночасно з бажанням помсти, побратими читали молитву яка висловлювала прагнення миру, безпеку та перемогу над ворогом. Подібний напружений момент і енергію я відчував на важливих спортивних змаганнях, так званий передстартовий стан.

Передстартовий стан - це посилення фізіологічних процесів перед початком змагання або роботи, навіть якщо організм знаходиться у стані спокою. Суб'єктивно воно сприймається як хвилювання перед виходом на старт, а іноді навіть раніше. Навіть думка про майбутні змагання або розмова про них можуть викликати зміни у фізіологічних процесах, які зазвичай не спостерігаються при повному спокої організму.

Рівень психічної напруженості залежить від балансу між процесами збудження та гальмування в організмі. Від цього залежить ефективність дій у різних ситуаціях, що важливо як для спортсменів, так і для військовослужбовців.

1. Передстартова апатія

Перед стартом або бойовим завданням може виникнути стан передстартової апатії. Це характеризується зниженою активністю нервової системи. Такий стан може бути результатом недостатньої підготовки, стресу або перевтоми. Симптоми передстартової апатії: відчуття втоми, сонливість, уповільнена реакція, зменшена рухливість, блідість шкіри та знижену частоту серцевих скорочень (ЧСС).

Для подолання цієї апатії корисні такі методи.

Підготовчі процедури, такі як контрастний душ, за відсутністю – просте вмивання або масаж який допомагає "включити" спортсмена перед виходом на змагання, і це добре знають тренери. Проте варто пам'ятати, що ліпше уникати масажу внутрішніх поверхонь рук, ніг, ребер та м'язів пресу.

Для подолання передстартової апатії рекомендується утримуватися від переїдання перед змаганнями або бойовим завданням, оскільки споживання їжі може активувати систему відпочинку організму.

Активаційне дихання: потужний вдих через ніс і силовий видих через рот. Будьте уважні, щоб не було гіпервентиляції, бо у цьому стані, як не дивно, мозок недоотримує кисню, а для такого спортсмена це додатковий механізм посилення тормозних процесів.

Будьте уважними до своєї позиції тіла. Спробуйте зайняти так звану "позу лідера", коли підборіддя підняте, плечі розправлені, ноги широко поставлені, а руки розташовані в боках.

Якщо потрібно, спробуйте використовувати легкі, дозволені стимулятори, такі як чай або кава, для додаткового піднесення енергії.

2. Передстартова лихоманка

Цей стан частіше спостерігається у людей з холеричним темпераментом і виявляється у перевазі збудливих процесів над гальмівними у центральній нервовій системі. Він супроводжується надмірним емоційним збудженням і тривожністю, що призводить до надмірного витрачання психофізіологічного потенціалу ще до початку події.

Це може проявлятися у таких ознаках, як розширені зірничі, почервоніння шкіри, підвищена частота серцевих скорочень, навіть у стані спокою, а також у надмірній рухливості. У такому стані спортсмен може демонструвати агресивність, швидко реагувати на провокації та звинувачувати інших людей.

Щоб подолати мандраж, робіть дихальні вправи, що будуються на спокійних довгих вдихах носом і м'яких довгих видихах.

Контроль поз і міміки. Слідкуйте, щоб між схватками були розслабленні м'язи лиця, шиї, прес.

Розминка середньої інтенсивності. Під час розминки можна залучити вправи на розтягування та амплітудні елементи.

Виконання легкого, поверхневого масажу з прогладжуваннями може допомогти зняти напругу.

Якщо відчуваєте надмірну напругу, корисно переспрямувати її. Наприклад дозвольте собі

відпустити напругу, прокричавши або виразивши свої емоції.

Використовуйте фізичну дію, наприклад, розривання аркуша паперу, щоб вивести негативні емоції. Зминайте еспандер. Вправи з еспандером можуть бути корисними для виведення напруги та поліпшення концентрації.

3. Бойова готовність

Це стан спортивного натхнення, коли рівновага між процесами збудження та гальмування знаходиться відповідно до потреб ситуації. Нервові імпульси передаються з потрібною швидкістю, а гормональний фон відповідає вимогам даного моменту.

Спортсмен сконцентрований та активний.

Виявляє помірну агресію.

Відчуває задоволення та зацікавленість у змагальній діяльності.

Увага та думки спрямовані на поточний момент: не на те, яку нагороду він отримає, якщо перемає, а на те, які саме дії потрібно виконати для перемоги тут і вже.

Саме стан бойової готовності вам потрібен на війні, навчіться концентрації та фокусу уваги, прислуховуйтесь до свого тіла і відчуттів у ньому, маючи розвинений емоційний інтелект. Головне практикувати це регулярно, тільки тоді ви зможете отримати результат у довгостроковій перспективі.

Використовуйте свою уяву або просто згадайте свій максимально високий результат, досягнутий вами раніше, та зафіксуйтеся на цьому, відчуйте як вам добре і радісно. Спробуйте за допомогою розминки та інших дій, або так званого власного ритуалу, викликати у себе таке саме відчуття перед змаганням чи бойовим завданням. Такий настрій формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу. Оцініть результат.

Для бійців рекомендую кожного ранку робити 10 віджимань від землі і проговорювати лозунг вашого підрозділу, наприклад: Перші з Честью! Це зможе сформувати (ритуал) традицію, яка підкреслює цінності та ідеали підрозділу, спільний лозунг допомагає бійцям відчувати єдність і належність до свого підрозділу. Вони відчують, що вони частина команди зі спільною метою. Виконання фізичних вправ разом з проголошенням лозунгу допомагає бійцям зосередитися на своїх цілях, відчувати підтримку та підвищує їхню бойову готовність з моральною впевненістю.

Важливо пам'ятати, що успішна психологічна підготовка вимагає систематичної практики та регулярного виконання вправ. Це допомагає сформувати стійкі навички та звички, які можна буде використовувати у стресових ситуаціях, сприяючи досягненню максимальних результатів.

А тепер розкажу як швидко визначити свій передстартовий стан.

