

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Національний університет оборони України
імені Івана Черняховського

Навчально-науковий центр фізичної підготовки та
спортивно-оздоровчих технологій



МАТЕРІАЛИ

**науково-методичного семінару
17 березня 2015 року**

СПЕЦІАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

УДК: 355.233.22
ББК: Ц6.4(4Укр)301
С – 66

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців // Матеріали науково-методичного семінару (Київ, 17 березня 2015 р.) / Мін-во оборони України. Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – К.: НУОУ, 2015. – 220 с.

За загальною редакцією О. В. Петрачкова, тимчасово виконуючого обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського, кандидата педагогічних наук, доцента, підполковника.

У збірнику представлено матеріали доповідей за теоретичними та практичними результатами наукових досліджень і розробок курсантів, слухачів, наукових та науково-педагогічних працівників, які присвячені актуальним питанням сучасного стану та перспективним шляхам розвитку особистої безпеки військовослужбовців.

Редакційна колегія:

Петрачков О.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник, тимчасово виконуючий обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

Жембровський С.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, полковник, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій.

Глазунов С.І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, полковник, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій.

Голь Р.М. – полковник, начальник науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту) навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій.

Відповідальність за надані відомості несуть автори тез.

З М І С Т

I. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
С.М. Жембровський ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	9
С.О. Поздишев, В.А. Шемчук ЗНАЧЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКОГО РІШЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ	14
Л.А. Снігур, Ю.М. Снігур, О.М. Снігур МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МОБІЛІЗОВАНИХ ДО БОЙОВИХ ДІЙ: ФАКТОР БЕЗПЕКИ	17
О.Г. Сыропятов ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ КОМПЕТЕНЦИИ В КОНЦЕПЦИИ «БОЕВОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ»	20
О.В. Петрачков, Ю.В. Муштатов ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ЗАТОПЛЕННЯ БОЙОВОЇ ТЕХНІКИ	21
С.І. Глазунов ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ З ПИТАНЬ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	24
В.В. Гаврюшенко, С.Б. Сиротенко ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ	28
В.А. Шемчук ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИЖИВАННЯ, ЯК ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ	31
В.Д. Галкіна ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МИРОТВОРЧИХ КОНТИНГЕНТІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	33
О.А. Гутченко АНАЛІЗ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ РХБ ЗАХИСТУ ВІЙСЬКАМИ (ПІДРОЗДІЛАМИ) РХБ ЗАХИСТУ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИВУЧОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ І ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ У ХОДІ АТО	35
О.А. Ткачук, М.В. Яровий, А.В. Яцун ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	40

О.А. Коршець, Г.О. Турська ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ДО ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	45
Б.В. Голянич ПРАВОВІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ЗБРОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В ЗОНІ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ	55
О.О. Осадчий ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПЕРЕБУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПОЛОНІ	58
С.Ф. Костів РОЛЬ ТА МІСЦЕ РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	62
А.В. Фатальчук, Г.С. Храпач ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧЕРЕЗ ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМУНІКАЦІЇ	65
О.М. Шемчук МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖПРИКОРДОНСЛУЖБИ В ХОДІ ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ	67
II. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ, МЕТОДІВ, ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАХОДАХ	
О.В. Петрачков, В.І. Барков ОСОБЛИВОСТІ ОРІЄНТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОЇ ВИДИМОСТІ ТА В ТЕМНИЙ ЧАС ДОБИ	71
О.М. Ольховий, М.В. Корчагін, В.В. Паєвський СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК	76
І.С. Овчарук ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ КОМАНДНОЇ ЛАНКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	81
О.О. Старчук, В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, О.М. Радкевич ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ТА В БАЗОВИХ ТАБОРАХ	83
Г.І. Сухорада, В.С. Маліновський ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	86
В.М. Афонін, О.М. Лойко МІСЦЕ І РОЛЬ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ВИБОРІ ВІЙСЬКОВОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ	88

Л.В. Олійник ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: СУТНІСТЬ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ	92
А.М. Одерев, С.С. Федак, В.В. Федорук ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВЕДЕННЯ ПЕРЕВІРКИ І ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	96
В.Р. Ягьяєв, О.М. Петричко ВЕДЕННЯ БЛИЖНЬОГО БОЮ З БЕЗ ПРИЦІЛЬНОЇ СТРІЛЬБИ З СТРІЛЕЦЬКОЇ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ (ПІСТОЛЕТ, АВТОМАТ)	99
В.О. Сухаревський РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОСОБІВ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	101
І.О. Задорожній ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПОВІТРЯНОДЕСАНТНОГО КОМПЛЕКСУ В КУРС ФІЗИЧНОЇ ТА БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЧАСТИН ТА ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	104
О.А. Романюк, С.А. Кравченко КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ДІЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ПІДРОЗДІЛІВ ВІЙСЬКОВОЇ РОЗВІДКИ	107
М.М. Марченко СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИХ СМУГАХ ПЕРЕШКОД	110
В.В. Скічко ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ МЕТОДОЛОГІЧНИХ НАПРАВЛЕНЬ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	113
Р.В. Лисенко ВИДИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ	116
В.П. Шамаєв ОСНОВНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	119
Г.І. Сухорада, О.О. Ястребов ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТІЛООХОРОНЦІВ	121
С.В. Федирко ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДПОЧИНКУ ТА РОЗТАШУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У ВІДРИВІ ВІД ОСНОВНИХ СИЛ	123

III. БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВОЇНА	
Ю.С. Фіногенов, Г.О. Галашевський ВІДБІР ТА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДО ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦПРИЗНАЧЕННЯ НА КУРСАХ ВИЖИВАННЯ В ПРОВІДНИХ КРАЇНАХ СВІТУ	125
О.В. Петрачков СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ В ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ	131
О.І. Пугачов МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СИЛ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ США	138
О.С. Воронцов БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ, ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛADOVA ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ ОПЕРАТИВНО- ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ	140
Г.М. Гапоненко БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА	143
Н.Б. Вербин ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ В УМОВАХ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ	145
О.П. Яковлєв, О.М. Петричко ОСОБЛИВОСТІ ВИЖИВАННЯ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	150
Р.М. Голь ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ЇЖІ	153
М.В. Корчагін, А.В. Безверхій ОСНОВНІ НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ БОЙОВОЇ СИСТЕМИ ВИЖИВАННЯ ВОЇНА	156
О.В. Петрачков, Д.В. Погребняк ОСОБЛИВОСТІ ВИЖИВАННЯ В УМОВАХ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР	159
В.П. Кулик ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ СИСТЕМИ ВИЖИВАННЯ В РЕСПУБЛІЦІ АВСТРІЯ	163
Є.С. Алфьоров СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ПРОДОВОЛЬСТВА	165
А.М. Горбач МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО ДІЙ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ВОДИ	167

О.С. Ігнат'єв СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА	169
А.М. Костенко ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗНАХОДЖЕННЯ В ПОЛОНІ	172
І.І. Мороз СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ЇЖІ	175
Ю.І. Погрібний СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ВОДИ	177
О.С. Шкабара РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛЬОТНОМУ СКЛАДУ ПІД ЧАС ПРИЗЕМЛЕННЯ НА ТЕРИТОРІЇ ПРОТИВНИКА	180
ІV. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ	
К.М. Сидорченко ЗМІНИ У СИСТЕМІ ОСВІТИ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ	187
О.В. Устименко МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ХОДІ АТО, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗС УКРАЇНИ	189
О.В. Петрачков, А.Є. Бутенко ВПЛИВ ЖАРКОГО КЛІМАТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	192
М.В. Яровий, С.В. Палевич, Р.В. Куцевол МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ	196
К.М. Сидорченко, В.В. Ворона ДЕЯКІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЕВАКУАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	198
Д.М. Сокирко, К.С. Гутченко МІСЦЕ ПІДРОЗДІЛІВ СЛУЖБИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДЕРЖПРИКОРДОНСЛУЖБИ УКРАЇНИ В СИСТЕМІ ЛІКУВАЛЬНО-ЕВАКУАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗАДІЯНІ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ	200
Л.О. Гаврилова ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ У СУЧАСНОМУ КУРСІ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	202
О.О. Петрачкова НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В БОЙОВИХ УМОВАХ	204

<p>А.М. Губар, О.І. Завроцький МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ВЕЛИЧИНИ НЕБОЙОВИХ САНІТАРНИХ ВТРАТ ВІЙСЬК В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)</p>	208
<p>І.К. Серета, О.О. Микита, Б.Б. Жупан ПРОБЛЕМИ ОБІЗНАНОСТІ ЛІКАРІВ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНИХ КЛІНІЧНИХ ЦЕНТРІВ ТА ГОСПІТАЛІВ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ МЕДИКО-ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОКУМЕНТІВ ЗІ СТАНДАРТИЗАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ, ЩО ҐРУНТУЄТЬСЯ НА ДОКАЗАХ</p>	210
<p>Д.В. Ковида, В.П. Майданюк ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ УДОСКОНАЛЕНОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНО-ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ЛІКУВАЛЬНО-ЕВАКУАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТАКТИЧНИХ З'ЄДНАНЬ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ</p>	212
<p>Я.О. Ярош ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОЇ ПОВИННОСТІ НА ДИНАМІКУ ВЕГЕТАТИВНО-ДИСТОНІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ</p>	214
<p>К.С. Гутченко, О.С. Шевчук, Д.М. Сокирко МЕДИКО-СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОІНФОРМОВАНOSTІ ЛІКАРІВ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРИЙМАЛИ УЧАСТЬ У МІЖНАРОДНИХ ОПЕРАЦІЯХ З ПІДТРИМАННЯ МИРУ І БЕЗПЕКИ</p>	218

I. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

С.М. Жембровський, кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

З огляду на об'єктивні реалії проведення антитерористичної операції на сході країни, питання особистої безпеки військовослужбовців набувають необхідності нового усвідомлення та осмислення її значення у системі підготовки підрозділів, пошуку нових шляхів забезпечення ефективної службово-бойової діяльності, яка характеризується граничними морально-психологічними, фізичними навантаженнями, постійною зміною обстановки та умов виконання завдань, очкуванням небезпеки, пов'язаним з погіршенням стану здоров'я, пораненням, травмуванням, загибеллю. Саме тому, проблема забезпечення особистої безпеки військовослужбовців набуває особливої гостроти та актуальності.

Отже, з урахуванням зазначеного вище, метою дослідження є визначення чинників забезпечення особистої безпеки військовослужбовців та впливу фізичної підготовки на їх формування.

Проблема захисту людини від небезпек, необхідність дбати про особисту безпеку та безпеку своїх близьких була й залишиться однією з одвічних проблем людського буття, адже всі люди незалежно від умов їх існування, фізичних даних, особистісних якостей та властивостей, статі, віку, національності, матеріального статку і соціального статусу за своєю природою є досить вразливими.

Результати аналізу наукових праць, дозволив виявити основні підходи науковців щодо визначення поняття «безпека», а саме:

стан об'єкта (системи, процесу), при якому можливість виникнення небезпечної події виключено або нівелюються її наслідки;

здатність, властивість об'єкта (системи, процесу) протистояти небезпечним станам або навіть виключати саму можливість їх виникнення;

сукупність умов діяльності або зовнішнього середовища, в яких виключено негативний вплив на об'єкт;

систему заходів, спрямованих на забезпечення захисту об'єкта від впливу небезпечних подій.

Зважаючи на специфіку завдань, які покладені на військовослужбовців, умови їх службово-бойової діяльності (повсякденна діяльність, особливий період) поняття особистої безпеки військовослужбовців доцільно висвітлювати з огляду необхідності

здійснення заходів підготовки особового складу, виконання ними бойових завдань як у складі підрозділу, так і окремо, необхідності збереження життя та здоров'я, оптимального фізичного та психічного стану.

Таким чином, на нашу думку, «особиста безпека військовослужбовців» – це стан їхньої захищеності від негативного впливу зовнішніх і внутрішніх дестабілізуючих чинників службово-бойової діяльності на фізичну, психологічну, духовну цілісність особистості, який досягається завчасним проведенням комплексу колективних та індивідуальних заходів захисту від них.

З точки зору забезпечення особистої безпеки людини можна видокремити два основних наукових підходи, які певною мірою доповнюють один одного:

по-перше, стан безпеки ґрунтується на початковому усуненні самих джерел небезпеки. У цьому випадку особиста безпека людини значною мірою може забезпечуватися діями певних зовнішніх сил, з мінімальною участю її самої. Основні завдання, які покладені на Збройні сили, а саме протидія зовнішній військовій агресії (небезпеці), певною мірою і визначають зміст професійної діяльності військовослужбовців. Тобто, знаходження у стані зовнішньої небезпеки є постійним запрограмованим чинником впливу на особисту безпеку військовослужбовця, можливість зменшення якого залежить від значної кількості факторів, таких як: соціальна захищеність, політична обстановка, боєздатність Збройних сил, рівень їх забезпеченості, підготовленості, оснащеності тощо.

по-друге, особиста безпека людини є результатом оперативної мінімізації негативної дії на безпеку і багато в чому зумовлюється її власними характеристиками. При такому розгляді джерело особистої безпеки суб'єкта значною мірою розташовано в ньому самому, залежить від рівня її готовності, забезпечуючи мобільність реагування на безпеку в ситуаціях затримки або повної відсутності зовнішньої допомоги. Саме ця складова забезпечення особистої безпеки, з точки зору можливості психолого-педагогічного впливу, представляє для нас значний науковий та практичний інтерес.

Зважаючи на вищевикладене, стає зрозумілим, що оптимальний рівень безпеки військовослужбовця досягається при поєднанні зовнішніх та внутрішніх резервів безпеки людини, проведенням заходів завчасної підготовки її складових: економічної, правової, матеріально-технічної, соціальної, організаційної, психолого-педагогічної, кадрової, інформаційної, тактико-спеціальної тощо.

Результати аналізу наукових праць, в яких висвітлювались питання суб'єктивних чинників забезпечення особистої безпеки, дають можливість констатувати відсутність загальноприйнятої їх класифікації та наявність різноманітних особистісних характеристик зумовлених специфікою екстремальних ситуації певної професійної діяльності. Між тим, з'ясовано, що більшість дослідників значну увагу приділяють питанням професійної (в т.ч. довіри до технічного оснащення та зброї, колективним діям),

психологічної (в т.ч стресостійкості, рішучості, емоційної стійкості, впевненості у власних можливостях тощо), фізичної (в т.ч ефективним діям у сутичках) готовності.

Досвід використання форм та засобів фізичної підготовки, як складової підвищення особистої безпеки військовослужбовців в арміях провідних країн світу, свідчить про тенденцію щодо поєднання, максимального наближення, комплексного проведення заходів тактико-спеціальної, медичної, психологічної тощо та фізичної підготовки через моделювання певних бойових ситуацій. Як правило, подібні заходи проводяться наприкінці курсу навчання за умов досягнення достатнього оптимального рівня складових бойової готовності (психологічної, фізичної, технічної тощо). Слід зауважити, що і на перших етапах навчання керівними документами рекомендовано використовувати специфічні засоби та методи фізичної підготовки для підвищення рівня тактико-спеціальної навченості та психологічної готовності.

У вітчизняній науковій літературі та практичній діяльності військових частин також напрацьовано достатньо великий досвід проведення комплексних тактико-спеціальних та психологічних заходів, що пов'язані зі значними фізичними навантаженнями. Нажаль, як правило, вони не мають достатнього наукового обґрунтування, належного нормативно-правового забезпечення, широкого методичного розповсюдження, що не дає можливості їх ефективного використання в системі бойового навчання.

