

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ МИРОТВОРЧИХ ОПЕРАЦІЙ

Сергій ФЕДАК

*Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**Анотація.** У статті проведено аналіз думки військовослужбовців щодо впливу фізичної підготовки на ефективність військово-професійної діяльності під час виконання миротворчих операцій. У дослідженні взяли участь військовослужбовці військової служби за контрактом (чоловіки) першої вікової групи, які виконували миротворчі завдання у 2009-2012 роках. Виявлено, що зміст фізичної підготовки у військових частинах повинен відрізнятися залежно від кліматогеографічних умов майбутньої професійної діяльності миротворців.

**Ключові слова:** військовослужбовець, клімат, миротворча операція, середовище, фізична підготовка.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ  
МИРОТВОРЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ**

Сергей ФЕДАК

*Академия сухопутных войск имени гетмана  
Петра Сагайдачного*

**Анотация.** В статье проведен анализ мнения военнослужащих о влиянии физической подготовки на эффективность военно-профессиональной деятельности при выполнении миротворческих операций. В исследовании приняли участие военнослужащие военной службы по контракту (мужчины) первой возрастной группы, которые выполняли миротворческие задачи в 2009–2012 годах. Выявлено, что содержание физической подготовки в воинских частях должно отличаться в зависимости от климатогеографических условий будущей профессиональной деятельности миротворцев.

**Ключевые слова:** военнослужащий, климат, миротворческая операция, среда, физическая подготовка.

**EFFECT OF PHYSICAL TRAINING  
ON THE EFFECTIVENESS  
OF MILITARY PROFESSION-LED  
PEACEKEEPING OPERATIONS**

Sergey FEDAK

*Army Academy named after  
Hetman Petro Sahaydachnyi*

**Abstract.** The article analyzes the subjective opinion of servicemen on the impact of physical training on efficiency of military professional activities during peacekeeping operations. The study involves contract soldiers (male) of the first age group who performed peacekeeping tasks in 2009–2012. We found that the content of physical training in military units must differ according to the climate, and geographical conditions of future careers of peacekeepers.

**Key words:** soldier, climate, peacekeeping, environment, physical training.

**Постановка проблеми.** Одним із головних чинників, що впливають на міжнародний авторитет держави, є її участь у міжнародному військовому співробітництві, особливо при виконанні завдань миротворчої діяльності [3, 6].

Така діяльність переважно відбувається в різних кліматичних, географічних та інших умовах навколишнього середовища. Як правило, вона супроводжується дією значної кількості негативних чинників, серед яких знижений тиск і нестача кисню в гірській місцевості, висока температура, знижена вологість повітря в районах зі спекотним кліматом [2, 5]. Щоб звести до мінімуму вплив зазначених вище особливостей та негативних чинників, гарантувати успіх операції, до складу миротворчого контингенту повинні скеровуватися військовослужбовці, максимально підготовлені до виконання завдань у складі багатонаціональних сил на «чужій» території, у складних кліматогеографічних умовах.

**Зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Роботу виконано відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2012–2014 рр., за темою НДР «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «Перспектива - ФП» (номер державної реєстрації 0101U001568).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Україна залишається активним учасником міжнародної діяльності, що сприяє забезпеченню миру і стабільності у світі, створенню сприятливих умов для зміцнення безпеки нашої держави, а також для просування своїх національних інтересів [3].

Миротворча діяльність є одним із видів праці людини в особливих чи екстремальних умовах і характеризується низкою особливостей: різноманіттям місць виконання завдань, потребою прийняття відповідальних, швидких і точних рішень, постійним збереженням готовності до екстрених дій тощо [1, 2, 4].

У професії миротворця однією з найважливіших складових його службової діяльності є витривалість організму до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища [2, 5]. Високий рівень фізичної готовності, сформований у процесі фізичної підготовки, сприяє прискоренню адаптації військовослужбовців до негативних чинників навколишнього середовища в різних кліматогеографічних умовах, підтриманню рівня здоров'я, удосконаленню професійно важливих психічних якостей та успішності миротворчої діяльності в цілому [1, 4, 6].