Тест 7 секунд:

Необхідно взяти секундомір, натиснути на старт і, не дивлячись на нього відрахувати 7 секунд. Потім дивимось результат: якщо він менше 6.5 секунди, ви знаходитесь у стані передстартової лихоманки. Результат більше 7.5 секунди у стані передстартової апатії. Стан бойової готовності від 6.5 до 7.5 секунди.

Залежно від виразності емоційного збудження суб'єктний час «іде» швидше чи повільніше. Тому в стані збудження ми прискорюємо час, а при гальмуванні, навпаки, уповільнюємо його.

Нагадаю, що стан передстартової лихоманки характеризується підвищенням рівня тривоги, зростанням збудження і підвищенням ЧСС, людина стає дратівливою, метушливою, м'язи затиснуті. Стан передстартової апатії характеризується сонливістю, млявістю, відсутністю бажання боротися до кінця, зниженням концентрації. Стан "бойової готовності" характеризується невеликим рівнем тривоги та збудження, бажанням боротися до кінця, мобілізацією.

Однак важливо розуміти, що цей тест може бути лише орієнтиром, а не абсолютно точним вимірюванням. Тому треба враховувати особисті особливості та реакції свого тіла.

Використовуючи цей метод разом з знанням про власний емоційний стан і прийоми саморегуляції, ви зможете ефективніше керувати своїм станом і підвищити впевненість у собі у стресових ситуаціях.

Розділ 7. Дисципліна

Військовий не повинен постійно думати про війну, але мусить бути готовий до всього. Тренування в останні дні перед виїздом мають бути цікаві, спрямовані на те, щоб боєць повірив у свої сили. Велике значення мають засоби відволікання (захоплююча література, улюблена справа).

Раніше думав, що лякати військового війною це смішно, але, як виявилось, військові бувають різні. Хтось просто хоче пересидіти в тилу. Спочатку думка моя була сувора про таких, потім дійшов висновку, що не достатньо дисципліни було для них, і це не про обмеження чи покарання. Дисципліна в комбінації з мотивацією, навпаки, дає свободу.

Не кожен готовий проливати свою кров до останньої краплі, тим паче, якщо таких людей заштовхують силою в автомобіль і кажуть, що тепер вони повинні воювати. Та якщо у кожного громадянина буде внутрішня дисципліна та розуміння важливості захисту своєї Батьківщини, кожен зможе зробити власний вибір, не піддаючись примусовому тиску: тут і вже.

Підготовка вимагає часу: деяким досить лише 5 днів, тоді як іншим потрібно 5 років. Однак незалежно від того, яка тривалість вашого шляху, важливо завжди йти вперед і розвиватися. Ми повинні розуміти цю просту істину. Експериментування - ключ до відкриття нових можливостей. І коли ми підемо на цей ризик і зануримося у невідому обстановку, відкриємось до

змін і адаптації то зрозуміємо, що маємо потенціал стати ліпшими версіями себе.

Візьміть себе в руки, оберіть свій профіль, складіть план і суворо дотримуйтесь його, незважаючи ні на що. Змеріться з випробуваннями на шляху, так само як ті солдати, які вже пройшли найжорсткіші бої і вижили. Подивіться на обставини зі сторони, коли у вас стріляє артилерія противника, ви не можете цього контролювати. Не нервуйте через те, що ви не в силах змінити.

Дисципліна викликає повагу до ланцюга командування і виконання інструкцій без питань. Це є важливою складовою бойового духу, оскільки військовий успіх часто залежить від злагодженої дії команди. Відсутність дисципліни може призвести до появи страху серед військових.

Є таке прислів'я: «У кризовій ситуації ти не піднімешся до рівня своїх очікувань, а впадеш на рівень своєї підготовки».

Вивчайте навчальні програми, спрямовані на розвиток самодисципліни, навчайте цьому своїх дітей. Пройдіть тренінги з управління часом, розвитку рішучості та відкладення задоволення до завершення важливих завдань. Це допоможе тримати увагу на меті та виконувати завдання своєчасно.

Ми не завжди усвідомлюємо нашу силу, поки стати сильними не стає нашим єдиним вибором. Треба твердо вирішити діяти. Якщо ви вважаєте, що

не здатні на це, то хочеться запитати: Чому не ви? У вас є мозок! Ви здатні приймати рішення! Ви можете розробити план! Ви здатні змінити своє життя! Ви можете забезпечити свою сім'ю! Ви можете здійснити свої мрії! Ви можете стати впливовим! Чому не ви? Будьте сильними! Які можуть бути виправдання, якщо молоді хлопці отримали поранення і втратили кінцівки, але не здаються і продовжують бути дисциплінованими. Рана чи травма можуть призвести до фізичної слабкості, але ніколи не зламають дух Нескорених.

Розділ 8. Провал

У глибокому лісі, де гілля сховало небо від погляду, а кожен шепіт листя міг виглядати як загроза, група військових зібралася навколо табору. Замість загальної згоди та єдності, вони опинилися у глибокому розбраті, адже питання стратегії майбутніх дій розділило їх на дві ворожі сторони.

На одній стороні стояв сержант з позивним "Привид", мислитель і тверезий аналітик. Він вірив у обміркованість і обережність, стверджуючи, що найліпший шлях до перемоги - це вивчити ситуацію з усіх сторін і вжити розумних заходів. Його група прагнула стратегічних обговорень та досліджень перед будь-яким кроком уперед.

Навпроти стояв капітан з позивним "Скіф", герой попередніх боїв, відомий своєю схильністю до

випивки та грошей. Він вірив у силу дії та рішучості, переконаний, що найліпший спосіб перемогти - це відважно кидатися у вогонь бою, притому, що сам ніколи такого не робив. Його група прагнула швидких та енергійних дій, навіть якщо це означало ризик і невизначеність, насправді їм було байдуже, тому що вони все одно пересиджують с капітаном якомога далі від справжніх боїв.

Напружена розбіжність думок створювала глибокий розкол у групі, і кожен був переконаний у правильності власного підходу. Темна ніч створювала нестабільну ситуацію, і хлопці розуміли, що вони стоять на межі, де будь-який крок може бути вирішальним.