Між тим, фізична підготовка залишається одним з найбільш вагомих чинників формування суб'єктивних резервів забезпечення особистої безпеки. Так, власно достатній рівень розвитку фізичних якостей дозволяє забезпечити професійну працездатність, можливість тривалих ефективних дій в екстремальних ситуаціях, успішне виконання спеціальних завдань, які потребують прояву витривалості, сили, швидкості, спритності. Сформовані військово-прикладні рухові навички дозволяють військовослужбовцю ефективно виконувати поставлені завдання в різних клімато-географічних умовах та середовищах, долати будь-які штучні та природні перешкоди, пересуватися по різних ґрунтах та поверхнях, захистити себе у рукопашній сутичці. Розвинені спеціальні фізичні якості суттєво зменшують вплив заколихувань, перевантажень, кисневого голодування, шумів різної інтенсивності, електромагнітних полів, випромінювань, вихлопних газів, забрудненого повітря тощо. Таким чином, виконання програм фізичної підготовки, досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості особового складу дозволить усунути деякі небезпеки, запобігти загрозі виникнення нових, сприятиме збереженню життя та здоров'я військовослужбовців.

Науковими дослідженнями підтверджено значний вплив використання специфічних методів та засобів фізичної підготовки і на психологічну готовність військовослужбовців. Так, розроблені останнім часом та запропоновані до використання вправи з психологічної підготовки військовослужбовців в умовах сучасного загальновійськового бою самі

пособі передбачають наявність достатньо високого рівня загальної фізичної підготовленості та сформованості рухових навичок. Крім того, в педагогічній практиці фізичного виховання напрацьований значний обсяг методичних рекомендацій щодо підвищення рівня сформованості окремих складових психологічної готовності під час проведення всіх форм фізичної підготовки.

Так, пропонується використовувати традиційні (вправи рекомендовані керівними документами) та не традиційні (дихальні вправи, аутогенне тренування тощо) засоби фізичної підготовки. Під час використання традиційних засобів керівнику занять потрібно постійно виховувати у підлеглих рішучість до сміливих дій, систематично ускладнювати умови виконання вправ, не проводити заходи на небезпечних спорудах, але заохочувати сміливі та рішучі дії. Формування психологічної стійкості доцільно проводити від простого до складного, починаючи зі слабких подразників, що дає можливість своєчасно помічати перші прояви страху. При цьому, використання наступних методичних прийомів та дій дає позитивний ефект, а саме: поступове підвищення навантаження до максимального; ускладнення прийомів, дій, вправ, умов підвищення навантаження (біг в гору, піску тощо); обмеження чи збільшення часу на виконання вправи; зміна звичного порядку виконання вправ (кількості повторів, довжини дистанції, розмірів перешкод та напрямів їх подолання, виконання завдань без звичної підготовки тощо); несподіване підвищення навантаження після виконання високо інтенсивних вправ («віддалений фініш»); застосування засобів імітації, шумів у будь яку пору року та час доби.

Не слід забувати, також, про необхідність використання вправ самоконтролю, спрямованих на усунення нервово-психологічного напруження: налаштування на використання особистого потенціалу на досягнення результату шляхом самонавіювання («я повинен», «я зможу», «я хочу»); регулювання дихання через подовження фази видиху; зосередження уваги на вправі, що виконується; використання голосного мовлення, співів, речитативів при виконанні вправ тощо.

Великого значення для забезпечення особистої безпеки військовослужбовців мають фізичні вправи спрямовані на дії у складі підрозділів, груп, військово-спортивні змагання серед відділень (екіпажів, розрахунків, двійок, трійок тощо). Марш-кидки, подолання перешкод у складі підрозділу сприяють, особливо коли вони проводяться на відповідних етапах злагодження, згуртуванню військових колективів, вихованню почуття взаємодопомоги та взаємовиручки.

Крім того, не заперечним є існування у спортивній та фізкультурно-педагогічній діяльності цілого комплексу заходів, які мають безпосередній вплив на підвищення рівня особистої безпеки військовослужбовців. Так, спортивне орієнтування сприяє формуванню вмінь пересуватися по маловідомій місцевості, кульова стрільба – основам та правилам поведіння зі зброєю, спортивний туризм – виживати в різноманітних клімато-

географічних умовах тощо. Це доводить необхідність подальшого розвитку цих видів спорту у Збройних Силах України.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що особиста безпека військовослужбовців забезпечується комплексом заходів протидії зовнішнім та внутрішнім чинникам. Процес фізичної підготовки у всіх проявах її форм, засобів, методів є невід'ємною складовою забезпечення особистої безпеки, частково вирішує завдання покращення особистісних характеристик військовослужбовця, являє собою фундамент для досягнення оптимального рівня психологічної, тактико-спеціальної та інших видів готовності до дій в небезпечних умовах службово-бойової діяльності.

*С.О. Поздишев, заступник начальника
університету*

*В.А. Шемчук, кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник науково-
організаційного відділу центру воєнно-
стратегічних досліджень*

*Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського*

ЗНАЧЕННЯ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКОГО РІШЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Ухвалення рішень є важливою частиною будь-якої військово-управлінської діяльності. Завдяки процесу прийняття рішень здійснюється координація діяльності частини (підрозділу) – головна функція командира.

Головною метою військової діяльності в мирний час є підготовка до ведення бойових дій, а під час війни – знищення противника.

На нашу думку, не можливо бути мужнім, самовідданим і професіональним військовим керівником не ухвалюючи управлінських рішень.

Війна з російсько-сепаратистськими терористами, яка офіційно називається Антитерористична операція на території Донецької та Луганської областей України вимагає від командира мужності, самовідданість і високого професіоналізму для захисту нашої держави.

Командиром можна назвати військовослужбовця лише тоді, коли він ухвалює життєвоважливі управлінські рішення. Прийняття рішень – складова частина будь-якої управлінської функції. Необхідність прийняття та ухвалення рішення пронизує все, що робить командир від формулювання цілі до кінцевого результату. Тому розуміння природи прийняття рішень надзвичайно важливе для всіх, хто хоче досягнути успіху у військовому мистецтві.

Командир має перемагати свої почуття і розумом обґрунтовувати своє рішення. “Військовий геній” об’єднує сукупність здібностей, які не можуть бути подані однією якістю – здатністю (наприклад, рішучістю) при відсутності інших розумових і духовних спроможностей, або при непридатності їх для орієнтуванні на війні. Він є гармонійним сполученням здібностей, з яких та або інша переважає.

Успішність управління військами під час Антитерористичної операції неможливе без проникнення в сутність складної, швидко змінної бойової обстановки, без розкриття замислів противника, протиставлення йому своїх творчих, неочікуваних для ворога способів і прийомів ведення бойових дій.

Під час проведення антитерористичної операції Президентом України вже присвоєно почесне звання Героя України 15 офіцерам, з них 9 посмертно.

Так, на прикладі даних офіцерів-командирів, ми бачимо, що в ході Антитерористичної операції в командира виникають ситуації для розв'язання, яких потрібно з однієї сторони протилежність між діями запланованими і реальним проходженням подій, де попередньо немає чіткого уявлення про те, що треба зробити для ліквідації цього протиріччя, оскільки (немає шаблону) відсутній алгоритм дій.

В даному випадку можливі два варіанта:

- взагалі не відомий спосіб дій, ситуація не відома, не зустрічалася раніш і не передбачена інструкціями;

- оперує окремі елементи регулювання, комбінації які дають можливість вирішення даного завдання.

Успішність командира в Антитерористичній операції залежить від якості та ефективності роботи саме прийняття рішення, як процесу мислення.

Варто відмітити, що командир після того як отримав завдання (потребу) усвідомлює його, ставить мету (ціль) для досягнення її, повинен зосередити зусилля на вирішенні бойових (підготовчих, побутових) завдання, передбачити можливих дій (протидій) противника, прийняти рішення і, саме головне, впевнитися що його замисел є зрозумілий для його підлеглих та вищого керівника. Командир зобов'язаний здійснювати цілісний комплекс мисленнєвих дій, направлених на вирішення бойових і службових завдань.

Справжня мистецька майстерність командира пов'язана з його професійними якостями, можливістю передбачати, умінням приймати рішення в умовах ризику і мінімумі інформації та відповідати за їх прийняття, з урахуванням прямих і опосередкованих, взаємопов'язаних і взаємообумовлених факторів (зовнішніх і внутрішніх) які впливають на пошук в прийнятті рішенні та результаті. Мисленнєві процеси які приведуть або до нового способу, або до створення комбінацій відомих прийомів, які не використовувалися раніш. Мислення командира виступає як процес рішення завдань, пошуку і відкриття нового, раніш невідомого, через мисленнєві процеси (операції): аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, абстракція, конкретизація. Мисленнєві операції потребують умінням швидко переходити від роздумів до дій і навпаки.

Окремі битви і цілі операції вражають силою творчої уяви, винаходом нових ідей, комбінацій і прийомів, які самі по собі гідні захоплення. Показати значення таких розумових рис, як охоплення цілого у випадку одночасної уваги до деталей, здібність знаходити швидкі рішення, здатність передбачати тощо. Командир повинен вміти моделювати дії свого підрозділу на місцевості – це стосується роти, і на картах – це від батальйону і вище. Насамперед він повинен вміти прогнозувати можливі сценарії війн майбутнього під час застосування інноваційних технологій та зразків озброєння, які дозволяють надійно захиститися та першими завдати удар по супротивнику.

Розглядаючи діяльність командира необхідно врахувати, що вона спрямована на захист національних інтересів своєї держави. Це в свою чергу потребує від військового керівника точності, безпомилковості, мобільності та

гнучкості мислення в прийнятті ефективних управлінських рішень.

Висновки: В управлінській діяльності значення прийняття рішення важко переоцінити, оскільки воно виступає як її невід’ємна частина на всіх етапах організації та здійснення. Особливий інтерес представляє його роль у вирішенні професійних завдань, питань стратегічного характеру, проблемно-управлінських ситуацій, які постійно висуваються перед командиром під час проходження антитерористичної операції на різних управлінських посадах. Вирішення управлінських завдань відкриває для військового управлінця щось нове, невідоме – нові знання, нові можливості та перспективи.

Л.А. Снігур, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін Військової академії (м.Одеса)

Ю.М. Снігур, молодший науковий співробітник науково-дослідного центру «Державного океанаріуму» (м.Одеса)

О.М. Снігур, аспірантка Одеського національного університету імені І.Мечникова

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МОБІЛІЗОВАНИХ ДО БОЙОВИХ ДІЙ: ФАКТОР БЕЗПЕКИ

Актуальність психологічної підготовки підкреслюється як станом національної небезпеки країни, так і різного роду пропозиціями волонтерських організацій стосовно психологічної підготовки майбутніх учасників бойових дій.

У процесі підготовки до бойових дій, існує ряд протиріч, в умовах яких досить складно здійснити таку підготовку з гарантією її якості. Це протиріччя між кількістю годин, що відводяться на психологію взагалі. За останні 20 років кількість годин на військову психологію зменшилась у середньому відповідно навчальних програм різних спеціальностей у десять разів. З іншого боку, об'єм рекомендованих настановних матеріалів складає понад тисячу аркушів, без урахування інноваційних тренінгових технологій, що пропонуються у світовій практиці.

З урахуванням ситуації, що склалася, ми поставили за мету розробити систему пам'яток, які дозволяють підвищити якість підготовки в цих складних умовах. Об'єм такої пам'ятки дозволяє з легкістю розмістити її у нагрудному кармані. Зміст складається з двох частин: частини, яка спрямована на забезпечення моральної підготовки на одному аркуші та суто психологічної на трьох інших. З одної сторони, увага воїна концентровано зосереджується на симптомах бойового стресу, з іншої – на можливостях дозволяють військовослужбовцю повторювати знання, що були отримані ними на ознайомчих заняттях, всі з яких в умовах особливого періоду містять елементи практичних дій.

Слово та образ, музика, ритм та запахи – всі засоби дії на сенсорику, свідомість людини мають бути задіяні у цьому процесі. При цьому особливо слід враховувати досвід країни, її історію та слов'янський менталітет з істотними орієнтаціями характерної для країни віри, враховувати віковий ценз груп військовослужбовців, що проходять підготовку. Нами розроблено і пропонується серія пам'яток для цієї роботи, підбірка мелодій різної психологічної спрямованості, які разом здатні забезпечити підвищення якості психологічної підготовки військовослужбовця, в тому числі і не в останню чергу, з посиленою фізичною підготовкою.

Розворот однієї з пам'яток:

При симптомах бойового стресу

Пришвидшена серцева діяльність, утруднена або пришвидшене дихання, бліда або почервоніла шкіра.

Тремтіння рук, незграбні невротичні рухи або ступор, запаморочення, спазми, судоми, оніміння кінцівок, здригання від несподіваних звуків чи рухів, болі в різних частинах тіла без об'єктивної причини.

Розлад діяльності кишечника та сечовиділення (затримка або пришвидшення)

Відсторонений погляд, розлад зосередженості уваги, погіршення пам'яті (у деталях) та чіткості мислення (плутанина в думках та під час спілкування).

Відчуття втоми, виснаження, відчуття тривоги, нервозність.

Розлади сну (проблеми з засинанням, кошмари, нав'язливі сни).

Втрата віри в себе і свій підрозділ, засмученість, пригнічений настрій. Скорбота через загиблих, поранених. Відчуття провини.

Алкогольна чи інші види залежності і неможливість співіснування в сім'ї і найближчому оточенні.

Психологічна допомога командира

➔ Завдяки диханню (короткий вдих – продовжений видох $\frac{1}{4}$ заспокоює, навпаки-мобілізує).

➔ Завдяки м'язам (напруження м'язів мобілізує, розслаблення м'язів – знімає психологічне напруження (потиснути плечима, штучно напружити і розслабити м'язи).

➔ Уявлення теплоти і спокою в кишечнику, за можливості тепле пиття, їжа у незначній кількості

➔ Переведіть зайве напруження у доцільну і просту корисну діяльність (чистити зброю, доступна гігієна тощо) і зосередженість на меті.

➔ Найкращі ліки – сон, навіть короткий; відчуття важкості і теплоти в тілі дозволяє організму відпочити (дрімотливий стан).

➔ Вступити зі сном «у діалог», виразити почуття і ставлення до його змісту; використовувати самонавіювання «коли буде починатись снитись, я проснусь».

➔ Забезпечте спілкування з підлеглим чи між підлеглими, щоб людина мала змогу виговоритися, висловити свої емоції, конструктивно вирішити непорозуміння, що виникли. Довіряйте інформації з перевірених джерел, а не тій, що сама Вас шукає.

➔ Організуйте військове братство і зв'язок з волонтерами для перевірки здійснення психологічної реадaptaції для ваших побратимів після бойових дій, для забезпечення їх якості життя.

Право українського народу на власне існування і прагнення перемоги над всіма внутрішніми і зовнішніми ворогами підкреслюється методом «точкових спрямованих ударів», що забезпечується окремими історичними фактами, що легко і наочно отримують аргументування.