Однак аналіз робіт (С. Романчук, 2010; Ю. Фіногенов, 2009; А. Швець 2006 та ін.) показав, що фізична підготовка миротворців у військових частинах є недостатньо ефективною, оскільки неповністю враховує особливості та кліматогеографічні умови військово-професійної діяльності в майбутніх миротворчих операціях.

**Мета дослідження** – вивчення думки військовослужбовців щодо впливу фізичної підготовки на ефективність військово-професійної діяльності під час виконання миротворчої операції.

*Методи дослідження:*

- теоретичні методи (аналіз та узагальнення наукових джерел);
- методи опитування (анкетування);
- методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для дослідження думки миротворців щодо впливу фізичної підготовки на ефективність військово-професійної діяльності в миротворчих операціях у різних кліматогеографічних умовах ми провели опитування військовослужбовців військової служби за контрактом (чоловіки) першої вікової групи (n=112), які залучалися до виконання миротворчих завдань у 2009–2012 роках. Опитування виконувалося за допомогою методу анкетування. Розроблений авторський опитувальник містив 10 запитань.

**Результати дослідження.** Аналіз проведеного опитування показав, що військово-професійна діяльність миротворців переважно відбувалася в таких умовах: гірська місцевість (знижений атмосферний тиск, кисневе голодування, різкий перепад температури повітря, особливості рельєфу тощо – 33,1 % (37 осіб); пустеля (спекотний клімат, знижена вологість, активна дія сонячного проміння – 31,2 % (35 осіб); населені пункти, контрольно-перепускні пункти (КПП), транспортні засоби (кабіни бойових машин, танки, гелікоптери та ін.) – 23,2 % (26 осіб) та 12,5 % (14 осіб) – зазначили іншу відповідь.

Установлено, що 95,5 % опитаних миротворців вважають свій рівень фізичної підготовленості на момент відрядження до миротворчої операції достатнім, 4,5 % – дали іншу відповідь. При цьому жоден військовослужбовець не зазначив, що був фізично не готовий до виконання завдань. При відповіді на запитання «Яку оцінку з фізичної підготовки Ви отримали під час останньої перевірки перед відрядженням до операції?» 71,4 % респондентів відзначили відмінну оцінку; 24,1 % – добру і лише 4,5 % – задовільну. Жоден майбутній миротворець не був оцінений із фізичної підготовки незадовільно.

За станом здоров'я 108 (96,4 %) військовослужбовців вважали себе абсолютно готовими до виконання миротворчих операцій, 2 миротворця (1,8 %) – готовими, але не абсолютно і 2 (1,8 %) дали іншу відповідь.

Аналіз стану здоров'я військовослужбовців під час виконання миротворчих операцій показав, що у переважній більшості (64,3 %) відбулося погіршення, 16,9 % – не змінився; 12,5% військовослужбовців не можуть оцінити стан власного здоров'я; 6,3 % вважають, що їхнє здоров'я поліпшилося.

Характеризуючи симптоми погіршення стану здоров'я, 74,1 % респондентів зазначили загальне погіршення самопочуття, 69,9 % – зниження маси тіла, 51,7 % – головний біль, у 27,7 % траплялися нудота (блювота) та у 15,7 % – запаморочення; 26,8 % відзначили швидку втомлюваність, 10,7 % дали іншу відповідь (рис. 1).