Корупція в підрозділі стала темною тінню, що відбивалася на його діяльності та довірі серед військових, відверте використання влади високопосадовцями, які зловживали своїм статусом і повноваженнями. Вони вимагали хабарів від підлеглих за різні послуги, захист, невихід на позиції, отримання додаткових відпусток, переваг у розподілі матеріальних ресурсів. Військові, які не брали участі в цих схемах, стикалися з перешкодами та нерівним ставленням у своїй роботі, що підривало їхню мотивацію та віру в систему. Допомогу, яку передавали для підрозділу, ніхто не бачив. Навчання для підрозділу не

проводились. Була нестача боєприпасів. Було багато відмовників.

У результаті безглузких рішень сп'янілих командирів і недооцінки ризиків зі сторони військового керівництва, сталося непоправне. Частина групи була знищена, хтось потрапив у полон, унаслідок невдалих операцій та непередбачуваних подій, що призвели до втрат і серйозних поранень.

Вбиття бойового духу є серйозною проблемою, яка може призвести до серйозних наслідків для ефективності й успішності виконання завдань. Це складна та динамічна характеристика, яка коливається залежно від різних факторів та обставин. Хоча бойовий дух буває дуже сильним у певний період часу і його зламання може бути складним, немає гарантій, що він буде вічним.

Тому і звідси виникають дезертири. Хтось відчуває, що війна не вирішує нічого, окрім смерті та руйнування. Хтось уже не в змозі витримати важкість війни без заміни і бачить втечу як єдиний шлях до порятунку. У когось це акт відчаю та протесту проти більш високих сил.

Алкоголь серйозно підірває бойовий дух. У військовому середовищі вживання алкоголю дуже небезпечно і приводить до потенційно негативних наслідків для бойової ефективності. Алкоголь

впливає на координацію рухів, реакційність та загальну фізичну готовність. Військові, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, стають менш відповідальними та менш ефективними на полі бою. Це призводить до порушення військових дисциплінарних правил. Вживання алкоголю також призводить до зниження психологічної стійкості та рішучості, що ускладнить прийняття стратегічних рішень під час стресових ситуацій. Солдати втрачають довіру та шанобливе ставлення своїх товаришів, що може призвести до конфліктів, осуду, невдоволення та роздрібнення духу команди.

Окрема тема корупції - суворі санкції та покарання за корупційну діяльність. Створити систему заохочень та визнання за виявлення чесності, що буде стимулювати до відмови від корупційних дій.

Окрім гніву, нічого не залишається, але навіть тут потрібно пам'ятати, що гнів - це емоційне покарання, яке ви назначаєте собі за чиюсь поведінку.

У результаті розбіжностей у стратегії та втрати дисципліни ви стаєте жертвою власних слабкостей.

Як би там не було, ви спроможні подолати ці випробування, Я закликаю кожного вкласти всю свою силу та відданість у спільну мету. Тільки так ви переможете.

Розділ 9. Досконалість

Образ бойового духу можна порівняти з нескореним вітром, що несе з собою нестримну силу та рішучість. Це ярлик, що запалюється в серці і з'являється в виразі обличчя, в живому полум'ї очей. Вогонь, який палає, додаючи сміливості та відваги у найскладніших ситуаціях. Він виражається в готовності битися до кінця, навіть коли всі шляхи здаються відсіченими. Він підтримує у боротьбі, надихає на величезні звершення та віддає почесні тим, хто виявляє найбільшу сміливість і мужність. Це не просто хвилююча мелодія, це - цілий симфонічний оркестр емоцій та почуттів, який завжди готовий відгукнутися на виклик часу та історії.

Ви маєте потенціал оволодіти різними мистецтвами та вдосконалити безліч технік.

Зануримося у світову культуру та традиції, щоб розглянути різноманітність бойового духу в різних культурах. Розуміння того, як різні народи і групи сприймають і розвивають бойовий дух, може розширити наше уявлення про цю концепцію та надати цінний інсайт у розвиток власного бойового духу.

Китай

У китайській культурі бойовий дух тісно пов'язаний з концепцією "шлях воїна" або "шлях бойового мистецтва". Традиційні китайські бойові

мистецтва, такі як кунг-фу та тайцзицюань, не лише розвивають фізичну силу, але й сприяють розвитку енергії Ці та внутрішньої гармонії. У китайській культурі бойовий дух також часто асоціюється зі спокоєм і мудрістю. Нарешті, китайський бойовий дух вражає своєю національною гордістю та прагненням до збереження культурної спадщини. Це проявляється у вивченні традицій та обрядів, які передаються з покоління в покоління, а також у важливості підтримки китайської національної ідентичності. Китайська армія робить великий акцент на навчанні та професійному розвитку своїх військовослужбовців, включаючи навчання за спеціальностями та участь у великих міжнародних військових навчаннях.

Військова доктрина містить концепцію "Активної оборони", яка передбачає відсіч агресору та здатність до рішучої відповіді на будь-які загрози.

Німеччина

Бойовий дух Німеччини є одним з найбільш визначальних аспектів її військової історії. особливо під час двох світових війн, німецький бойовий дух став відомим своєю впевненістю, ефективністю та військовими досягненнями. Проте після Другої світової війни Німеччина переглянула свої погляди на військову сферу і спрямувала власні зусилля на розвиток мирних і міжнародних ініціатив, використовуючи набутий у війні досвід для сприяння міжнародній стабільності та безпеці.

Німеччина активно бере участь у міжнародних миротворчих місіях. Армія має високий рівень технологічних досягнень у сфері військової техніки та обладнання, відома своїм високим рівнем професіоналізму та дисципліни. Військовослужбовці проходять інтенсивну підготовку та навчання, щоб забезпечити ефективність у виконанні своїх завдань. Німеччина продовжує показувати свій бойовий дух у різних сферах діяльності.

Індія

В індійській культурі бойовий дух знаходить відображення в понятті дхарми, що означає виконання свого обов'язку або правильного життя. Дхарма визначається не тільки зовнішніми діями, але й внутрішньою силою та відданістю. Бойовий дух в індійській традиції може бути розглянутий як здатність відстояти правду та справедливість. Індія активно модернізує свої збройні сили, вкладаючи в розробку та впровадження новітніх військових технологій. Військовослужбовці вважають свою службу своєрідним покликанням і готові віддати своє життя за благо і безпеку нації.