Важливими є також загальні емоційні настановлення, сконцентровані, наприклад, у вислові, що є адаптованим для воїнів усіх військових спеціальностей: страх та паніка, а також самоомана нічим не допоможуть. Окрім того, за законами природи, – чим більше темрява, тим швидше настає світанок. Ось і слід готуватися до настання світанку, триматися як звичайно тримаються в обороні – берегти набої, побратимів, себе і чекати приходу основних сил, утримуючи зайняті позиції. Важливо зберегти себе, свою гідність та потенціал, не впасти у безодню відчаю, не занепасти свою душу, не отупіти та не перетворитися в шматок лайна, що занепадає від безвілля й жалю до самого себе; отже, потрібно стиснути зуби і вижити; це не так легко, але можливо, треба просто дожити до світанку!

Система запропонованих пам'яток, дозволяють, на нашу думку, домогтися розвитку впевненості учасника майбутніх бойових дій у здатності зрозуміти власний психологічний стан і стан своєї підлеглих в екстремальних ситуаціях і після дії стресогенних факторів.

Така робота спрямована на позбавлення бюрократизму і формалізму, що в наявності в наслідок створеної системи, і заміщення формалізованих занять чітким алгоритмом усвідомленої дії в певних ситуаціях до і після бойових дій.

Цікаво, що оцінка запропонованих матеріалів у системній формі пам'яток, воїнами, що були учасниками бойових дій, є позитивною.

Система пам'яток може бути застосована на різних аудиторіях потенційних учасників екстремальних ситуацій – військовослужбовців, професійних рятувальників, студентських аудиторіях, в умовах, де існує періодичність зустрічей психолога-викладача і тих, хто навчається хоча б протягом одного семестру.

Пропонований шлях вбачається нами доцільним як для реалізації Стандарту з індивідуальної підготовки військовослужбовця з психологічної підготовки, так і для забезпечення якості життя без невидимих, але дуже небезпечних ран внутрішнього світу громадян нашої країни внаслідок війни.

*О.Г. Сыропятов, доктор медицинских наук,
профессор, академик Крымской АН, профессор
кафедры военной терапии Украинской военно-
медицинской академии*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ КОМПЕТЕНЦИИ В КОНЦЕПЦИИ «БОЕВОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ»

Медико-психологическое сопровождение войны зависит от её характера. Современная война является сетевидной, асимметричной, концентрической, с применением высокоточного и основанного на новых физических принципах оружия. Это «локальная тотальная война». Характер современной войны предъявляет повышенные требования к психическому здоровью личного состава вооружённых сил.

Боевая психическая травма (БПТ) занимает значительное место в структуре боевых поражений и на 10-50% ослабляет боеспособность вооружённых сил. Боевая психическая травма — психическая травма, вызванная воздействием факторов боевой обстановки. Она приводит к расстройствам психики различной степени тяжести. Основные патологические изменения при боевой психической травме в западной психиатрии описываются как «Посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). В соответствии с Классификацией психических и поведенческих расстройств ВОЗ (МКБ-10), в рамках боевых психических поражений можно проследить определённый континуум: Острая реакция на стресс – ПТСР – Стойкие изменения личности после перенесённой психической травмы. Таким образом, прослеживается последовательная череда патологических состояний, которые квалифицируются как болезненные и требуют медицинского вмешательства.

Использование термина «БПТ» связывается с трудностями выделения одного этиологического фактора с определённой клинической картиной. Это могут быть декомпенсации латентных психических заболеваний и расстройств личности, допатологические (субклинические) патологические психические расстройства, аддиктивное поведение, связанное с ситуационным употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Эти состояния не достигают в своих проявлениях степени психических расстройств, описанных в МКБ-10, и не могут расцениваться как медицинские, поэтому помощь таким военнослужащим должны оказывать психологи. Вместе с тем эти комбатанты входят в группу риска с возможным развитием у них патологических форм психических нарушений. Поэтому насущной проблемой является обучение военных психологов клинической (медицинской) психологии и создание междисциплинарной службы «Психического здоровья» в ВС Украины.

О.В. Петрачков, кандидат педагогічних наук, доцент, тимчасово виконуючий обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій

*Ю.В. Муштатов, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту) навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського*

ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ЗАТОПЛЕННЯ БОЙОВОЇ ТЕХНІКИ

Підготовка до виживання не матиме повного успіху, якщо її не розглядати як спеціальну підготовку, що взаємопов'язана з іншими дисциплінами. Не може бути успішного виживання без належного рівня фізичної підготовленості та навпаки, фізично підготовлений військовослужбовець не може успішно виконувати завдання виживання без спеціальних знань, умінь та навичок. Значну роль у виживанні відіграє воля до життя, виявляються такі фізичні резерви, про які, зазвичай, і не підозрюєш. Для досягнення успіху виживання важливе значення має психологічна готовність людини стійко перенести всі труднощі. Необхідно вміти зосередитись, не піддатись страху, а зібрати всі сили, волю та зберегти здатність до подальших рішучих дій в інтересах поставлених завдань. Своїми діями військові фахівці не раз доводили, що в людині закладено великий потенціал, особливо він проявляється в екстремальних ситуаціях.

У ході бойових дій військам доводиться форсувати ріки, озера, канали, протоки та інші водні перешкоди. Уміння військовослужбовців плавати в умовах сучасного бою буде сприяти успішному подоланню водних перешкод, зберігати життя й допомагати виконанню поставлених бойових завдань. Ось чому всі військовослужбовці повинні вміти: впевнено плавати в обмундируванні зі зброєю; правильно використовувати для полегшення плавання своє обмундирування, спорядження та підручні засоби; долати гірські річки та водні перешкоди вплав уночі; рятувати та надавати безпосередню допомогу потопуючому у воді та після витягнення його з води; виходити із затонулої бойової машини, танка, літака, підвідного човна та інші дії.

У випадку аварійного виходу з бойових машин передбачене використання спеціальної дихальної апаратури, але через низку причин це не завжди можливо. У таких випадках для виходу з бойової машини і

збереження життя екіпажу рекомендується використовувати метод вільного спливання, сутність якого полягає у вирівнюванні тиску у відсіку бойової машини з тиском води за її бортом, відкриванні кришки люку (дверей), після повного заповнення, військовослужбовець робить вдих з повітряної подушки, виходить з відсіку і спливає на поверхню, поступово видихаючи повітря. Вирівнювання тиску у відсіку бойової техніки відбувається завдяки стисненому повітрю чи водою комбіновано (водою і стисненим повітрям). Під час виходу з глибини 50 і більше метрів, щоб не піддатися декомпресійній хворобі, вирівнювання тиску всередині відсіку з зовнішнім тиском здійснюється протягом 3-5 хвилин.

Для виходу з бойової машини необхідно, щоб військовослужбовці вміли тривалий час затримувати подих на вдиху і виконувати повільний видих. Тривала затримка подиху необхідна для того, щоб відшукати під водою люк, відкрити його і вийти з відсіку. Тривалий видих під час спливання на поверхню виконується з метою запобігання розриву легеневої тканини (баротравми легень). Щоб полегшити вільне спливання з більшої глибини, використовується каптур, наповнений повітрям, що дозволяє під час підйому на поверхню зробити кілька вдихів і видихів. Спливання здійснюється за рахунок гребних рухів руками і рухів ногами, а також за допомогою рятувальних жилетів, нагрудників і т.п. Якщо у разі занурення бойової машини під воду всередині кабіни (кузова) утвориться повітряна подушка, необхідно скористатися нею для дихання, з появою болю у вухах робити ковтальні рухи, відшукати дверцята, відкрити їх і вийти з машини. У випадку наявності надувного рятувального жилета використовувати його повітря для дихання.

Під час виходу з танка, що знаходиться на дні у горизонтальному положенні, необхідно затопити танк водою так, щоб усередині утворилася повітряна подушка, яка буде використовуватися екіпажем для дихання. Потім один із членів екіпажу пірнає до люка механіка-водія і відкриває його. Після цього почергово члени екіпажу один за одним виходять з танка, виконуючи такі дії: роблять глибокий вдих, затримують подих на вдиху, пірнають до люку, пропливають через нього і спливають на поверхню, виконуючи повільний видих.

Для виходу з затонулого літака застосовуються два способи – вільне спливання та катапультивання. Перед приводненням екіпаж переходить на дихання за допомогою бортової системи, а після занурення літака кабіна затоплюється до утворення повітряної подушки. Під час вільного спливання робиться глибокий вдих, відкидається ліхтар кабіни літака, і члени екіпажу спливають на поверхню води, роблячи повільний видих. Якщо падіння літака відбувається в районі з глибиною води більше 20 м, то вихід здійснюється катапультиванням. Відомо, що швидкість занурення літака складає 0,9-3,0 м/с, тому вихід варто робити через 3-5 с з моменту приводнення. Для підготовки до катапультивання підтримується нормальний подих і використовується кисень з бортової системи. Перед катапультиванням виконується звичайний вдих, потім починається повільний видих і в цей час

підриваються піропатрони. У воді необхідно швидко звільнитися від парашута та крісла і під час спливання робити повільний видих.

З цих фактів можна зробити практичний **висновок з даного дослідження**, що у навчальній і бойовій обстановці деякі військовослужбовці і підрозділи можуть несподівано опинитися в таких умовах, що вимагатимуть від них прояву виняткової витримки, самоконтролю і сили волі, а також високого рівня розвитку спеціальних плавальних умінь і навичок. Несподівані або складні ситуації на воді можуть викликати в недосвідченого плавця розгубленість і страх, які є однією з основних причин неправильних дій і загибелі людей у воді. Отже, важливо знати як діяти у воді в тих або інших екстремальних ситуаціях.

Як зазначалося вище, навчальні заняття з військово-прикладного плавання формують перш за все психологічні якості військовослужбовців засобами фізичної підготовки, а саме пірнання в довжину та глибину; занурення до затопленої техніки та впливання з неї; тренування з затримкою дихання. З метою тренування з затопленої техніки виготовляються макети бойової техніки, на якій розташовані два люки. Макет у процесі тренування встановлюється на типовому навчальному місці, яке обладнано для подолання перешкоди під час водіння. Метою такого тренування є імітація створення ситуації виходу з затонулої техніки, тренування орієнтування під водою та перш за все формування психологічної стійкості військовослужбовців.

С.І. Глазунов, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОЗРОБКИ ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ З ПИТАНЬ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Протягом тривалого часу реформування української армії та сил флоту був створений певний стиль виконання військовослужбовцями Збройних Сил України посадових обов'язків, проходження ними служби розрахований на умови повсякденної діяльності у мирний час. Несподіваний перебіг подій в Україні протягом 2014 року, який призвів до бойового застосування підрозділів Збройних Сил України продемонстрував недостатній рівень підготовленості особового складу, особливо мобілізованого. Система підготовки військовослужбовців виявилася неефективною та такою, що не відповідає сучасним реаліям ведення бойових дій.

За дуже короткій термін проведення навчальних зборів військовозобов'язаним важко засвоїти необхідні знання та набуті практичних умінь, навичок для ефективного виконання професійних завдань. Концентроване та стисле проходження програми бойової підготовки не дозволяє одночасно здійснити якісну підготовку воїна-професіонала, готового ефективно виконувати професійні завдання в екстремальних умовах бойової діяльності. Формування професійних навичок відбувається шляхом тривалого систематичного тренування на основі вивчення та усвідомлення теоретичного матеріалу, що також потребує багато часу. Продуктивним, на наш погляд, способом розширення знань військовослужбовців в існуючих умовах є надання їм інформаційно-методичних, довідкових матеріалів (пам'яток, інструкцій, настанов тощо) із актуальних загальновійськових питань бойового застосування підрозділів, виживання, бойового побуту тощо. Використання зазначених матеріалів після закінчення зборів можна вважати елементом допідготовки військовослужбовця, одним із напрямків його самоосвіти.

Матеріальна реалізація носіїв інформаційно-методичних, довідкових матеріалів може бути різною (електронні засоби комунікації, печатна продукція тощо). В умовах ведення бойових дій потрібно розраховувати на більш надійний спосіб збереження корисної для воїна інформації та її використання. У багатьох арміях світу з метою інформаційно-довідкової, теоретичної підтримки військовослужбовців використовують друковані

пам'ятки – звід коротких настанов, правил, відомостей про важливі питання. Словник Ожегова трактує поняття пам'ятка як книжка, листок з короткими настановами на якийсь випадок, з короткими відомостями про когось, щось. В умовах ведення бойових дій такий матеріал повинен бути завжди із військовослужбовцем та відповідати критеріям стислості, інформативності та практичної корисності.

Військовослужбовцю, який перебуває у нештатній ситуації, умовах, що загрожують його здоров'ю та життю, вкрай важливо володіти елементарними знаннями системи заходів особистої безпеки, зокрема основами виживання людини в екстремальних умовах бойової діяльності. Невеликий за обсягом теоретичний матеріал може допомогти зберегти здоров'я, працездатність або вижити в критичних умовах. Підбір матеріалу з основ виживання людини в екстремальних умовах обов'язково повинен враховувати кліматичні умови та географічний район ведення бойових дій. Концентрація матеріалу у пам'ятці обумовлена дотриманням загального концепту, який декларує основні складові виживання військовослужбовця в екстремальних умовах – для того щоб вижити потрібно захистити організм від переохолодження або перегріву, забезпечити його водою та їжею. Відповідно із запропонованим концептом у пам'ятці розкриваються актуальні питання виживання.

Обігрів. Принципи збереження тепла в організмі: сухий, не затягнутий одяг, вживання цукро- та жирутримуючих продуктів, гарячих напоїв, раціональні рухи, використання тепло ізолюючих підстилок, максимальне утеплення ніг, кистей рук, голови, знаходження в укритті. Укриття повинно захищати від опадів, вітру, комах. Принципи будівництва укриттів закритого типу: розумний вибір розмірів укриття, їх герметичність, наявність вентиляції. Намагайтесь хоча би раз на добу приготувати гарячу їжу. Використовуйте для цього металеві ємкості та інші підручні засоби.

Для розпалення вогнища слід обов'язково дотримуватися трьох умов: місце вогнища має бути сухим (для захисту вогню від вітру та задля кращого маскування розводити вогонь у неглибокій ямі чи траншеї; забезпечити доступ повітря (вентиляцію); необхідна кількість підготовленого палива (кращим матеріалом для розпалу є невеликі прутики, хмиз, кора, пучки сухої трави).

Здобування вогню за допомогою збільшуючого скла (сфокусувати на трупі сонячні промені), за допомогою кременя (сніп іскор повинен падати на сухий і подрібнений труп), швидким та тривалим тертям сухого дерева по дереву.

Питний та харчовий режим. При нестачі води дотримуйтеся наступних правил: багато не їсти (особливо першу добу), їжу вживати малими порціями; не курити, воду вживати в межах встановленої норми, тільки вранці і ввечері, протягом дня обмежитися змочуванням губ водою і полосканням рота; для зменшення спраги воду пити невеликими ковтками, затримуючи її в роті перед проковтуванням; перебувати по можливості в тіні, уникати посиленого потовиділення.

При посиленому потовиділенні (запаси води не обмежені), необхідно вжити в їжу що-небудь солоне або покласти під язик кристалик солі – це допоможе заповнити сіль, яку вимиває з організму з потом.

Для економії аварійного запасу їжі слід прагнути в перебігу першої доби не їсти. Надалі, харчуватися не менше трьох разів на добу. Важливе значення при тривалому часі без їжі має регулярний прийом прісної води. У холодну пору року велике значення для збереження сил і здоров'я має гаряче харчування. Гаряча їжа легше засвоюється і зігріває організм, що особливо важливо при переохолодженні тіла.

Крім риб, птахів та ссавців можна вживати в їжу м'ясо земноводних та плазунів (змій, черепах, жаб, ящірок) в смаженому і вареному вигляді, равлики, лялечки великих комах, мурах, їстівних дикорослих рослин. Придатний до їжі шар деревини під корою берези, липи, хвойних дерев.