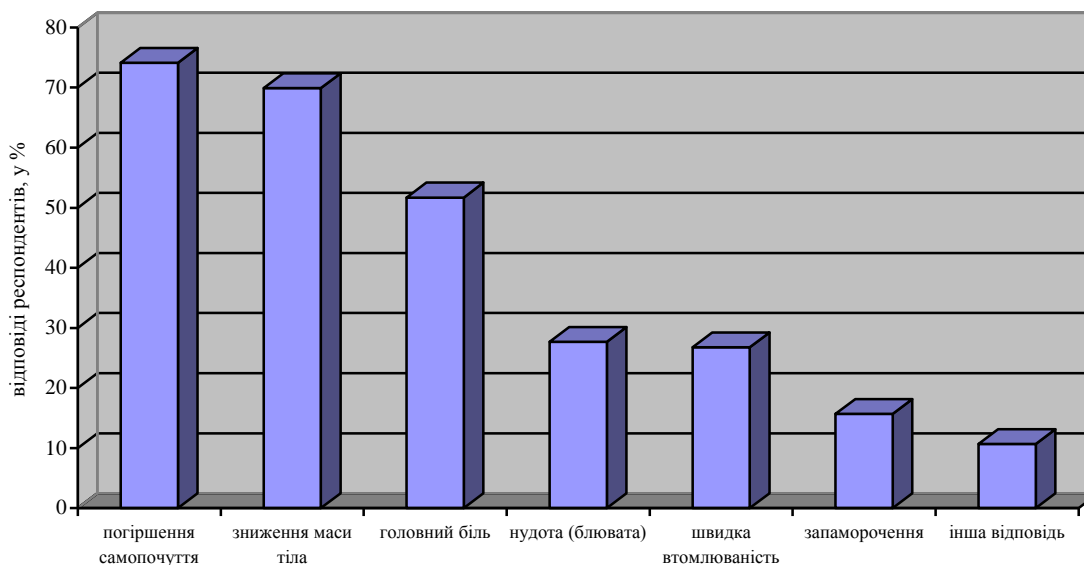


Рис. 1. Симптоми погіршення стану здоров'я, які відчували військовослужбовці під час виконання миротворчих операцій (n=112)

Аналіз симптомів погіршення стану здоров'я з урахуванням кліматогеографічних умов виконання миротворчої операції показав, що найбільш вираженими у військовослужбовців, які проходили службу в гірській місцевості, є погіршення самопочуття (91,4 %) та головний біль (83,8 %). У миротворців, які виконували службові обов'язки в пустелях – зниження маси тіла (94,1 %) й погіршення самопочуття (91,4 %). У військовиків, у яких виконання операцій було в населених пунктах та КПП, – зниження маси тіла (73,1 %) й погіршення самопочуття (65,4 %) (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення симптомів погіршення стану здоров'я, які відчували миротворці у процесі військово-професійної діяльності залежно від кліматогеографічних умов служби (n=98, у %)

Симптоми	Гірська місцевість	Пустелі	Населені пункти, КПП
	(n=37)	(n=35)	(n=26)
Головний біль	83,8	62,9	19,2
Запаморочення	32,4	42,9	0
Нудота (блювота)	29,7	48,6	11,5
Швидка втомлюваність	37,8	34,3	15,4
Зниження маси тіла	72,9	94,1	73,1
Погіршення самопочуття	91,4	91,4	65,4

При дослідженні психічного стану миротворців упродовж виконання службових обов'язків виявлено, що 50,1 % миротворців відчували внутрішнє напруження, 39,3 % – пригніченість, 36,6 % – страх, 32,1 % – тривожність, 27,7 % – розгубленість, 24,1 % – метушливість,

21,4 % – сум, 16,1 % невпевненість у собі та своїх діях, 14,3 % – нервозність. Також у 47,3 % респондентів траплялися проблеми зі сном; 41,1 % миротворців відзначили послаблення уваги, 34,8 % зниження швидкості реакції та точності рухів, 17,9 % збільшення помилок у діяльності; у 19,6 % опитаних траплялися депресії, 1,8% – паніка, 8 % дали іншу відповідь.

При визначенні впливу фізичної підготовки на процес адаптації до нових умов служби, зміцнення здоров'я, формування професійно важливих психічних якостей та результативність діяльності 88,4 % миротворців відповіли, що «позитивно», 6,2 % дали іншу відповідь та 5,4 % вважають, що фізична підготовка посередньо впливає на названі показники. При цьому жоден військовослужбовець не зазначив, що фізична підготовка не впливає на процес адаптації, зміцнення здоров'я, формування професійно важливих психічних якостей тощо.

Установлено, що зміст фізичної підготовки миротворців у військових частинах повинен відрізнятися залежно від кліматогеографічних умов їхньої майбутньої військово-професійної діяльності (83,1 %); 8,9 % – не повинен та 8 % зазначили іншу відповідь.