Ізраїль

Бойовий дух Ізраїлю визначається його історією, геополітичними реаліями та культурою, що відображає надзвичайну важливість оборони та безпеки для цілісності держави та безпеки її

громадян. Ураховуючи складність регіональних конфліктів і постійну загрозу з боку деяких сусідніх країн, бойовий дух в Ізраїлі став основним елементом національної самосвідомості. Один з основних аспектів ізраїльського бойового духу - це важливість оборони. Ізраїль має одну з найсильніших армій у світі, яка добре підготовлена та має великий досвід бойових дій. Обов'язкова військова служба є нормою в Ізраїлі, і практично всі молоді люди та багато молодих жінок повинні служити у Збройних Силах. Це сприяє формуванню високих моральних стандартів, дисципліни та відданості обороні країни серед населення. Крім того, бойовий дух Ізраїлю відображається в його дійовості у боротьбі з тероризмом та іншими загрозами безпеці. Ізраїль активно працює над розвитком і застосуванням новітніх технологій, щоб забезпечити безпеку своїх громадян і захистити свої кордони.

Ураховуючи постійний стан готовності і відданість безпеці та захисту своєї держави, бойовий дух Ізраїлю відображається у міцних моральних цінностях, відданості нації та рішучості стояти на захисті свого народу і території.

Японія

Культура Японії надзвичайно багата на традиції бойового мистецтва та кодекси честі. Шлях самурая, або Bushido, є важливим елементом японської

ідентичності. Цей кодекс визначає чесність, відданість, відвагу та самовладання як основні цінності. Розвиток бойового духу в Японії здебільшого пов'язаний з практикою бойових мистецтв, таких як кендо, айкідо та карате, а також з медитацією та внутрішнім самовдосконаленням. Японський бойовий дух вражає своєю національною гордістю та прагненням до високих стандартів. Це виявляється у важливості підтримки японської культури, традицій та спадщини, а також у постійному прагненні до самовдосконалення та досягнень у всіх аспектах життя. Японія одна з провідних країн у світі за розробкою та виробництвом високотехнологічної військової та оборонної техніки. Військовослужбовці піддаються суворому навчанню та підтримують високий стандарт моральності.

9.1. Мистецтво

Кожна країна має свої унікальні аспекти бойового духу, які відображають її історію, культуру та геополітичні реалії. У минулому я вдавався до поглибленого вивчення різних бойових мистецтв та історії, і це справді вплинуло на мій розвиток як воїна. Сьогодні я бачу, що багато з моїх досягнень були можливі завдяки цьому досвіду.

Занурення у різні мистецтва та історію справді захопливе та надихаюче, однак важливо не забувати

про мистецтво власного народу. Ми повинні пам'ятати своє коріння і активно розвивати його, оскільки воно відображає нашу ідентичність і культурну спадщину.

Українське козацтво - Своя правда, своя сила. Воно відіграє значну роль у формуванні бойового духу та національної ідентичності українського народу. Козацька етика, основана на принципах честі, відваги та незалежності, є важливим елементом культурного спадку України. Раніше я цього не цінував і ставився до цього, чесно кажучи, досить байдуже. Однак з часом я усвідомив, що це неперевершене джерело культурного багатства. Тому тепер я вважаю, що ми повинні зберігати та розвивати його.

Бойовий дух козаків виявлявся у їхній готовності захищати свою землю та віру, навіть у найважчих обставинах. Їхні військові діяння були супроводжені високою моральною витривалістю та вірою у справедливість. Ми нащадки козацького роду. Традиції, такі як військові навички, бойова готовність і самодисципліна, передаються з покоління в покоління через народні пісні, легенди та історичні події. Козацький бойовий дух базується на гідності, відвазі та патріотизмі, він залишив великий слід у серцях українського народу й надихає на боротьбу за свободу та незалежність.

Бойовий гопак: вираження козацького духу та відваги. У цьому захоплюючому мистецтві відображені основні риси козацького характеру, такі як мужність, енергія та готовність до боротьби, дії, що вимагають великої фізичної сили та витривалості. Він виконується з енергійними та стрибучими рухами, які символізують боротьбу та перемогу. Кожен крок у гопаку — це вираження віри у себе та своїх товаришів, відданості своїй землі та готовності захищати її від будь-яких ворогів.

Тож нехай кожен з нас, пильно стежачи за минулим і спрямовуючи свої кроки в майбутнє, відчуває себе спадкоємцем великої традиції козацтва, яка заповітна для нашої нації. Нехай кожен з нас носить цю спадщину у своєму серці та розуміє свою відповідальність перед минулими, сучасними та майбутніми поколіннями українців.

Розділ 10. Перетворення

Історія про Максима, чоловіка з маленького села, який працював трактористом на місцевій фермі. Його життя було простим і спокійним, але все змінилося, коли країна опинилася у війні, і Максима мобілізували на фронт.

Максим був відданим своїй роботі тракториста і дбав про землю, як про власну. Він був пов'язаний зі своїм селом і його жителями, і ніколи не уявляв, що може потрапити в середину війни. Але коли військові потребували додаткових сил, Максима теж покликали на службу.

Перші дні були для Максима важкими. Він не був підготовлений до військових дій і почувався невпевнено. Але з кожним днем він зростав, вчився від своїх товаришів і набував досвіду.

Поступово Максим змінювався. Він став сильним і рішучим воїном, готовим боротися за свою країну. Його досвід як тракториста виявився корисним на фронті – він був умілим у використанні важкої техніки.

Незважаючи на труднощі, з якими він стикався на війні, Максим виявив себе як справжній герой. Він ризикував власним життям заради своєї країни і захищав своїх товаришів на передовій.

Ця історія розповідає про Андрія, хлопця з мирного містечка, який ніколи не мріяв про війну або військову службу. Він був мрійником і хотів просто жити спокійним і щасливим життям, вдаючись до своїх хобі і захоплень.