Добування їжі. Полювання. Відшукайте стежки по яких ходять звірі, місця водопою та харчування тварин. Влаштуйте засідку, бажано з підвітряної сторони, щоб запах і шелест не видавали вашої присутності. Найкращий час для полювання – вранці або одразу після заходу сонця. Шукайте дичину біля джерел води, на узліссі, лісових галявинах, в чагарниках.

Сильці, пастки слід встановлювати на стежках по яким ходять звірі, які легко визначити по свіжим слідам. Ставити їх краще у вузьких місцях стежки там, де є якісь природні перешкоди: повалені дерева, купа каміння. Для рибальства бажано мати комплект гачків, плесен, жилки.

Приготування їжі. Корені та клубні рослин, рибу і дрібних тварин можна смажити прямо на гарячих вугіллях, попередньо обмазавши їжу шаром глини; дрібних тварин і птахів – на вертелі, не знімаючи шкіри та не обчіплюючи. Зручний спосіб приготування їжі. Викопайте ямку глибиною 30 см, обкладіть стінки та дно свіжим листям, травою чи вологою тканиною, засипте продукти в ямці зверху шаром піску 2 см і розкладіть зверху багаття.

М'ясо можна засмажити на розпечених каменях, вкривши його зверху травою, листям, а потім шаром піску чи землі. Вживати їстівні гриби краще у вареному вигляді. Їх варять 15 хв, потім відвар зливають, наливають свіжу воду, варять ще 1,5 год і потім заправляють сіллю.

Добування води. Для добування води на місці за відсутності інших джерел рекомендується збір дощової води, роси, риття ям у найбільш низьких місцях, загати невеликих струмочків. Можна скористатись соком берези чи клену. Для цього в корі молодого деревця слід зробити повздовжні, поперечні або V- образні надрізи глибиною 4 см. Під надрізом закріпіть жолобок з берести чи бинта. Індикатором джерел води можуть служити тварини (сліди і стежки), птахи, комахи. Для збору води використовуйте розстелену тканину, складену в кілька разів, зробивши в середині поглиблення.

У пісчаній місцевості викопайте яму до появи сирого піску, потім може з'явитися вода.

Воду, взяту з відкритого джерела, ями, криниці, річки, необхідно знезаразити та профільтрувати.

Росу збирайте з металевих предметів, металевих судин (банок, бідонів, відер), з окремих каменів, зі стебел і листя рослин. Можна викопати яму, на її дно покласти лист металу, а на нього кілька каменів, осіла на них вода стікатиме на лист металу. Для цих цілей можна використовувати рюкзак або іншу непромокальну тканину. У деяких місцях воду можна добувати в ямах глибиною 1,5-2 м, якщо її вирити в руслі висохлої річки або між двома пагорбами. Воду здобувайте шляхом розтоплення снігу або льоду.

Знезараження та фільтрування води. Знезараження води: кип'ятінням, таблетками пантоциду (1 пігулка на 0,5 л води); гідропериту (1 пігулка на 1,5 л води; марганцевокислого калію (2 г на відро води; йод (4 краплі 5% спиртової настойки на 1 л води); кухонна сіль (столова ложка на 2 л води). Після розчинення препарату воді треба дати відстоятися протягом 20 хв.

Для більшого знезаражуючого ефекту в відро води можна додати 200 г молодих гілок ялини, сосни, ялиці, ялівцю, кору верби, дуба, бука, молоду бересту і кип'ятити їх 20 хв. або настоювати в теплій воді 6 год. Можна використовувати траву ковила, перекотиполя, деревію або польової фіалки з (300 г на відро води кип'ятити – 30 хв).

Фільтр можна спорудити з будь-якої наявної в розпорядженні тканини і жердин. Для цього жердини встановлюються триногою, на якій на трьох рівнях прив'язуються три шматки тканини. Кожен такий імпровізований фільтр навантажується своїм наповнювачем. Наприклад, верхній – травою, середній – піском, нижній – деревним вугіллям, узятим з прогорілого багаття, складеного з дерев листяних порід. Вода, вільно протікаючи через всі шари, фільтрується і освітлюється.

Запропонований у пам'ятці матеріал обмежений обсягом печатного бланку, має загальний характер, але може слугувати орієнтиром для практичних дій військовослужбовців які перебувають в екстремальних умовах.

Висновок. Наведені положення зможуть бути корисними для військовослужбовців які перебувають під впливом дії екстремальних факторів середовища та потребують інформаційної підтримки.

В.В. Гаврюшенко, кандидат психологічних наук, старший викладач Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка

С.Б. Сиротенко, здобувач кафедри суспільних наук Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ

Керівництво військовим колективом відбувається у складних умовах формальних і неформальних стосунків і залежить від авторитету командира, його вмінь спілкуватись з підлеглими, задовольняти їх потреби, дотримуватись демократичного стилю.

Відповідно до завдань концептуальних документів, що визначають політику держави в оборонній сфері виникає необхідність у проведенні постійних теоретичних і експериментальних досліджень у сфері підготовки офіцерів оперативно-тактичного рівня до управлінської діяльності. Надзвичайно важливою та багатофункціональною ланкою військового управління, без якої неможливе управління діями військових частин та підрозділів, є офіцер оперативно-тактичного рівня, який повинен подолати стереотипи старого управлінського мислення, творчо перебудувати процеси управлінської діяльності та взаємодії в управлінській системі Збройних Сил України, змінити підходи до вирішення поставлених завдань і прийняття управлінських рішень.

Психологічна допомога являє собою систему спеціальних оперативних заходів психологічної роботи, що здійснюються під час проведення операції в бойових порядках та у найближчому тилу своїх військ (сил) та спрямованої на підтримання психологічної стійкості військ (сил) до високих нервово-психічних та фізичних навантажень, попередження індивідуальних та групових негативних психічних станів, оперативні заходи щодо профілактики бойових психічних травм.

Під час проведення психологічної допомоги здійснюється: аналіз поведінки військовослужбовців під час операції (бойових дій), домінуючих в них психічних станів, оцінку їх фізичної та психічної втоми; заходи щодо створення та підтримання настроїв на активні бойові дії; заходи щодо формування уявлень особового складу про противника, його слабких та сильних сторонах, ході операції (бойових дій); профілактичні заходи щодо підтримання психічної стійкості особового складу, недопущення паніки та інших можливих масованих негативних явищ (чуток негативного змісту, настроїв очікування поразки, думок щодо можливої здачі в полон та інших); заходів щодо протидії психологічним акціям противника.

Психологічна допомога призначена для проведення комплексу соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів,

спрямованих на підвищення адаптивності до стресу, формування індивідуальної і групової професійної надійності та забезпечення безпеки діяльності в особливих умовах.

Основні завдання і напрями психологічного супроводження військово-професійної діяльності офіцерів реалізуються на трьох рівнях: організаційно-управлінському (бригада– батальйон), соціально-психологічному (первинні військові колективи – рота – батарея – бойова частина), індивідуально-особистісному.

Під психологічною допомогою професійної діяльності офіцерів розуміється сукупність заходів спрямованих на підтримку професійної придатності, психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стрес-факторів службово-бойової обстановки.

Мета психологічної допомоги полягає в підтримці надійного функціонування психіки військовослужбовців, уміння самостійно долати виникаючі труднощі, відповідально відноситись до своїх професійних обов'язків у різних умовах професійної діяльності. Ця складова психологічного супроводження охоплює моральну сферу діяльності, усі рівні психіки – свідомий (раціональний), емоційно-почуттєвий, підсвідомий (інстинктивний). Метою психологічної допомоги військово-професійної діяльності офіцерів – високий рівень психологічної готовності офіцерів в будь-яких умовах управлінської діяльності.

Основними завданнями психологічної допомоги є:

- виділення факторів, що впливають на ефективність діяльності та особистість;
- формування та розвиток здатності до професійної діяльності;
- створення психологічної безпеки військовослужбовців, сприятливих умов діяльності та відновлення професійно-психологічних можливостей військовослужбовців;
- психологічна підтримка під час вирішення питань, які виникають в процесі виконання службових обов'язків.

Завдання психологічної допомоги офіцерів полягають у:

- психодіагностиці індивідуально-психологічних властивостей особистості та її психічних станів;
- інформаційно-психологічному супроводженні професійної діяльності в цілому та окремих її етапів від моменту підписання контракту до закінчення терміну його дії та звільнення у запас – вибір військової спеціальності, професійна адаптація, професіоналізація, професійні деформації тощо;
- наданні психологічної підтримки у подоланні труднощів професійної діяльності;
- професійній реабілітації в випадку тривалої перерви професійної діяльності (тривале лікування, відрадження тощо);
- профілактиці професійних деформацій і попередження їх розвитку.

Психологічна допомога управлінської діяльності – це комплекс заходів, які спрямовані на підтримку високої активності (бойової активності) військовослужбовців і військових колективів, їх стійкості до стрес-факторів (у тому числі і бойових) і негативного психологічного впливу, попередження негативних індивідуальних, групових психічних станів.

Таким чином, процес психологічної допомоги на різних етапах управлінської діяльності має ряд послідовних кроків, на кожному з яких вирішуються певні завдання, у відповідності до них підбирається зміст форм, способів і методів психологічної дії.

*В.А. Шемчук, кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник науково-
організаційного відділу центру воєнно-
стратегічних досліджень Національного
університету оборони України імені Івана
Черняхівського*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИЖИВАННЯ, ЯК ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ

“Особистий імунітет безпеки” – вміння вижити. В складних та найнесподіваніших ситуаціях доводиться розраховувати в першу чергу лише на самих себе. Кожна хвилина в екстремальних обставинах – вирішальна.

Військова служба відноситься до видів діяльності, які завжди пов’язані з екстремальними умовами і елементами ризику для життя. Але існують певні періоди в діяльності військовослужбовців, коли вітальна загроза виражена найбільш гостро і стає постійним умовою професійної діяльності. Однак і в такі періоди емоційні навантаження розрізняються за своєю інтенсивністю. Під час безпосередньої участі в антитерористичній операції, а саме у бойових діях загроза для життя виражена особливо гостро і робить істотний вплив на психічний стан військовослужбовця. У той же час діяльність із забезпечення бойових дій супроводжується менш вираженою вітальною загрозою, а отже, і інтенсивність психоемоційного впливу на особистість військовослужбовця менше.

Вирішуючи бойові завдання під час проведення антитерористичної операції, командири повинні враховувати особливості психічного стану військовослужбовців та інтенсивність впливу психогенних факторів екстремальних умов, а також закономірності динаміки психічного стану під час адаптації до діяльності, що супроводжується загрозою для життя. Рішенню вказаних завдань допоможе така організація процесу бойової підготовки, під час якої створюється психологічна модель ситуації, що характеризується сильними фізичними перешкодами для діяльності (звук, світло, запахи та ін.), підвищеною відповідальністю, вимогливістю, сильним психологічним впливом на воїнів факторів бойової дійсності. Систематичне проведення занять, тренувань у таких умовах створює механізми адаптації психіки до перешкод.

Психолого-педагогічними механізмами екстремального виживання в умовах неоголошеної війни вимагає від військовослужбовця багатьох навичок і вмінь, пов’язаних з веденням бойових дій, силових акцій і самозахисту.

Варто відзначити, що в ході антитерористичної операції військова діяльність характеризується високою динамічністю (рухливістю), змінністю ситуації, яка потребує від психіки військовослужбовця здатності швидко перебудовуватись відповідно до обставин. Як відомо, психіка

характеризується деякими адаптаційними можливостями. Тому важливо розвивати, удосконалювати ці можливості, формувати високе, швидке переключення, оперативне входження психіки воїна у нові умови діяльності, вирішення виникаючих незвичних завдань, виробляти здатність аналізувати нестандартні ситуації, які з'являються. Таким чином, завданням психологічної підготовки є формування високої лабільності, переключення, еластичності, гнучкості психіки кожного військовослужбовця.

Психолого-педагогічні механізми є складовою загальної психологічної підготовки призначена формувати і удосконалювати єдині для всіх військовослужбовців морально-психологічні якості згідно з вимогами сучасної гібридної війни на території Луганської та Донецької областей в Україні. Дана підготовка спирається на формування та розвиток національної свідомості воїна, патріотизму, волі до перемоги та впевненості в ній, бойової активності та готовності до самопожертви. Механізмами такої підготовки є вираз організованого цілеспрямованого впливу на психіку воїнів до ефективних дій в умовах служби і бою.

Найважливішою особливістю проведення антитерористичної операції на сході України є те, що, як правило, з припиненням впливу вражаючих факторів нормалізація функціонального стану настає не відразу. Наслідки різних порушень, що виникли у Вітчизняній війні за Україну (психічні та психосоматичні розлади, різні соціальні девіації та ін), зберігаються ще досить довго, а іноді і протягом усього життя учасника бойових дій.

Для військовослужбовців, що беруть участь в бойових діях за визволення Донбасу, характерний не тільки підвищений ризик психічних розладів, а й високий рівень емоційних порушень, які приймають масовий характер. Такі порушення отримали назву психоневрозу, або бойової втоми. Ці емоційні порушення можуть проявлятися в стані гострого страху, астено-депресивних станах, істеричних реакціях, тимчасовому розладі свідомості і різноманітних психосоматичних розладах.

Розглянувши все вищенаписане можна зробити наступні **висновки**:

Сучасна діяльність військовослужбовця в ході проведення антитерористичної операції потребує тривалої напруженості духовних і фізичних сил особистості воїна. Це обумовлює особливі вимоги до їх витривалості, здатності до тривалих перевантажень, боротьби, подолання труднощів, адаптації психіки до масових руйнувань та загибелі людей. Зрозуміло, що висока витривалість психіки військовослужбовців не виникає сама по собі, а є наслідком відповідним чином організованих систематичних і цілеспрямованих тренувань, занять, навчань, службової діяльності в цілому.

Виконання завдань особистої безпеки в загальній психологічній підготовці досягається формуванням у військовослужбовців: визначеної мотивації на успіх; спрямовується на навчання їх прийомам емоційно-вольової мобілізації; зняття негативних психічних станів, методам надання собі і співслужбовцям першої психологічної допомоги, вироблення стресостійкості; підвищення соціально-психологічної сумісності (згуртування, злагодження) та стійкості військових підрозділів.

В.Д. Галкіна, науковий співробітник науково-дослідного відділу науково – та навчально-методичного забезпечення мовної підготовки наукового центру мовного тестування навчально-наукового центру іноземних мов Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МИРОТВОРЧИХ КОНТИНГЕНТІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Адекватність умов навчання іноземної мови умовам використання результатів іншомовної підготовки в миротворчій діяльності забезпечується практичною мовленнєвою спрямованістю навчального процесу, тобто його комунікативністю, в основі якого лежать суб'єктно-діяльнісні принципи, методи, прийоми та способи вивчення іноземних мов.

Участь України в миротворчих операціях в кожному конкретному випадку вимагає як високого рівня бойової готовності її ЗС, так і узгодженої дії зі ЗС інших країн. Важливим напрямом її вирішення є забезпечення мовної адаптації миротворчого контингенту ЗС України до взаємодії особовим складом інших країн, у тому числі з офіцерами багатонаціональних штабів. У зв'язку з цим проблема організації і проведення іншомовної підготовки миротворців до участі в міжнародних операціях є актуальною та практично не розробленою в педагогічній науці.