Визначено фізичні якості, які необхідно більше вдосконалювати на заняттях із фізичної підготовки для підвищення ефективності військово-професійної діяльності в різних кліматогеографічних умовах, зокрема:

- для гірської місцевості – загальна витривалість, силові якості, спеціальна витривалість, спритність, гнучкість та координаційні здібності;
- для пустель – загальна витривалість, спеціальна витривалість, силові якості та швидкість;
- для населених пунктів та КПП – силові якості, статична витривалість, спритність та швидкісні якості. Отримані результати представлено в табл. 2.

Таблиця 2

**Співвідношення відповідей миротворців на питання  
«Які фізичні якості необхідно більше вдосконалювати  
на заняттях із фізичної підготовки для підвищення ефективності  
військово-професійної діяльності у різних кліматогеографічних умовах» (n=98, у %)**

Варіанти відповідей	Гірська місцевість	Пустелі	Населені пункти, КПП
	(n=37)	(n=35)	(n=26)
Загальна витривалість	75,7	88,6	34,6
Спеціальна витривалість	37,8	71,4	7,7
Силові якості	56,8	37,1	73,1
Спритність	18,9	17,1	46,1
Швидкісні якості	13,5	25,7	38,5
Статична витривалість	10,8	14,3	53,9
Гнучкість та координаційні здібності	21,6	11,4	7,7
Інша відповідь	8,1	5,7	7,7

**Висновок.** Проведене дослідження дозволило визначити, що більшість військовослужбовців були відмінно й добре фізично підготовленими до миротворчої діяльності (95,5 %) та вважали себе абсолютно здоровими (96,4 %). Однак після повернення миротворчих операцій у 64,3 % військовослужбовців стан здоров'я погіршився. Крім того, результати дослідження підтверджують недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки миротворців у

військових частинах щодо прискорення процесу адаптації до нових умов служби, зміцнення здоров'я, формування професійно важливих психічних якостей. Більшість миротворців (83,1 %) вважають, що зміст фізичної підготовки у військових частинах повинен відрізнятися залежно від кліматогеографічних умов їхньої майбутньої військово-професійної діяльності. Найважливішими фізичними якостями для поліпшення миротворчої діяльності військово-службовців, які проходили службу в гірській місцевості та пустелях, вважають загальну витривалість (75,7 % та 88,6 % відповідно), а ті, що виконували службові обов'язки в населених пунктах, КПП – силові якості (73,1 %) та статичну витривалість (53,9 %).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні чинної програми з фізичної підготовки миротворців у військових частинах із застосуванням відповідних засобів для прискорення адаптації військовослужбовців до нових кліматогеографічних умов, підтримання на високому рівні їхнього здоров'я, психофізичного стану у процесі виконання миротворчих операцій та підвищення ефективності їхньої військово-професійної діяльності в цілому.

### Список літератури

1. Агаєв Н. А. Психологічне забезпечення адаптації військовослужбовців миротворчих підрозділів до діяльності в особливих умовах / Н. А. Агаєв // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. пр. – К., 2006. – № 11 (35). – С. 243–249.
2. Романчук С. Фізична підготовка як системоутворюючий чинник підтримки боєздатності військовослужбовців в умовах спекотного клімату / Сергій Романчук // Здоров'єсберігаючі технології, фізическая реабілітація и рекреація в высших учебных заведениях : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2010. – С. 20–24.
3. Фіногенов Ю. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України / Юрій Фіногенов, Сергей Глазунов // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – К., 2009. – Вип. 14. – С. 255–260.
4. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров'я людини / В. Чаплигін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.]. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 509–513.
5. Чух А. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців / А. Чух // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. 29–30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 185–189.
6. Швець А. В. Фізіолого-психічна характеристика умов професійної діяльності військовослужбовців миротворчих контингентів ЗС України / А. В. Швець, І. А. Лук'янчук // Проблеми військ. охорони здоров'я : зб. наук. пр. Укр. військ-мед. акад. – К., 2006. – № 16. – С. 382–387.

Стаття надійшла до редколегії 1.07.2013