Андрій віддавав перевагу мистецтву та культурним заходам, він займався малюванням та музикою, мріяв про те, як може розвивати свої таланти та зробити світ кращим через творчість.

Але коли війна вибухнула в країні, все змінилося. Андрій відчував страх і неспокій від ідеї, що йому, як і багатьом іншим молодим людям, може доведеться піти на війну. Він не хотів залишати свою родину та друзів, утрачати своє майбутнє у військових діях. Андрій намагався знайти будь-який спосіб уникнути служби в армії. Він досліджував можливості для цивільної служби або навіть розглядав можливість виїзду за кордон. Проте доля змусила його стати частиною військових дій.

І хоча Андрій спочатку почувався зламаним і втрачав надію, він поступово зрозумів, що його внутрішній бій залишається у нього. Він вирішив, що навіть якщо йому доведеться служити, він зробить усе можливе, щоб захистити своїх близьких і свою країну.

Під час перебування на передовій Андрій зіткнувся з ситуаціями, які вимагали від нього мужності та відваги. Хлопець опинився в середині вогню, коли його підрозділ був під важким вогнем супротивника. Незважаючи на страх, що охоплював його, Андрій учинив відважний крок, щоб захистити своїх товаришів.

У критичний момент, коли потрібно було витримати натиск ворога, Андрій виявив справжню сміливість і випереджаючи ризиковано виставив себе на вогневу лінію, щоб допомогти винести поранених з поля бою. Його рішучість і самовідданість вразили навіть найбільш досвідчених солдатів у підрозділі.

Цей випадок став переломним для Андрія. Він зрозумів, що мужність і відвага виявляються не лише у відчайдушних діях на полі бою, але й у здатності взяти на себе відповідальність за інших і ризикувати своїм життям для їхнього порятунку.

Після цього епізоду Андрій почувався сильнішим і більш упевненим у собі. Він прийняв свою роль у військових діях з великою відповідальністю та готовністю до будь-яких випробувань, які могли виникнути. Його мужність стала прикладом для інших військовослужбовців і додала йому великої поваги в підрозділі.

І хоча війна змінила життя Андрія назавжди, він знайшов у собі силу і визначеність, щоб утриматися під час найтяжчих моментів. Його історія – це приклад того, як навіть ті, хто не хотів воювати, можуть знайти в собі силу вирішити внутрішні конфлікти та протистояти випробуванням.

Ця історія розповідає про Катерину, жінку, яка пережила найбільший біль, втративши своїх дітей у війні. Катерина жила зі своєю сім'єю у тихому містечку, мріючи про щасливе життя для своїх дітей.

Проте війна надійшла і до їхнього міста, перетворивши мрії на кошмар. Під час бомбардувань їхній дім був зруйнований, а її діти були втрачені в цьому хаосі. Цей страшний день став найтемнішим у житті Катерини.

Після цього Катерина переживала найважчий період у своєму житті. Втрата дітей зруйнувала її серце і розірвала на шматки її світогляд. Вона відчувала себе втраченою, зламаною і злиденною. Біль втрати неможливо було описати словами.

Проте навіть у найтемніші моменти Катерина знайшла в собі силу піднятися і йти далі. Завдяки підтримці своїх рідних і друзів, вона змогла почати знову будувати своє життя. Повільно, крок за кроком, вона намагалася знову знайти радість і мир.

Її втрата перетворилася на мотивацію допомагати іншим, хто переживав подібний біль. Катерина стала активно допомагати військовим, людям які втратили своїх близьких у війні, і займатися благодійною діяльністю для дітей, які стали жертвами конфлікту.

Її історія – це не тільки про втрату і біль, але й про силу духу, відновлення і надію. Хоча Катерина ніколи не забуде своїх дітей, вона знайшла новий сенс у своєму житті, допомагаючи іншим і роблячи світ кращим, незважаючи на всі випробування, які їй довелося пережити.

А ось історія про Михайла, чоловіка, який завжди мріяв служити своїй країні у військовій формі, але стикнувся з перешкодами через свої вади здоров'я.

З дитинства Михайло відчував сильний патріотизм та велике прагнення служити своїй країні. Його дід був військовим і завжди розповідав історії про свою службу, що викликало в Михайла бажання йти його слідами.

Проте, коли Михайло доріс до призовного віку, виявилось, що він має серйозні вади зі здоров'ям, які перешкоджали йому вступити до збройних сил. Це розчарувало Михайла, але не зламало його волі.

Замість того, щоб опустити руки, Михайло вирішив шукати інші способи служити своїй країні. Він долучився до добровольчих організацій, які надавали допомогу військовим і їх сім'ям. Він брав участь у благодійних заходах та зборах коштів для ветеранів і поранених воїнів.

Михайло також почав волонтерити в лікарнях, допомагаючи пораненим воїнам у процесі реабілітації. Його ентузіазм, емпатія та прагнення допомогти стали невід'ємною частиною його нового способу служби.

Хоча він не міг служити на полі бою через свої вади здоров'я, Михайло знайшов інший спосіб віддати свою службу своїй країні. Він став прикладом того, що справжня війна – це не тільки конфлікт на полі бою, але і безперервна боротьба за свободу, справедливість і підтримку своїх співвітчизників у будь-яких обставинах.

Ця історія розповідає про Олександра, коли час прийшов для призову, Олександр вирішив не розголошувати свої проблеми зі здоров'ям. Він хотів захищати свою країну, незважаючи на будь-які перешкоди, які стояли на його шляху.

Олександр проявив справжню мужність і відданість на передовій. Він виконував свої обов'язки з великою самовідданістю і відвагою, завойовуючи повагу своїх товаришів по збройних силах.

Проте під час виконання одного із завдань Олександр отримав серйозне поранення, яке вимагало тривалого лікування та реабілітації. Ця травма стала для нього великим випробуванням, але він не втратив бажання боротися. Згодом був розкритий його секрет, який він приховував, про здоров'я. Хоча це призвело до розчарування та невпевненості, Олександр вирішив не здаватися. Він продовжував боротися за свою реабілітацію з іще більшим запалом і рішучістю.

Незважаючи на те, що його вже не було в списку активних військовослужбовців, Олександр продовжував залишатися вірним своїм ідеалам і принципам. Він не втратив надії і не зрадив своїм цілям.