Отже, суттєвою особливістю підготовки підрозділів ЗС до виконання миротворчих завдань є врахування багатонаціонального складу миротворчих підрозділів, де командування частин і з'єднань – іноземці. Особовий склад українського миротворчого контингенту має нагоду безпосередньо спілкуватися зі своїми колегами з іноземних держав, не на словах, а на ділі порівнювати свій і їх польовий вишкіл, виявляти “вузькі” місця своєї підготовленості й обмінюватися досягненнями та визначати для себе певні перспективи.

У зв'язку з цим предметом вивчення є іноземна мова, яка виступає засобом міжособистісної службової взаємодії миротворців та отримання необхідної інформації в процесі миротворчої діяльності. Її вивчення є важливою умовою професійного розвитку та формування професійного, суспільно-політичного і культурного світогляду сучасного миротворця – представника ЗС України.

Вивчення, наприклад, англійської мови, як мови спілкування під час виконання миротворчих місій, є важливою складовою бойової підготовки миротворчих підрозділів. Виходячи з цього, доцільно включати заняття з англійської мови до розпорядку дня військової частини, що сприятиме покращенню організації навчального процесу та стимулюватиме високий рівень відвідування таких занять.

Комплекс організаційних, дидактичних і методичних заходів, які організуються і здійснюються у процесі підготовки миротворчих контингентів до участі даних операцій з метою формування у особового складу потрібного володіння іноземною мовою – це *іншомовна підготовка миротворчих контингентів*.

Основна ідея – це формування такої іншомовної компетентності майбутніх миротворців, яка забезпечує оптимальну їх міжособистісну службу взаємодію з воїнами та населенням інших країн.

Провідним принципом є *військово-прикладна спрямованість іншомовної підготовки*. Теми та послідовність їх вивчення мають бути безпосередньо пов'язаними з майбутніми службовими функціями миротворців та сприяти їх ефективному вирішенню.

Формування у воїнів необхідної іншомовної компетентності, яка забезпечує їм успішне виконання миротворчих завдань і є метою *навчання*.

Основні цілі та завдання методики визначають перелік тем, які обов'язково доцільно опрацювати з майбутніми миротворцями для формування їх іншомовної компетентності.

Основними *методичними принципами*, які реалізуються в процесі навчання іноземної мови, є: військово-професійна, загальнопобутова спрямованість процесу вивчення іноземної мови майбутніми миротворцями; краєзнавча, суб'єктно-діяльнісний підхід до професійно-орієнтованого вивчення іноземної мови майбутніми миротворцями; індивідуалізація як ефективна форма мотивування майбутніх миротворців до фахового оволодіння іноземною мовою; функціональність і моделювання мовного матеріалу згідно з майбутніми службовими компетенціями миротворців; ситуативно-рольова зумовленість організації процесу вивчення іноземної мови як важлива умова формування у них іншомовних навичок і вмінь; раціональне співвідношення різних видів мовленнєвої діяльності та творче забезпечення їх взаємозв'язку; новизна як основа підтримання військово-професійного інтересу до вивчення іноземної мови та забезпечення формування іншомовної компетентності миротворчого спрямування; свідоме використання двох мовних систем (української та іноземної) (при іншомовній підготовці слухачів-воїнів іноземних країн допускається використання двох мовних систем); іншомовне тестування як засіб поточного контролю та оцінювання рівня сформованості навичок і вмінь із базових видів мовленнєвої діяльності на кожному із етапів навчання іноземної мови.

Технологія комунікативного навчання на основі здійснення слухачами квазіпрофесійної діяльності має на меті оволодіння ними базовими видами мовленнєвої діяльності, що відбувається на основі надання навчання іноземної мови характерних рис процесу реального спілкування в усній і письмовій формах у процесі організації та здійснення миротворчої діяльності. Усна форма спілкування – це оволодіння аудіюванням і мовленням, а письмова форма – це оволодіння письмом і читанням як видами мовленнєвої діяльності.

**АНАЛІЗ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ РХБ ЗАХИСТУ
ВІЙСЬКАМИ (ПІДРОЗДІЛАМИ) РХБ ЗАХИСТУ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИВУЧОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ
І ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ У ХОДІ АТО**

На війська РХБ захисту покладені завдання щодо:
виявлення та оцінювання РХБ обстановки;
підтримання живучості військових частин (підрозділів) в умовах РХБ зараження;
ліквідація наслідків РХБ зараження;
аерозольної протидії технічним засобам розвідки та ураження противника;
посилення вогневого ураження противника застосуванням вогнеметів.
У ході проведення антитерористичної операції виконувалися наступні завдання РХБ захисту:

Виявлення та оцінювання РХБ обстановки.

Під час виконання цього завдання виконувались заходи з ведення РХБ розвідки та РХ спостереження, збору та обробки інформації про РХБ обстановку та проведення лабораторних аналізів води.

Ведення РХБ розвідки та РХ спостереження проводилась, як правило в базових таборах та на маршрутах висування. Воно організовано силами штатних відділень РХБ розвідки та позаштатних постів радіаційного та хімічного спостереження. За період проведення антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей змін в РХБ обстановці не було, але в засобах масової інформації з'являється інформація про наміри бойовиків зруйнувати підприємства, на яких зберігаються небезпечні хімічні та радіаційні речовини.

Збір та обробка інформації про РХБ обстановку ведеться в Єдиній системі виявлення і оповіщення про надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру, можливого застосування зброї масового ураження в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України, силами Розрахунково-аналітичного центру Збройних Сил України у взаємодії з розрахунково-аналітичними станціями та розрахунково-аналітичною групою механізованої бригади в районі проведення АТО.

У зв'язку з проведенням організаційних заходів тільки у складі однієї механізованої бригади залишилась РАГ. Силами цієї РАГ організовано збір та обробка інформації про РХБ обстановку лише в одному секторі АТО. Відсутність даних підрозділів у складі механізованих бригад значно знижує оперативність добування та достовірність інформації про РХ обстановку що склалася в зоні відповідальності. Також, проблемними питанням залишається

передача цієї інформації від постів РХ спостереження до РАГ (РАСт) та далі до РАЦ ЗС України.

Також, фахівці розрахунково-аналітичного центру Збройних Сил України у складі фільтрувальної станції ВФС-10 інженерного полку проводили попередні аналізи якості води. За результатами проведених аналізів можна зробити висновок, що вода, яка очищена за допомогою цієї станції придатна до вживання особовим складом.

Підтримання живучості військових підрозділів і особистої безпеки військовослужбовців в умовах РХБ зараження.

Під час виконання цього завдання найбільш повно виконувались заходи з підготовки до застосування засобів захисту та оповіщення підрозділів про РХБ обстановку.

Деякі командири не до кінця усвідомили питання наявності у особового складу справних та готових до застосування засобів індивідуального захисту шкіри, а особливо органів дихання. Були випадки виходу підрозділів в район виконання завдань взагалі без засобів захисту. Нехтування наявністю у особового складу засобів захисту може призвести до санітарних та безповоротних втрат.

Надійним способом зберегти життя особовому складу в разі застосування противником бойових та хімічних небезпечних речовин – є використання протигазу. Існуючі на озброєнні ЗС України протигази розраховані на захист в основному від бойових хімічних речовин, але при необхідності дозволяють захистити і від небезпечних хімічних речовин (хлор, аміак, синильна кислота, бензол) на невеликий час, в середньому до 10 хвилин. Цього часу буває достатньо для виходу особового складу із зони зараження або укритися у бойовій машині та застосувати засоби колективного захисту.

Під час бойового злагодження були проведені тренування з особовим складом по діям за сигналами оповіщення про загрозу або застосування зброї масового ураження. Також кожний пост РХ спостереження забезпечений засобами подачі сигналів (СХТ).

Ліквідація РХБ зараження.

З метою ліквідації наслідків РХ зараження, яке може виникнути в ході супутнього (навмисного) зруйнування потенційно небезпечних об'єктів, в районах базових таборів сплановано розгортання пунктів спеціальної обробки. У разі необхідності вони дозволять здійснити першочергові заходи спеціальної обробки. Разом з тим на перший план виходить захід щодо пилопридушення на ґрунтових дорогах та в районах базових таборів. Повертаючись до проблеми скорочення підрозділів РХБ захисту в механізованих бригадах вирішення питання виконання цього заходу потребувало додаткового часу та ресурсів.

Одним із супутніх заходів що виконують підрозділи РХБ захисту є підвіз технічної води до базових таборів. На даний час вирішується питання щодо виділення до Тилу ЗС України спеціальних машин АРС-14 для виконання цього завдання.

Маскування дій військових частин (підрозділів) та об'єктів із застосуванням аерозолів.

На думку сучасних військових фахівців, застосування підрозділів аерозольного маскування та димових засобів, хоча і є допоміжним, багато в чому сприяє успіху дій підрозділів.

Так, з метою маскування розташування вогневих позицій артилерійських підрозділів переправ через водні перешкоди, окремих елементів пунктів управління та інших об'єктів від засобів розвідки та наведення (самонаведення) зброї противника сплановано залучення підрозділів аерозольного маскування. В основному підрозділи аерозольного маскування здійснюють прикриття вогневих позицій підрозділів артилерії. Димові завіси, постановка, яких здійснюється підрозділами аерозольного маскування дозволяють скрито висунутися підрозділам артилерії, зайняти бойові позиції, зімітували застосування, згорнутися та відійти на запасні позиції.

Виходячи з досвіду ведення бойових дій в Афганістані та Чечні на деяких аеродромах розміщені підрозділи аерозольного маскування для виконання завдання прикриття зльоту та посадки літаків. У зв'язку з обмеженою кількістю підготовлених екіпажів димових машин та запасів димової суміші, було прийнято рішення щодо забезпечення аеродромів де відсутні підрозділи аерозольного маскування димовими шашками. Також проведені відповідні розрахунки щодо організації димопуску та підготовлені команди для його здійснення.

З метою здійснення маневру і прихованого переміщення, виходу із інтенсивного вогню противника і зміни вогневих позицій застосовуються ручні димові гранати та запалювально-димові патрони. Вони дозволяють приховати дії солдатів, екіпажів, розрахунків; засліпити вогневі засоби противника в ближньому бою, імітувати присутність військ в хибних районах зосередження і пожежі бойової техніки.

На початку етапу висування та зайняття бойових позицій механізованими та аеромобільними підрозділами, а у подальшому під час виконання завдань на блокпостах РГД застосовувалися не в повному обсязі. Тільки вивчивши досвід інших конфліктів та отримавши через деякий час свій досвід, підрозділи що виконують завдання в АТО все частіше стали застосовувати РГД. Найбільш інтенсивно РГД застосовуються під час супроводження колон з вантажами. Розташування зелених насаджень вздовж доріг служить прикриттям для створення засідок. Застосовуючи димові гранати з першої машини по обидві сторони дороги створюють перешкоду для ведення прицільного вогню по колоні із засідок. Застосування РГД засвідчило їх ефективність та дозволило зменшити втрат під час руху колон.

Посилення вогневого ураження противника застосуванням вогнеметів.

Для вогневої підтримки механізованих та аеромобільних підрозділів в районі проведення АТО залучено вогнеметні підрозділи бригад. Досвіду застосування цих підрозділів у Збройних Сил України немає. На початковому

етапі було вивчено досвід застосування вогнеметів під час бойових дій в Афганістані та Чеченській Республіці.

На даний час маючи досвід застосування вогнеметів можна зробити висновок що застосування вогнеметів РПО під час бойових дій в АТО малоефективна. Це обумовлено насамперед малою дальністю стрільби вогнеметів та великими габаритними розмірами. На практиці визначено що найбільш ефективніше їх застосування з завчасно підготовлених окопів по автомобілям на дальність до 200 метрів та для створення очагів пожеж у лісосмузі.

Разом з тим забезпечення вогнеметних підрозділів вогнеметами РПО-А суттєво підвищить вогневі спроможності підрозділів та дозволить знищувати цілі на відстані до 600 м у тому числі і легкоброньовані.

Забезпечення озброєнням та засобами РХБ захисту

Центральним управлінням військ РХБ захисту сумісно з Центральною базою ремонту та зберігання озброєння РХБ захисту проведена значна робота щодо забезпечення озброєнням і засобами РХБ захисту військових частин та підрозділів, які приймають участь в АТО. Підвіз озброєння і засобів РХБ захисту здійснювався транспортом Центрального бази ремонту та зберігання до базових таборів БТГр та військових частин.

Проведений аналіз забезпечення озброєнням і засобами РХБ захисту підрозділів, які виконують завдання в районі проведення АТО дозволяє зробити висновок про доцільність створення у кожному секторі польових складів. Підвіз матеріальних засобів до польових складів доцільно здійснювати транспортом баз та складів, а безпосередньо до підрозділів що виконують завдання спеціально призначеним транспортом польових складів. Така схема забезпечення надасть можливість оперативно здійснювати забезпечення матеріальними засобами підрозділів та зменшить навантаження на транспорт баз та складів.

Переважна кількість зразків озброєння військ РХБ захисту прийнята на забезпечення на протязі 1976-1985 років. Серед них тільки 15-20% припадає на зразки, що виготовлені наприкінці 80-х – початку 90-х років решта має термін зберігання та експлуатації більше 25 років. Були випадки виходу з ладу техніки.

Основні несправності:

засмічення паливної системи на ТДА-2М (УРАЛ-4320);

засмічення системи охолодження, що приводило до нагрівання двигунів БРДМ-2рх;

вихід з ладу гумовотехнічних виробів (порив патрубків, ременів).

Узагальнюючи аналіз виконання завдань РХБ захисту можна виділяти основні недоліки та проблемні питання, які характерні практично для усіх підрозділів, що приймають участь в АТО.

Проблемними питаннями, які найбільш впливають на виконання завдань РХБ захисту є:

відсутність контролю з боку командирів усіх рівнів щодо наявності у особового складу, які безпосередньо виконують завдання, засобів індивідуального захисту;

на початковому етапі не в повній мірі використовували наявні димові засоби особовим складом підрозділів, які виконують завдання на блокпостах, під час здійснення маршу та супроводження колон;

низька професійна підготовка водіїв та ремонтних підрозділів при підготовці техніки військ РХБ захисту до застосування за призначенням;

старіння гумовотехнічних виробів та потреба в проведенні на спеціальній техніці РХБ захисту РТО;

несвоєчасна надання донесень про виконання завдань РХБ захисту та забезпеченість озброєнням і засобами РХБ захисту.

Висновок.

Виходячи із вищезазначеного, для забезпечення виконання першочергових завдань РХБ захисту військ (сил) у ході застосування ЗС України необхідно:

вести до складу окремих механізованих бригад – розрахунково-аналітичну групу та роту РХБ захисту у складі взводів РХБ розвідки, РХБ захисту та вогнеметного взводу;

здійснювати практичне тренування по застосуванню засобів захисту та димових засобів з особовим складом під час навчань, бойового злагодження;

відновити ресурс вогнеметів РПО-А та забезпечити ними вогнеметні підрозділи;

прийняти на озброєння новітні прилади хімічної розвідки та протигазу ізолюючого типу.

Виконання цих заходів дозволить:

мати сили та засоби РХБ захисту для виконання першочергових завдань при розгортанні та висуванні військ, а також для виконання завдань з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру (РХБ розвідка та спеціальна обробка);

відновити цілісність системи та вертикаль управління СВОНС;

підвищити вогневі спроможності вогнеметних підрозділів;

підвищити захист особового складу при діях в умовах РХБ зараження.

О.А. Ткачук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

М.В. Яровий, заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

А.В. Яцун, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Підтвердження необхідності оптимізації психофізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та силових структур. Для вивчення існуючої системи психофізичної підготовки, щодо розвитку як окремих професійно важливих якостей, так і їх структурних змін в психічній сфері, що відбуваються під впливом вікових, соціальних, професійних та інших факторів під час виконання завдань за призначенням, було проведено дослідження досвіду 280 учасників антитерористичної операції на Україні протягом року з використанням теоретичних методів (аналіз, вивчення та узагальнення) – для розкриття сутності проблеми та визначення шляхів її вирішення та емпіричних методів (анкетування, педагогічний експеримент) – щоб довести необхідність оптимізації програми психофізичної підготовки військовослужбовців. Під час дослідження встановлено існуюча система психофізичної підготовки не повністю відповідає характеру змін ведення бойових дій та вимог до сучасного захисника Батьківщини. Оптимізація системи психофізичної підготовки створить позитивну динаміку в розвитку стійких психічних процесів, а також зниження показників рівня стресу, що в свою чергу сприяє підтриманню високого функціонального стану в бойових умовах.

Слід зазначити, що проблема психологічної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням, більш розвинена і втілена в Збройних Силах України як необхідна умова ефективної та безпечної діяльності, пов'язаної з впливом комплексу екстремальних факторів професійної діяльності.

Психофізичні вправи – це такі вправи, які тренують психіку і одночасно з цим людина розвивається фізично. Вони являють собою комплекс прийомів і дій, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки (ризик) і пов'язаних зі значними фізичними і психічними напруженнями.

На фізичні показники в умовах бою у великій мірі впливає психічний фактор.

Метою дослідження було виявлення проблемних місць у психофізичній підготовці військовослужбовців та впровадження нових засобів її покращення.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, вивчення та узагальнення) – для розкриття сутності проблеми та визначення шляхів її вирішення та емпіричні методи (анкетування, педагогічний експеримент) – для щоб довести необхідність оптимізації програми психофізичної підготовки військовослужбовців.

У високомобільних десантних військах проводилися наступні випробування. Спочатку військовослужбовець проходив стройовим кроком по широкій дошці, що лежить на землі та засікається час проходження. Потім він проходив по тій же дошці, але на висоті 3-5 метрів. Час затрачений при проходженні дошки на висоті виявився набагато більшим. Висота тисне на психіку і швидкість втрачається, так як страх заважає швидкості виконання вправи. Це підтверджували й інші випробування: на тій же висоті військовослужбовець робив вправи на гнучкість і силу, стрибки. Їх результат був нижче, ніж при виконанні вправ на землі.

Всі ці випробування показали: чим міцніше військовослужбовець психічно, тим краще у нього фізичні показники. І навпаки. Тому на всіх заняттях з фізичної підготовки треба для тренування психіки використовувати вправи, виконання яких пов'язане з небезпекою і ризиком. Завдяки їм, боєць навчиться перемагати страх у найважчі для нього хвилини.

Страх – це захисна функція організму. Це сигнал про небезпеку. Військовослужбовець, що не відчуває страху, в реальній бойовій ситуації може підвести. Страх – це коштовність, якщо військовослужбовець вміє володіти ним. Усім страшно стрибати з парашутом вперше. Це нормально. Це – вроджена, рятівна боязнь висоти. Але якщо страху піддатися, то з людиною починають коїтися такі чудеса – сам дивується потім. Організм виходить з підпорядкування: крутиться голова, руки трясуться, людина обливається холодним потом і так тримається за перила парашутної вишки, що пальці неможливо відчепити. Страх робить людину безсилим.

Навчитися керувати страхом можна! І як в усякому навчанні, головне – поступовість. Спочатку військовослужбовеця вчать стрибати з півметра, потім з кожною наступною спробою висота підвищується. Людина не перестає боятися, але страх більше ним не керує. Він лише попереджає військовослужбовеця про небезпеку, допомагає йому швидше приймати рішення. Усі вправи, всі тренування повинні працювати на одну мету: переконати що ти сильніший власного страху. Можливості людини безмежні, якщо він перемаже страх.

Наприклад візьмемо висотну підготовку. Мета висотних тренувань проста – дати військовослужбовецю можливість психологічно адаптуватися до висоти, перевірити і збільшити свої можливості. На крутих головоломних спусках спускатися вниз психологічно важче, ніж лізти вгору. Без звички страшно задкувати назад або вниз, шукаючи ногою опору, яка чи то витримає тебе, чи то ні. Оглянешся через плече і бездонна прірва, здається магнітом

тягне вниз в свою глибину. Звичайно, швидше освоюються в першу чергу ті хто займався гірським туризмом, альпіністи, скелелазя та ті, у кого є досвід спортивної боротьби, для кого ризик, азарт, повна напруга сил – не порожні слова. Без звички до висоти людина раз у раз застигає на крутому схилі, немов “вкопаний”.

Де військовослужбовцю воювати, адже будь-яка перемога над ворогом починається з перемоги над самим собою, над своєю слабкістю і сумнівами.

Починати треба з того, що садять військовослужбовців над “прірвою”, на самому краю. Спочатку новачки просто ціпеніють від жаху. Бояться зрушити, повернутися. Але у людини є прекрасна властивість – він не може довго жити в страху. Спостереження свідчать, що далі в такій ситуації один починає свистіти, інший почав ділитися враженнями, третій потягнувся щось дати товаришеві та інше. За цими ознаками керівник відчуває: вони повністю оговталися. Перший крок зроблено, можна продовжувати далі “обкатку” заввишки: форсувати круті схили (за принципом чим крутіше, тим краще), виробляти навички скелелазіння. В наших умовах для висотної підготовки можна використовувати порошутні вишки та яри.

Слід постійно вчити військовослужбовців долати страх, пригнічувати інстинкт самозбереження. Це досягається роз’яснювальною роботою і цілеспрямованими тренуваннями, в процесі яких треба поєднувати вправу з фізичної підготовки посиленою складністю (переходи по канату на висоті, додання вогневої смуги перешкод тощо) з елементами тактичної та вогневої підготовки. Крім подолання перешкод і загороджень під вогнем “супротивника”, і раптових зустрічей з ним, треба широко практикувати прийоми, які виховують зухвалість в діях під час бою – типу раптових нальотів на важливі об’єкти (штаби, вузли зв’язку, стаціонарні об’єкти тощо). При цьому маршрути слід вибирати по багнистих і важкопрохідним ділянках (болота, густий ліс, холми, водні перешкоди, розташовуючи на них “емітаційні” мінні поля.

Одночасно з цим військовослужбовцем під час таких занять повинні відпрацьовуватися завдання на виживання: обладнання укриттів у відкритому полі, в лісі, приготування їжі з місцевої рослинності, дичини і живності, з маскуванням свого пересування, тривалим перебуванням без руху в одному положенні під палючим сонцем, під дощем і на холоді. Під час виховання психологічної стійкості головні зусилля повинні бути спрямовані на те, щоб будь-які несподіванки для них стали звичними. Щоб несподіванка стала правилом, сюрприз – закономірністю, а раптова зміна ситуації – звичайною справою.

Для оптимізації психофізичної підготовки курсантів та військовослужбовців наведемо набір деяких вправ психофізичного характеру:

– марш на 25-40 км з виконанням практичних стрільб зі штатної зброї та метанням ручних гранат;

- психологічна смуга перешкод у повному спорядженні, ділянка якої долається під імітаційним вогнем зі стрілецької зброї та використання піротехніки;
- вправи з курсу повітряно-десантної підготовки;
- переправа вправ на підручних засобах через водну перешкоду;
- дії з вибуховими речовинами і метання бойових ручних гранат;
- “обкатка танками” та “боротьба з танками”;
- потайне пересування по важкопрохідній місцевості з попутним рішенням тактичних завдань;
- вправи з усунення боязні висоти, води, вогню, вибухів, замкненого простору;
- переправа по канату через річку або “гірську ущелину” (перелізання з дерева на дерево) в повному бойовому спорядженні;
- плавання в обмундируванні та зі зброєю;
- пірнання на глибину 3-5 м і звільнення там від зброї та спорядження;
- пірнання у воду з висоти 3-5 м із зброєю;
- лижна підготовка у поєднанні з елементами виживання: марш до 5 км по пересіченій місцевості зі стрільбою і з орієнтуванням по карті і компасу;
- рукопашний бій з двома трьома противниками;
- ведення рукопашного бою справжнім багнетом, малими лопатками, автоматом з примкненим до нього багнетом;
- ухили і увертання від предметів, які летять у військовослужбовця;
- витримування ударів тупими предметами;
- опір больовим і задушливим прийомам.

Адаптація до виду крові, відірваних кінцівок, трупів слід проводить вже на завершальному етапі навчання у спеціальних медичних закладах (моргах, підготовлених манекенах).

Не менш важливо виховати в підлеглих готовність вбити ворога будь-яким з вивчених способів. Психологічно дуже важко вбити людину, треба себе переконати що перед тобою не жива істота, а об’єкт який намагається завдати тобі самому чи твоїм товарищам шкоди життю. Багато військовослужбовців не здатні вперше навіть бачити сцену вбивства.

Не маловажним питанням психологічної підготовки військовослужбовців для підтримання фізичного стану до готовності виконання бойових завдань в умовах обмеженого постачання продовольства являється подолання гидливості. Подолання гидливості – також важливе питання для виживання в екстремальних умовах. Щоб вижити і продовжувати виконувати поставлене завдання, військовослужбовець в мирних умовах повинен навчитися використовувати рибальство, полювання та збирання їстівних ягід та рослин і готувати та вживати в їжу все, включаючи комах, жаб і змії.

Висновки.

1. Психофізична підготовка сприяє формуванню високого рівня надійності професіональних навичок в умовах боевого застосування, розвиток комплексу психофізіологічних якостей військовослужбовців, які визначають адаптаційні можливості його організму до бойової діяльності та недопущення помилок.

2. Запропонований підхід психофізичної підготовки в навчально-виховному процесі бойової підготовки у Збройних Силах України допоможе військовослужбовцям грамотно оцінювати обстановку в стресових ситуаціях та діяти в особливих умовах під час виконання бойових завдань.

3. Серед військовослужбовців, що пройшли таку підготовку, значно нижчий відсоток схильних поствоєнному синдрому. Люди ж, не готові до потужного пресингу у вигляді поневірянь, смерті товаришів і необхідності вбивати для того, щоб не бути вбитим самому, часто стають пацієнтами психоневрологічних диспансерів, або потрапляють у виправно трудові установи.

Подальше дослідження слід провести в напрямку апробації та удосконалення форм і методів психофізичної підготовки курсантів вищих військових закладів Збройних Сил України та силових структур України для ефективного виконання навчально-бойових задач та системи бойового виживання військовослужбовців.

Література

1. Агаєв Н. Психологічні проблеми військовослужбовців – учасників АТО. Вісник МОУ. – 2014. – № 10. – С. 8-9.
2. Батрак К.В. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Матеріали науково-методичної конференції. – К., 2014. С. 38-40
3. Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Романчук С.В., Таран В.С. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки. – Х., 2003. – №1. – С. 30-40.
4. Васильєва З.А., Любинская С.М. Резерви здоров'я. – М.: Медицина, 1984.
5. Гилев В.П. Практические аспекты совершенствования физической подготовки в Воздушно-десантных войсках: Матер. уч.-метод. сбора специалистов физической подготовки и спорта ВС РФ. – М.: СК МО РФ, 1992. С. 22-25.
6. Годфруа Ж. Що таке психологія. – М., 1992.
7. Демьяненко Ю.К. Особенности влияния физических упражнений на разных этапах профессионального становления; военных специалистов // Психолого-педагогические аспекты физической подготовки.—Л.: ВДКИФК, 1985. С. 66-75.
8. Крылов А. Стиль спецназа. Система боевого выживания, 2004. С. 240.

*О.А. Коршець, кандидат технічних наук,
слухач інституту авіації та протиповітряної
оборони*

*Г.О. Турська, слухач гуманітарного інституту
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ДО ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сьогодні, коли Україна знаходиться практично в стані війни, втрачають актуальність деякі штучно створені стереотипи щодо ролі і місця жінок в армії. Характер військових конфліктів зазнає суттєвих змін, і разом з цим, з'являється розуміння що способи, форми та засоби ведення сучасної війни стали іншими, що велику роль у вирішенні долі конфлікту відіграє наявна сучасна зброя, кадровий потенціал та тактика військових дій.

За таких умов, в Збройних Силах (далі – ЗС) України виникає нагальна потреба у підготовлених фахівцях своєї справи, відповідальних, сміливих та чесних керівниках військових підрозділів. У свою чергу, багаторічна статистика дозволяє стверджувати, що процент порушень військової дисципліни або злочинів в ЗС України, скоєних жінками-військовослужбовцями завжди був мінімальний, жінки як правило, найбільш старанно виконують службові обов'язки, більш уважні, відповідальніші та не поступаються професіоналізмом чоловікам. Ці факти наводять на думку, що гендерна політика у ЗС України має бути обов'язково переглянута. Потребують переоцінки колишні уявлення про місце жінок та їх ролі в армії. Поширені стереотипи, що жінкам не місце на війні, що захищати країну – це прерогатива чоловіків поступово втрачають актуальність. Аргументи щодо фізичної слабкості жінки, неможливості діяти ефективно у бойовій ситуації на практиці не підтверджуються. Так, дійсно, численні дослідження засвідчують об'єктивну фізичну слабкість жінки у порівнянні із чоловіком, але це компенсується більшою витривалістю та іншими професійними якостями.

За часів незалежності, українська армія з кожним роком збільшувала кількість жінок-військовослужбовців, особливо які проходять службу за контрактом. Вже у 2012 році кожен п'ятий військовослужбовець в Україні був жінкою, а українська армія вважалася однією з найбільш жіночних у Європі. Аналогічну тенденцію можна було спостерігати й в інших країнах світу. Так, кількість військовослужбовців-жінок в арміях Північноатлантичного альянсу за останні 5 років зросла в 10 разів і досягла нині чисельності понад 300 тис. осіб.

Сьогодні на сході України чимала кількість військовослужбовців жінок виконують свій громадянський обов'язок практично на рівні із чоловіками. Звичайно, на них впливають ті ж екстремальні фактори бойової діяльності що і на чоловіків, але багато з них не мають відповідної

спеціальної підготовки. Тому, актуальність запропонованої теми не викликає сумнівів.

За словами військових фахівців, в армії багато різновидів роботи, яку жінки виконують краще за чоловіків. Так, на сьогодні у ЗС України проходять службу та працюють понад 70 тисяч жінок. З них близько 18.5 тисяч – жінки-військовослужбовці. Зокрема, 1.143 офіцерів, 2.454 жінок-прапорщиків, 14.825 жінок, які проходять службу за контрактом та ще 111 – навчаються у вищих військових навчальних закладах. Крім того, в органах військового управління, установах, частинах і з'єднаннях, навчальних закладах ЗС України працюють 52 тисячі жінок. Щодня на бойове чергування з протиповітряної оборони нашої держави заступає майже 300 жінок-військовослужбовців. Представниці прекрасної статі проходять службу та працюють в усіх видах та родах військ ЗС України. Найбільше вони представлені у частинах і з'єднаннях Сухопутних військ – понад 7 тисяч. У Повітряних Силах ЗС України проходять службу майже 6.5 тисяч жінок. Так, в авіаційних частинах Повітряних Сил проходять службу жінки льотчики, вертольотчики, є навіть льотчики винищувальної авіації. Жінки залучаються до чергування в системі пошуково-рятувального забезпечення. Також чимало жінок проходять службу у Високомобільних десантних військах. За понад 20 років миротворчої діяльності України у складі національних контингентів пройшли службу близько 30 українських військовослужбовців-жінок.