Олександр повернувся до цивільного життя, але його прагнення служити залишалося незмінним. Він знайшов інші способи допомоги своїй країні, такі як участь у ветеранських заходах і робота в благодійних організаціях.

Віктор завжди був захопленим технологіями та мріяв про роботу у цивільній сфері, де він міг би застосовувати свої навички управління дронами для розв'язання різноманітних завдань. Він працював у компанії, яка займалася аерозйомкою.

Проте одного дня Віктор вирішив долучитися до армії. Він відчував, що його навички та досвід управління дронами можуть бути корисними у військовій сфері, особливо у сучасних воєнних операціях. Його знання та вміння допомогли йому впоратися з різноманітними завданнями - від пошуку ворожих цілей до надання підтримки військовим під час бойових операцій.

Він став невід'ємною частиною свого підрозділу та здобув повагу своїх товаришів за його професіоналізм і відданість.

Олег був одним із найвідданіших і найздатніших штурмовиків у своєму підрозділі. Його рішучість і мужність були відомі всім його товаришам. В одній з операцій, коли їх підрозділу було наказано взяти ворожу позицію, Олег виявився ключовою фігурою.

Він не тільки керував атакою, а й був у першому ряду. Коли атака зупинилася через загострену ворожу опірність, Олег узяв ініціативу, організував прорив ворожої лінії. Його стратегічність і відвага забезпечили успішне завершення операції та вирішальний вплив на хід бою.

Під час розгортання місії штурму важливого ворожого об'єкта штурмова група під командуванням полковника Ігоря *** готувалася до важкого бою. Саме ця місія вирішувала долю багатьох людей і могла визначити хід наступних дій.

Ігор знав, що завдання складне, тому вони мають підготуватися до найгіршого. Проте його команда була готова до цього випробування, вони були злагодженим і дисциплінованим підрозділом, готовим зробити все заради перемоги.

Під час штурму їх було придушено сильним ворожим вогнем, що завдавав утрат. Однак Ігор зміг зберегти холодний розум і розробив стратегічний план дій, який дозволив їм поетапно просуватися вперед.

Бійці виявили неймовірну мужність і відвагу, врешті-решт здобувши перемогу над ворогом. Їхній витримці та рішучості вдалося виконати надзвичайно складне завдання, яке багато хто вважав неможливим.

Після завершення операції Ігор відзначив свою команду за відданість, мужність і відвагу. Його історія стала прикладом того, як колективна праця, відданість і стратегічне мислення можуть призвести до успішного виконання навіть найскладніших завдань.

Микола працював програмістом у великій ІТ-компанії, де розробляв програмне забезпечення для великих корпорацій. Він насолоджувався своєю роботою і відчував задоволення від того, що його робота робила значний внесок у технологічний прогрес.

Проте все змінилося, коли країна опинилася у військовому конфлікті. Він відчував внутрішню потребу допомогти своїй країні у цей важкий час, і вирішив приєднатися до військової служби, використовуючи свої навички програмування.

Під час служби Микола був призначений до підрозділу, який відповідав за кібербезпеку. Він став частиною команди, яка захищала країну від кібератак і злочинних вторгнень у мережу. Микола виявився неймовірно корисним своїй команді, вносячи нові ідеї та розробляючи стратегії захисту, які допомогли зменшити загрозу для країни.

У критичний момент, коли ворог здійснив масштабну кібератаку на інфраструктуру країни, Микола виявив винахідливість. Він удосконалив алгоритми захисту, які дозволили відвернути загрозу та запобігти серйозним наслідкам для країни.

Історія Миколи є прикладом того, як навички програмування можуть бути корисними навіть у

військових справах. Його внесок у кібербезпеку країни став критичним у боротьбі з сучасними загрозами, а його відданість і винахідливість роблять його справжнім героєм.

Підсумок

Я вважаю, що: На війні повинні бути всі, але воювати потрібно не всім.

Усі повинні брати участь у підтримці під час війни, але не обов'язково кожен повинен бути безпосередньо на передовій. Війна - колективна відповідальність, але її ведення може і повинно бути відповідальністю лише обмеженого числа осіб, які мають відповідні навички та підготовку.

Ці історії створюють живописне полотно життя, де герої з різних сфер виявляють сміливість, відданість та високий рівень професіоналізму. Пригоди віддзеркалюють складні ситуації, з якими можуть стикатися люди, і показують, що вони готові ризикувати власним життям для захисту своєї країни та своїх товаришів. Що поєднує цих героїв та історії - це їхня загальна мета: досягнення перемоги та захист мирного способу життя.

Кожна історія пропонує свій унікальний погляд на військову службу. Через різні долі та сфери діяльності бачимо, як війна впливає на життя різних

людей – від професійних військових до цивільних, які проявили себе в бойових умовах.

Бойовий дух, що є невід'ємною частиною кожної з цих історій, виявляється у вирішальний момент, коли герої стикаються з найвищими випробуваннями.

Бойовий дух є душею цих історій та героїв, що об'єднує їх у волю до перемоги та непохитну відданість своєму покликанню. Він створює основу для справжнього героїзму та відваги, яка проявляється у кожному вчинку цих надзвичайних особистостей.

Розділ 11. Регенерація

У сучасному світі, де стрімко змінюються умови та вимоги, бойовий дух стає важливішим, ніж будь-коли. Насамперед, він виступає як фундаментальний фактор успіху в будь-якій сфері життя - від професійного зростання до особистих досягнень.

Після війни багато людей стикаються з травмами, хворобами та іншими фізичними проблемами. Важливою частиною відновлення після війни є підтримка соціальної інтеграції та відновлення взаємодії у громаді.

Повернення з війни буває вкрай складним і травматичним досвідом для військових. Після переживання екстремальних ситуацій на полі бою вони можуть зіткнутися з труднощами адаптації до цивільного життя. У таких випадках, зустрічі з тими, хто не розуміє їхнього досвіду, буває особливо важкою.