Сьогодні військовослужбовці-жінки в ЗС України займають переважно посади психологів, юристів, медиків, фінансистів, перекладачів, наукових співробітників. Військовослужбовці-жінки що проходять службу за контрактом, займають переважно посади у військах зв'язку (телефоністки, телеграфістки, оператори).

За прогнозами експертів, кількість військовослужбовців-жінок в Україні буде неухильно зростати і надалі, а отже, питання організації фізичної та спеціальної підготовки, розробка та впровадження нових сучасних програм, зокрема з виживання для військовослужбовців-жінок, набуває вагомого значення. З метою укомплектування армії найбільш підготовленими та гідними фахівцями жіночої статі, питання щодо відбору військовослужбовців повинно носити принциповий характер. Так звані курси з виживання необхідно запроваджувати при відборі потенційних кандидатів-жінок до лав ЗС України, а також при перепідготовці та підвищенні їх кваліфікації під час служби.

Між жіночим і чоловічим організмом існують визначені анатомо-фізіологічні відмінності, які потрібно враховувати під час складання програм з фізичної підготовки, спортивних тренувань, при підготовці й адаптації жінок до військових професій, а також при складанні програм, організації та проведенні курсів з виживання.

Жінки порівняно з чоловіками мають менший зріст (на 10–15 см), меншу вагу тіла (на 10–12 кг). У наслідок специфічних статевих пропорцій центр ваги організму жінок зміщений донизу. Жінки, на відміну від

чоловіків, мають менші розміри і масу серця (на 25–30%), менші ударний об'єм серця і хвилинний об'єм крові (на 20–30%), а внаслідок цього і меншу життєву ємність легень. У жінок визначаються також менша маса м'язової тканини, її скорочувальна здатність і здатність до тренування. За таких анатомічних показників, тренування м'язової сили має значні відмінності. У чоловіків можна спостерігати тенденцію до збільшення сили м'язів, особливо з 18–25 років, тоді як у жінок цей процес не залежить від віку.

Відомо, що загальна працездатність жінок при важкій фізичній роботі на 20–30% менша чоловічої, а за рахунок тренування працездатність у чоловіків може підвищуватися на 50%, тоді як у жінок – усього лише на 25%. Жінкам властиві м'язи з перевагою червоних м'язових волокон, які забезпечують відносно вищу витривалість. У чоловіків більш активно розвиваються м'язи з білих волокон, що забезпечують потужні, але короткочасні скорочення.

Відмінності є і у співвідношенні мускулатури до загальної маси тіла: у жінок – 35,8%, у чоловіків – 41,8%. Саме тому порівняно з жінкою чоловік володіє більшою фізичною силою при рівних зрості і масі тіла. Так, фізична сила жінки в середньому становить 60% сили чоловіка і 80%, за рівних параметричних показників. Значні відмінності є також у максимальному хвилинному об'ємі подиху.

Під час порівняння фізичних навантажень виявляється, що параметри системи кровообігу серця жінок значно відрізняються від чоловіків. Крім того, у жінок нижчий, ніж у чоловіків, вміст гемоглобіну у відсотках від маси тіла, а також менший загальний об'єм крові.

Частка води у складі організму в жінок також нижча, ніж у чоловіків, тоді як частка жирових відкладень до маси тіла вища, ніж у чоловіків (24,9% і 14,8% відповідно).

Наведені фізіологічні показники, пояснюють меншу витривалість жінок при виконанні фізичної роботи, що проявляється в частішанні пульсу, подиху, більш вираженому зменшенні продуктивності праці, швидкому настанні втоми порівняно з чоловіками. Зазначені особливості значною мірою впливають на спеціальну підготовку військовослужбовців-жінок до екстремальних умов.

Під час підготовки військовослужбовців-жінок обов'язково потрібно враховувати особливості функціонування жіночого організму. Циклічні зміни, що протікають в організмі жінки суттєво впливають як на дихальну та серцево-судинну системи, так і на всі інші системи організму. При цьому відбуваються зміни тонких біохімічних процесів у тканинах організму, що впливає на психоемоційну сферу.

Відповідно до фаз циклу змінюється стан серцево-судинної системи, що характеризується функціональними хвилеподібними коливаннями – так званім судинним ритмом організму. При організації занять з виживання військовослужбовців-жінок потрібно враховувати передменструальні періоди, коли відбувається звуження кровеносних судин, зниження їхньої

еластичності і збільшення ламкості, порушення в обміні речовин, частішання ритму скорочень серця, частоти подиху, підвищення артеріального тиску.

Такими порушеннями страждають 77% жінок (причому половина з них – кожен місяць). Такі зміни зумовлюють відповідну реакцію організму жінки на фізичні навантаження та загальну працездатність залежно від фаз циклу. Однак, такі процеси по різному впливають на організм жінки. Порушення репродуктивної функції жінок відзначаються як при впливі інтенсивних фізичних навантажень, так і під впливом таких факторів, як шум, загальна і локальна вібрація.

Таким чином, жінки за своїми фізичними можливостями суттєво відрізняються від чоловіків, тому і відповідні програми з виживання для військовослужбовців-жінок повинні розроблятися з урахуванням цих особливостей. Процес створення програм з виживання та організації відповідних курсів з виживання для жінок, потребує всебічного вивчення та наукового обґрунтування, з диференційованим підбором фізичних вправ, навантажень та випробувань. Нажаль, на сьогодні підбір вправ для адаптації військовослужбовців-жінок до військових професій мають емпіричний зміст і спираються на результати досліджень, проведених з військовослужбовцями чоловіками. Питаннями підготовки жінок в екстремальних умовах та вироблення потрібних спеціальних якостей виживання жінок в складних екстремальних та бойових умовах до цього часу взагалі не переймалися.

Професійна діяльність військовослужбовців-жінок супроводжуються складними адаптаційними процесами. Військовослужбовці-жінки перебувають у чоловічих військових колективах з обмеженим забезпеченням, відсутністю необхідних побутових та гігієнічних умов. Тому, урахуовуючи психоемоційні і фізіологічні особливості жінок та з метою залучення жінок до виконання завдань в екстремальних умовах та організації і проведення підготовки жінок за розділами виживання, необхідно враховувати питання їх професійної адаптації перебування в екстремальних умовах.

Адаптація забезпечує стійкість, незважаючи на мінливість умов бойової обстановки. Цей процес реалізується, коли в системі “організм – середовище” виникають певні зміни. Вона забезпечує формування оптимального стану фізіологічних функцій і поведінкових реакцій.

Для полегшення процесу пристосування жінок у складних умовах обстановки при оволодінні програмами з виживання, пропонується комплекс заходів, спрямованих на забезпечення ступінчастості і поступового впливу сумарного навантаження шляхом упровадження раціональних, фізіологічно обґрунтованих режимів фізичного навантаження з урахуванням особливостей навчальної програми.

Виходячи із вищевикладеного, слід виокремити основні фактори успішного особистого зростання жінок при підготовці за програмами виживання в екстремальних ситуаціях: фізіологічне і репродуктивне здоров'я; психологічний комфорт міжособистісного спілкування; можливість професійного самовдосконалення; незалежне мислення; особистісна обдарованість.

У процесі підготовки за спеціальними програмами та залучення жінок до проходження курсів з виживання слід враховувати такі основні напрямки та особливості роботи з цією категорією військовослужбовців: чітке роз'яснення нормативно-правового становища жінок у військово-професійному середовищі, їх прав і посадових обов'язків; активне залучення військовослужбовців-жінок з перших днів до повного циклу підготовки з метою якнайшвидшого освоєння військової специфіки за складних умов обстановки; висування високих вимог до виконання службових обов'язків у тактовній формі у поєднанні з турботою про задоволення їх матеріально-побутових, санітарно-гігієнічних і медичних потреб; врахування психофізіологічних особливостей жіночого організму при визначенні навантажень; продумана і педагогічно зважена дисциплінарна практика в оцінці якості виконання службових обов'язків; формування здорових гендерних взаємин і моральної атмосфери в службовому і неформальному спілкуванні жінок і чоловіків у підрозділі, де визначальне значення належить особистому прикладу командира.

Останні дослідження особистості військовослужбовців чоловіків і жінок в екстремальних умовах діяльності показали, що динаміка зміни їх особистісних характеристик має одну і ту саму тенденцію. Разом з тим, вираженість динаміки окремих психологічних характеристик військовослужбовців чоловіків і жінок різна, що може бути обумовлено, насамперед, різним рівнем психоемоційних навантажень в бойових умовах.

Професійний психологічний відбір жінок, які розглядаються в якості кандидатів для проходження служби в ЗС України та участі у програмах виживання за відповідними розділами, повинен складатися з соціально-психологічного вивчення, психологічного та психофізіологічного обстеження кандидатів і включати в себе оцінку загального рівня розвитку пізнавальних психічних процесів, оцінку адаптаційного потенціалу особистості та нервово-психічної стійкості, а також вивчення мотивів вступу на військову службу та військово-професійну спрямованість.

Аналіз літератури показує, що анатомічні та фізіологічні особливості жінок не є непереборною перешкодою для вступу їх на військову службу. Психологічні особливості жінок, в цілому, відповідають вимогам, що пред'являються до громадян, які приймаються на військову службу за контрактом, і дозволяють виконувати обов'язки військовослужбовця з досить високим рівнем успішності.

Під час прийому жінок на військову службу сьогодні як правило не враховується їх громадянська спеціальність і комплектування частин особами жіночої статі здебільшого здійснюється без урахування їх професійної спрямованості.

Факторний аналіз професійно важливих якостей особистості військовослужбовців демонструє, що всі значущі особистісні якості, як у чоловіків, так і у жінок можуть бути об'єднані в 4 фактори. У жінок перший фактор може бути інтерпретований як фактор "морально-етичних якостей" (моральної нормативності). Аналогічно можна інтерпретувати і перший

фактор в чоловічій вибірці, хоча за змістом дані фактори дещо відрізняються один від одного, що, імовірно, обумовлено особливостями статі.

Другий фактор у жінок і другий фактор у чоловіків можна інтерпретувати як фактор “вольової (поведінкової) регуляції”, хоча формально в змісті даного чинника також є деякі особливості, зумовлені приналежністю до певної статі.

У жінок третій фактор може бути інтерпретований як “комунікативні здібності”. Третій фактор у чоловіків може бути інтерпретований як “фізична працездатність”. У жінок подібний фактор не проглядається.

Четвертий фактор, як у жінок так і у чоловіків, інтерпретується однаково – “стан здоров’я”. А це є обов’язковою умовою професійної придатності до військової служби незалежно від статі та інших особливостей.

Різниця у структурі професійно важливих якостей чоловіків і жінок швидше за все пояснюється тим, що служба жінок у збройних силах досі вважається явищем неординарним. Жінки, які проходять військову службу за контрактом, відчувають певні труднощі в адаптації до нових для себе умов і, в тому числі, до особливостей армійських взаємин. Тому рівень розвитку комунікативних здібностей визначає не тільки успіх в адаптації, а й ефективність професійної діяльності в цілому.

З метою якісної підготовки військовослужбовців-жінок до дій в екстремальних умовах та обґрунтованого складання необхідних програм підготовки потрібно досліджувати вплив екстремальних факторів бойової діяльності на організм військовослужбовців-жінок, виробляти рекомендації та впроваджувати їх в навчальний процес.

Окремо слід розглянути проблеми виживання військовослужбовців-жінок в екстремальних умовах бойової діяльності.

У разі *голодування* у початковий період, який зазвичай триває 2-4 доби, з’являється сильне підвищення апетиту. У деяких випадках можуть відчуватися печія, тиск і навіть біль в надчеревній ділянці, нудота. Можливі запаморочення, головні болі, спазми в шлунку. Помітно загострюється нюх. При наявності води підвищується слиновиділення. Людина постійно думає про їжу. У перші чотири доби маса тіла людини зменшується в середньому на один кілограм щодня, в районах з спекотним кліматом – іноді до 1,5 кг. Далі щодобові втрати ваги зменшуються. Це може суттєво вплинути на фізичні можливості, зокрема силові якості військовослужбовців-жінок. Відмінність від чоловіків, яка може пливати на виконання бойових завдань, полягає у природній меншій масі тіла яка складає в середньому 70-80% від маси чоловіків. Надалі відчуття голоду слабшає. Апетит зникає, іноді людина навіть відчуває деяку бадьорість. Можуть спостерігатися поганий сон, тривалі головні болі, підвищена дратівливість. У разі тривалого голодування людина впадає в апатію, млявість, сонливість.

І все ж голод, як причина загибелі людини, в практиці трапляється дуже рідко. Для бойових умов голод тим і страшний, що посилює вражаючу дію інших несприятливих чинників. Він підточує сили людини зсередини, після чого на неї впливає багато інших, не менш небезпечних, ніж голод,

недугів, які й довершують справу. Наприклад, супроводжуваними наслідками голоду можуть бути такі як сповільнення реакції, послаблення розумової діяльності, різке падіння працездатності. Тому військовослужбовців необхідно навчати добувати їжу за рахунок полювання, риболовлі, збирання дикорослих їстівних рослин або в крайньому випадку дотримуватися пасивної тактики виживання, чекаючи на допомогу. З метою економії енергоресурсів треба намагатися без крайньої потреби не залишати укриття, більше лежати, спати, всіляку активну діяльність звести до мінімуму.

Потрібно відзначити, що жінки краще за чоловіків переносять голод. Так, першими помирають від голоду юнаки у віці 14-18 років, далі молоді чоловіки, потім дівчата, жінки. Слід зауважити, що це тільки усереднені показники. Навіть у людей схожої комплекції, статі та віку різні потреби в калоріях. Втрата 30-40% первинної ваги, як правило, призводить до загибелі людини.

Біль є захисною реакцією організму на зовнішню дію, при цьому людина спроможна витримати досить сильні больові відчуття сконцентрувавшись на цілі виживання. Незважаючи на високу чутливість жінок на біль, у жінок спостерігається більша стійкість до болю ніж у чоловіків за рахунок більшої кількості жирових тканин.

Холод є іще одним фактором, який впливає на виживання. Під час захисту від холоду слід враховувати не тільки саму температуру повітря, але і вологість повітря та швидкість вітру. У районах з низькими температурами та сухим повітрям морози переносяться значно легше, ніж в приморських районах, де вологість повітря значно вища.

Суттєво впливає на сприйняття низьких температур вітер. Тому, з метою виживання в регіоні з низькими температурами потрібно терміново будувати укриття від вітру та холоду. При цьому краще вдягатися за принципом багат шаровості з утворенням повітряного прошарку. Також необхідно берегти взуття, оскільки 9 з 10 обморожень приходяться на кінцівки. Можна будувати укриття із снігу, який являє собою досить хороший теплоізолятор. За рахунок більшого проценту жирових тканин до загальної маси тіла, жінки краще за чоловіків переносять холод.

Страх є одним із основних факторів виживання в екстремальних бойових умовах. Страх являє собою природну реакцію на загрозу життю та здоров'ю, причому однозначно стверджувати, що страх сприяє або шкодить виживанню неможна, все залежить від конкретної ситуації та конкретної людини. У кожного поведінкова реакція на страх різна, її можна розділити на декілька типів: пасивний, активний, розумний. Жінки більше за чоловіків чутливі до впливу страху.