Роль бойового духу у ветеранів, що повернулися з війни, важлива та визначальна. Бойовий дух - це не лише визначник їхнього військового професіоналізму, але й ключовий фактор їхньої внутрішньої сили та впевненості. Бойовий дух ветеранів повинен стати прикладом для інших людей, як виявляти силу та стійкість у важких ситуаціях. Вони можуть надихати і мотивувати інших своїм прикладом самовідданості та відданості цілям.

Отже, бойовий дух продовжує впливати на життя ветеранів навіть після того, як вони подолали свої основні труднощі. Він надає їм силу, впевненість і підтримку у подальшому житті, а також слугує джерелом вдячності та пам'яті для суспільства в цілому.

Незалежно від того, чи брали ви безпосередню участь у конфлікті, чи стали його свідком, можна вжити кілька кроків для полегшення власного відновлення:

Тож відкрийте для себе простір, щоб висловити свої почуття та емоції. Це може бути через розмову з друзями чи родиною, участь у групі підтримки або навіть через письмове висловлення своїх думок.

Пошукайте психологічну підтримку та консультування у фахівців, якщо ви відчуваєте сильний стрес, або депресію. Професійна допомога спроможна дати вам ліпше розібратися з тим, що відбувається у вашому житті, та як ви можете з цим упоратись.

Фізична активність допоможе зменшити стрес та покращити настрій. Регулярні фізичні вправи, такі як прогулянки, біг, йога або плавання, допоможуть вам почуватися ліпше і поліпшити ваше фізичне та емоційне благополуччя.

Постарайтеся встановити ритм і структуру у своєму житті. Розподіліть час між роботою, відпочинок, взаємодією з сім'єю та друзями, а також самозростання та відпочинок.

Не бійтеся звертатися за допомогою до своїх близьких і друзів. Спілкування з іншими стане цілющим і допоможе вам відновитися.

Якщо ви шукаєте роботу або хочете змінити професію, зверніться за допомогою до кар'єрного консультанта або центру зайнятості. Вони допоможуть вам зрозуміти ваші можливості та

надати підтримку у пошуку роботи або розвитку власного бізнесу.

Продовжуйте розвивати себе, читаючи, навчаючись новому, займаючись хобі та вдосконалюючи свої навички. Самовдосконалення допоможе вам знайти сенс - напрямок у своєму житті.

Відновлення після війни - це індивідуальний процес, і кожна людина знаходить власний шлях до цілення. Не поспішайте, дайте собі час.

Коли найстрашніше вже пройшло, є можливість зосередитися на побудові майбутнього, що базується на досвіді та мудрості, яку здобули. Нехай цей процес стане часом самопізнання та регенерації, дозволяючи знову відчувати радість, надію та спокій у своєму житті.

Регенерація як процес відновлення фізичних, психологічних і емоційних ресурсів є невід'ємною складовою збереження нашого здоров'я та підтримки ефективності у повсякденному житті. Вона вимагає уваги до різних аспектів нашого життя - від сну та харчування до фізичної активності та психологічної релаксації.

Забезпечуючи собі достатній відпочинок, правильне харчування, регулярну фізичну активність і моменти психологічного відпочинку, ми не лише відновлюємо наші сили, але й

підтримуємо наше емоційне та психічне благополуччя. Це дозволяє нам бути більш продуктивними, зосередженими та здоровими, щоб зустрічати виклики та досягати цілей у будь-яких умовах.

Тому важливо пам'ятати про значення регулярного відновлення та забезпечити собі достатні умови для ефективної регенерації. Це інвестиція у наше майбутнє здоров'я та успіх, і вона заслуговує на нашу увагу та дбайливий підхід.

Тому розуміння та практика правильної регенерації стають важливою частиною нашого життя, допомагаючи нам зберігати гармонію та баланс у нашому організмі, реалізувати свій повний потенціал у всіх сферах життя.

Розділ 12. Підготовка

Підготовка військового є вирішальним етапом у формуванні бойового духу та підготовці до успішного виконання завдань на полі бою; шлях який дозволяє військовому стати справжнім майстром своєї справи і захищати свою країну з гідністю та ефективністю.

Для командирів:

Керівники повинні створити всі умови для підготовки своїх людей. Спочатку забезпечте, а

потім вимагайте. Почніть розбиратись у психології, ніколи нічого не забувайте, завжди прагніть підтримувати престиж, честь і високий бойовий дух. Саме ефективне керівництво визначає ціль і спрямування бойових дій. Завжди відстоюйте своїх людей. Установіть зрозумілі правила взаємодії, не погрожувати, а пояснювати, як виконати наказ, забезпечте його виконання. Відступайте від застарілих методів на користь новим. Своїм прикладом демонструйте підлеглим зразок поведінки під час бойових дій, зразок впевненості, сміливості та контролю над страхом.

Для інструкторів:

На ваших плечах непомірний вантаж відповідальності за підготовку людей, завдання не просто зробити їх сміливими чи спритними, підготовка військових вимагає від інструкторів не лише технічної експертизи, а й здатності впливати на моральні та психологічні аспекти бійців. Роль у формуванні бойового духу та готовності до виконання завдань у будь-яких умовах надзвичайно важлива.

Тренування:

Незалежно від посади та звання, кожен повинен знати на достатньо високому рівні, що знаходиться в аптечці, для чого воно там, та як його використовувати. Те ж стосується тактичної та психологічної підготовки.

Підготовка є постійним процесом, який забезпечує готовність військових до будь-яких викликів і загроз, з якими може зіткнутися держава.

Я завжди використовую в підготовці певну послідовність коли навчаю та розказую про тактику або щось інше. Я називаю це “метод конструктора”, коли ми візьмемо одну деталь, потім зверху ставимо іншу і так далі, якщо одну деталь забрати ми не отримаємо повної конструкції, або взагалі все завалимо.

Тобто немає сенсу розповідати про зачистку цілого міста від ворога, якщо ви не знаєте як елементарно входити в двері. Ліпше охопіть менше тем, але розкрийте їх повністю, тим паче, якщо у вас мало часу на підготовку, багато інформації відразу не просто всім запам'ятати. Так само, коли деякі бійці стріляють з вікна, вони підходять занадто близько, тому що хочеться побачити більше, але одночасно всюди ви не зможете стріляти, а у вас поцілити буде простіше, тому оптимальна відстань 2-3 метри від вікна або навіть з центру кімнати. Тому, розбиваючи складні теми на менші елементи і послідовно вивчаючи їх, ми забезпечуємо розуміння й усвідомлення кожного аспекту.

Розкрийте для себе структуру бойового духу:

1. Цілеспрямованість:

- Чітке уявлення про свої цілі та бажання досягнути їх.
- Упевненість у тому, що цілі важливі та досяжні.

2. Витривалість:

- Здатність переживати труднощі і невдачі без втрати ентузіазму або віри у себе.
- Здатність швидко відновлюватися після негативних подій.

3. Детермінація:

- Готовність працювати наполегливо для досягнення мети, незважаючи на перешкоди.
- Упевненість у своїх здібностях і здатність впливати на результат.

4. Самодисципліна:

- Здатність контролювати свої дії та вчинки відповідно до встановлених цілей і вимог.
- Здатність відмовитися від тимчасових задоволень на користь довгострокових успіхів.

5. Ентузіазм:

- Позитивне ставлення до викликів і можливостей.
- Здатність залишатися вмотивованим і енергійним навіть у складних ситуаціях.

- Позитивне ставлення до процесу навчання та постійне прагнення до поліпшення результатів.
6. Відвага:
- Готовність ризикувати та діяти навіть у важких або небезпечних обставинах.
 - Здатність залишатися міцним у випробуваннях.
7. Самосвідомість:
- Розуміння власних міцних і слабких сторін.
 - Здатність працювати над удосконаленням себе.
8. Солідарність:
- Готовність підтримувати і допомагати іншим у досягненні спільних цілей.
 - Здатність працювати в команді і співпрацювати з іншими.
9. Адаптивність:
- Здатність швидко змінювати свій підхід у відповідь на зміни у середовищі або умови.
 - Готовність відступити від старих методів, якщо вони вже неефективні.
10. Фізична міць:
- Здатність до фізичних вправ і завдань, які вимагають великої сили, витривалості та швидкості.
 - Розвиток м'язової сили та витривалості через систематичні тренування.
11. Тактична майстерність:

- Розуміння основних тактичних принципів та прийомів ведення бою.
- Здатність працювати над поліпшенням навичок у стрільбі.
- Практичне навчання тактичним навикам через симуляції бойових дій та тренування.

12. Психологічна міць:

- Розвиток емоційної стійкості та здатності контролювати стресові ситуації.
- Техніки релаксації, саморегуляції та концентрації, спрямовані на збереження психічного здоров'я.

У кінці дня, коли ви оглядаєтеся назад на всі випробування, які ви здолали, на всі перемоги, які ви здобули, та на всі навички, які ви розвинули, ви розумієте, що справжній бойовий дух - це не лише здатність до військової майстерності, але й здатність до внутрішньої сили та мужності. Це віра у себе, у своїх товаришів по зброї та у справедливість вашої справи. Це відданість ідеалам, які ви захищаєте, і готовність стояти на захисті своїх переконань навіть у найтемніший час. Тому нехай цей бойовий дух завжди буде вашим відданим супутником у всіх ваших подорожах, допомагаючи вам перетворювати випробування в перемоги та страхи в мужність. Слава та невмирущість вашому бойовому духу!

Епілог

Я стояв на вершині гори з волоссям піднятим вітром, що мовив землі та небесам про мій тріумф. За моєю спиною було багато бійців, які виборювали свій трудовий шлях, який привів нас сюди. Їх обличчя вражали слідами бою, але очі світилися вогнем внутрішньої сили, що ніколи не згасне. Навколо нас здійснилися неймовірні перемоги, які стали світовими новинами. Моя команда та я опинилися в центрі урагану, який перетворив нашу життєву місію в легенду. Ми змінимо світ, поширюючи віру у справедливість і вміння долати будь-які перешкоди.

Під час написання книги я часто дізнавався про загибель друзів на війні, що нагадувало мені про надзвичайну важливість бойового духу. Їхні втрати стали нагадуванням про те, яку велику ціну платять люди у війнах, і вони залишаються живими в наших серцях і пам'яті як натхнення для продовження праці...

Подяка

Хочу подякувати товаришам, які допомогли мені в написанні!

Щиро дякую керівництву 24-го прикордонного загону, а також підполковнику Куцаку Богдану Андрійовичу за його невтомне керівництво та підтримку, що стали джерелом натхнення для розвитку інструкторського напрямку., Мої щирі слова подяки Єшкілеву Володимирі Львовичу за його безцінно важливі консультації, його досвід та бачення мали вирішальне значення, Сергію Володимировичу Грабару за його підтримку та мудрі поради.

Артем Кісельов

Використана література:

1. Методичний посібник – теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій - О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, 2022, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
2. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу ЗС України, 2012р. Генеральний штаб Збройних сил України
3. Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 655 с.
4. Фізіологія людини. / За ред. В.І.Філімонова, - К.: Здоров'я, 1994. - 607 с.
5. Джоко Віллінк, Дисципліна – це свобода, 2022
6. Є. І. Ходаківський, Ю. В. Богоявленська, Т. П. Грабар – Психологія управління, 2011
7. Джерело предстартового стану - <https://kirilchuk.com/peredstartovi-stany/>
8. Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗС України
9. Роберт Сапольски - Біологія добра і зла. Як наука пояснює наші дії, 2017
10. Підручника рейнджера Армії США (SH 21-76 Ranger Handbook) - Навчальна бригада рейнджерів Піхотна школа Армії США Форт Беннинг, Джорджія, січень, 2000 р

Літературне видання

Артем Кісельов

**Інструктор:
Бойовий дух**

Підписано до друку 12.09.2024
Формат 84х60/16. Папір офсетний.
Друк цифровий. Гарнітура Merriweather.
Друк. арк. 5,5. Умов. друк. арк. 5,11.
Зам. №

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.

Видавець ТОВ «Нілан-ЛТД».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 4299 від 11.04.2012 р.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>

ISBN 978617-558-123-0



9 786175 581230