Перевтома є постійним фактором виживання в екстремальних природних умовах, який проявляється через фізичну та моральну напругу.

На перевтому також впливає постійне недосипання, страх, несприятливі погодні умови. За таких обставин, кожний новий день дається важче за попередній. Наприклад, в перші години виживання температура -15°C переноситься легше ніж 0°C через декілька днів. Перевтома знижує

працездатність та реакцію на небезпеку, волю до виживання. Для попередження перевтоми необхідно організувати обґрунтований режим активності та відпочинку військовослужбовців за будь-яких умов обстановки. Для жінок перевтома може ускладнюватись за рахунок емоційних переживань.

Самотність при індивідуальному виживанні сильно впливає на його результат, не тільки через психологічну складову, але і через фізичну, коли все потрібно робити самому, немає можливості розподілити обов'язки.

Звісно, військовослужбовець потрапляючи в ситуацію коли навколо немає підтримки та допомоги товаришів, більше піддається стресам та депресіям. З метою зниження такого негативного ефекту, кожну хвилину краще займати себе якоюсь дією. Дехто в такій ситуації починає розмовляти з предметами або з уявними співрозмовниками, що значно допомагає в одиночному виживанні. Жінки більше за чоловіків потребують уваги та підтримки з боку протилежної статі.

В цілому різні фактори виживання тісно взаємопов'язані між собою, при посиленні одного фактора, посилюється вплив інших факторів. Вплив наведених вище факторів на військовослужбовців-жінок та чоловіків практично не відрізняється. Підготовка до складних екстремальних умов виживання повинна враховувати всі чинники бойових умов обстановки, слід включати в програми підготовки відповідні розділи навчання та практичних вправ незалежно від статі військовослужбовців.

Залучення військовослужбовців-жінок до так званих "курсів з виживання" в екстремальних умовах має стати важливим елементом загальновійськової підготовки під час проходження служби в ЗС України. З цією метою слід розробляти адаптовані програми та плани для даної категорії військовослужбовців з врахуванням зазначених вище особливостей.

Основною задачею підготовки на таких курсах (зборах) є підвищення рівня основних загальновійськових знань та практичних навичок, який повинен мати кожний військовослужбовець. Особливо це має стосуватись тих категорій жінок, які не мають спеціальної базової освіти, зокрема військовослужбовців служби за контрактом. Розроблені програми підготовки за розділами виживання повинні відповідати сучасним вимогам, а підготовка має здійснюватись у спеціально організованих учбових підрозділах разом із військовослужбовцями чоловічої статі.

Курси повинні передбачати вивчення питань з основ сучасного загальновійськового бою, обов'язків військовослужбовців в бою, та обов'язково основних норм Міжнародного гуманітарного права. Така підготовка повинна включати вивчення елементарних питань з виживання, а саме: правильне встановлення польових споруджень з плащ-накидок та підручних матеріалів, освоєння способів добутку та очищення води в екстремальних умовах, з радіаційного, хімічного та біологічного захисту, розпалювання вогню без сирників, приготування їжі в польових умовах, проходження тропи розвідника. До програми підготовки необхідно включати

розділи з плавання, навчання елементам рукопашного бою, подолання перешкод, ліквідації диверсійних та розвідувальних груп.

Крім того, при складанні програм з виживання для військовослужбовців-жінок потрібно включати інженерну підготовку, зокрема курс воєнної топографії. Теоретичні та практичні знання з правильного облаштування окопів, орієнтування на місцевості, правил подолання перешкод.

Програма з вогневої підготовки для військовослужбовців жіночої та чоловічої статі не повинна суттєво відрізнятись. До неї слід включати вивчення питань та отримання відповідних навичок зі стрільби з коліна, лежачи, стоячи та на ходу в денний та нічний час, з окопів та укриттів, вирішення різних вогневих завдань, метання наступальних, оборонних та протитанкових гранат. Різниця може бути тільки в нормативах виконання практичних вправ.

При підготовці жінок-військовослужбовців за розділами виживання, важливо приділяти увагу медичній підготовці. Отримані навички збору та евакуації поранених з поля бою, вилучення їх з підбитої техніки, надання першої медичної допомоги стануть в нагоді в складних умовах бойової обстановки.

Для швидкої соціальної адаптації жінок у військовому колективі, особливо в екстремальних умовах, необхідно приділяти велику увагу організації побутових умов, забезпеченню відновлення духовних та фізичних сил, створенню оптимального режиму тренувань та відпочинку, належних умов проживання та харчування військовослужбовців-жінок.

З метою досягнення потрібного ефекту та загальної мети спеціальної підготовки військовослужбовців потрібно забезпечувати велику інтенсивність та напруженість занять з елементами небезпеки, раптовості, розумного ризику з врахуванням передових форм та методів навчання та досвіду сучасних війн та збройних конфліктів. При цьому, при розробці відповідних програм повинні враховуватись наведені вище фізіологічні та психологічні особливості військовослужбовців жіночої статі. Але вирішення задач формування готовності до подолання небезпеки у бойовій обстановці, виробки спроможності витримувати високі нервово-психологічні та фізичні навантаження залишаються актуальними. При цьому, у тих хто навчається, слід виховувати впевненість в своїх командирах, озброєнні, техніці та засобах захисту. Програма підготовки повинна передбачати надання знань про фактори виживання, про особливості автономного існування в різних кліматичних зонах, впливу температур та високогір'я на організм, про методики самоконтролю, саморегуляції, самопереконавання та подолання страху.

З метою контролю отриманих теоретичних та практичних знань, закріплення отриманих навичок в процесі підготовки на курсах з виживання, доцільно проводити контрольні-комплексні заняття у формі польових виходів. В ході занять повинні відпрацьовуватись питання здійснення маршу у пішому порядку (до 50 км), проведення марш-кидку на 10 км з подоланням

умовно зараженої ділянки місцевості в індивідуальних засобах захисту в повному екіпіруванні з подоланням вогнево-штурмової смуги, природних та штучно створених перешкод та проведення психологічного тесту “обкатка танком”.

При цьому, необхідно перевіряти навички лижної підготовки, прихованого пересування на місцевості, вміння добування питної води в умовах полігону та обладнання нічлігу за допомогою підручних засобів в зимових умовах. Для жінок повинні діяти полегшені нормативи виконання контрольних вправ із скороченням часу нічних занять.

Отже, запровадження в ЗС України в системі бойової підготовки “курсів виживання” та залучення військовослужбовців-жінок до таких курсів, є актуальним питанням, яке потребує аналізу та всебічного вивчення. Такі курси можуть стати важливим елементом цілої програми загальновійськової підготовки військовослужбовців.

Зрозуміло, що для жінок проходження деяких випробувань можуть мати суттєві безповоротні наслідки та відобразитися як на психологічному, так на фізичному стані здоров’я. Після марш-кидку жінки можуть страждати від підвищеного тиску. Крім того, в разі якщо жінка має тендітну статуру, то підняти рюкзак з усіма необхідними компонентами (броньована каска, саперна лопатка, протигаз) буде не простим завданням. Тому, як вже відзначалось, жінки при вступі на військову службу повинні проходити досконалий професійний відбір.

На нашу думку, така підготовка необхідна всім фахівцям які проходять службу в ЗС України без обмежень. Справа в тому, що в збройних силах не може бути не бойових формувань, оскільки в умовах реальних бойових дій ситуація може скластися таким чином, що доведеться відбиватися від противника, лежачи в окопі з автоматом, а не сидячи за штурвалом літака або ж з гайковим ключем. І тоді вже ні стан здоров’я, ні род військ, ні вік, ні стать не будуть мати великого значення. Крім того, у будь-якому роді військ у військовослужбовців має бути відповідна фізична та бойова підготовленість, тому “курси виживання” лише допоможе підвищити професійний рівень всіх категорій військовослужбовців ЗС України.

Б.В. Голянич, слухач гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ПРАВОВІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ЗБРОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В ЗОНІ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Відповідно до норм міжнародного права, право сторін у збройному конфлікті вибирати методи або засоби ведення війни не є необмеженим. Цей принцип, сформульований IV Гаазькою конвенцією 1907 року, знайшов своє підтвердження в I Додатковому протоколі 1977 року до Женевських конвенцій 1949 року. Крім того, існує принцип, що забороняє застосування в збройних конфліктах зброї, снарядів і речовин і методів ведення війни, що можуть завдати надмірні ушкодження або принести зайві страждання. Цей принцип у своєму початковому виді — недопущення зайвих страждань — був уперше сформульований Петербурзькою декларацією 1868 року.

Таким чином, міжнародне право обмежує законні засоби і методи ведення війни.

Застосування (використання) особистої зброї та фізичної сили військовослужбовцями – це ведення вогню з особистої зброї військовослужбовця, штатної зброї і бойової техніки військової частини (підрозділу), застосування (використання) холодної зброї, заходів фізичного впливу та спеціальних засобів з метою виконання поставлених завдань та/або самооборони.

Відповідно до міжнародного права цілком заборонені такі засоби ведення війни:

- вибухові і запальні кулі (Санкт-Петербурзька декларація про скасування використання вибухових і запальних куль 1868 року);
- кулі, що розвертаються або сплющуються в людському тілі (Гаазька декларація про заборону вживати кулі, що легко розвертаються або сплющуються в людському тілі, 1899 року);
- отрути й отруєна зброя (IV Гаазька конвенція 1907 року);
- задушливі, отруйні та інші гази, рідини і процеси (Женевський протокол про заборону застосування на війні задушливих, отруйних та інших таких газів і бактеріологічних засобів 1925 року);
- біологічна зброя (Конвенція про заборону розроблення, виробництва і накопичення запасів бактеріологічної (біологічної) зброї і токсинів та їхнього знищення 1972 року і Женевський протокол 1925 року);
- засоби впливу на природне середовище, що мають широкі довгострокові наслідки в якості засобів руйнації, завдання шкоди або заподіяння шкоди іншій державі (Конвенція про заборону військового або будь-якого іншого ворожого використання засобів впливу на природне середовище 1977 року);
- будь-яка зброя, основна дія якої полягає в нанесенні ушкоджень

осколками, що не виявляються в людському тілі за допомогою рентгенівських променів тощо.

У 1981 році була підписана Конвенція про заборону або обмеження застосування конкретних видів звичайної зброї, що можуть вважатися такими, котрі наносять надмірні ушкодження або мають невибіркову дію (ратифікована СРСР у 1982 році).

До Конвенції додаються три Протоколи: Протокол про осколки, які не можна знайти (Протокол I), Протокол про заборону або обмеження застосування мін, мін-пасток та інших пристроїв (Протокол II), Технічний додаток до Протоколу про заборону або обмеження застосування мін, мін-пасток та інших пристроїв, Протокол про заборону або обмеження застосування запальної зброї (Протокол III).

Відповідно до Протоколу I забороняється застосовувати будь-яку зброю, основна дія якої полягає в нанесенні ушкоджень осколками, що не виявляються в людському тілі за допомогою рентгенівських променів.

Протокол II (у зв'язку з внесенням поправок він одержав нову назву: «Протокол про заборону або обмеження застосування мін, мін-пасток та інших пристроїв, із поправками, внесеними 3 травня 1996 року») стосується застосування на суші мін, мін-пасток та інших пристроїв, визначення яких міститься в даному документі, у тому числі мін, установлюваних із метою перешкодити подоланню прибережних смуг, водних шляхів або рік, але не належить до застосування протикорабельних мін на морі або на внутрішніх водних шляхах.

Військова хитрість не забороняється. Під військовою хитрістю розуміються дії, спрямовані на те, щоб ввести супротивника в оману щодо стану, положення і характеру дій з'єднання (військової частини, підрозділу). До неї належать: демонстративні дії; дезінформація; імітація та інші передбачені бойовими статутами дії з обману противника, не порушують норм міжнародного гуманітарного права.

Особи, винні у порушенні норм міжнародного гуманітарного права, притягуються до кримінальної відповідальності.

До таких порушень відносяться дії, спрямовані проти осіб та об'єктів, що знаходяться під захистом міжнародного гуманітарного права:

– умисне вбивство, тортури і нелюдське поводження, включаючи медичні, біологічні експерименти, умисне заподіяння тяжких страждань або серйозного каліцтва, нанесення шкоди здоров'ю;

– умисний напад на особу, коли відомо, що вона припинила брати участь у бойових діях, якщо воно спричинило її смерть, або серйозне тілесне ушкодження, або збиток здоров'ю;

– взяття заручників;

– умисне перетворення цивільного населення або окремих цивільних осіб, які не беруть безпосередньої участі в бойових діях на об'єкт нападу, якщо воно є причиною смерті;

– незаконний арешт;

- умисне віроломне використання міжнародних і національних відмінних емблем, знаків, прапорів і сигналів, якщо воно є причиною смерті, або серйозних тілесних ушкоджень, або шкоди здоров'ю;
- незаконна депортація чи переміщення цивільного населення окупованої території за її межі;
- примус військовополонених та інших осіб супротивної сторони служити в своїх збройних силах і (або) брати участь у бойових діях, спрямованих проти їх власної країни;
- незаконне довільне і проведене у великому масштабі зруйнування і привласнення майна, що не викликається військовою необхідністю;
- умисне вчинення нападу на особливо небезпечні об'єкти, коли відомо, що такий напад стане причиною надмірних втрат життя, поранень серед цивільного населення або шкоди цивільним об'єктам по відношенню до прямої воєнної переваги, яку передбачається отримати;
- умисне перетворення ясно розпізнаних історичних пам'яток, творів мистецтва або місць відправлення культу, які є культурною або духовною спадщиною народів;
- умисне позбавлення права на неупереджене і нормальне судочинство осіб, що знаходяться під захистом міжнародного гуманітарного права.

Висновок. Знання та дотримання норм міжнародного гуманітарного права при веденні бойових дій є невід'ємною частиною правової культури військовослужбовця. Статут внутрішньої служби Збройних Сил України зобов'язує військовослужбовців “знати і неухильно дотримувати міжнародні правила ведення бойових дій, поводження з пораненими, хворими, особами, що потерпіли корабельну аварію, і цивільним населенням у районі бойових дій, а також з військовополоненими”.

Література

1. Права людини і збройні конфлікти. – М. 2007.
2. Декларація прав людини і громадянина 1789 року. – М. 2005.
3. Загальна декларація прав людини (резолюція 217А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10 грудня 1948 року). – М., 2006.
4. Декларація про захист жінок і дітей в надзвичайних обставинах і в період збройних конфліктів. М., 2006.

О.О. Осадчий, слухач гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПЕРЕБУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПОЛОНІ

Одне з найвагоміших місць у новітній міждержавній політиці, з огляду на дві світові війни, які відбулися у минулому столітті та невпинне зростання кількості локальних та регіональних збройних конфліктів протягом останніх десятиліть, займає так зване «право війни». Останнє, будучи складовою частиною міжнародного права, є покликаним регулювати відносини, з одного боку, між воюючими, а, з іншого, між воюючими та нейтральними державами. Зрозуміло, що однією з найактуальніших складових «права війни» здавна була й лишається досі проблема військовополонених. Втім, на жаль, в сьогоднішній історико-правовій літературі недостатньо уваги приділяється питанням походження та прийняття міжнародних актів, спрямованих на розв'язання гострих питань взаємовідносин держав в умовах виникнення військових конфліктів, у тому числі щодо визначення політико-правового статусу військовополонених, забезпечення їхніх прав, умов взаємного обміну сторонами збройного конфлікту тощо.

Сучасне розуміння термінів "військовий полон", "військовополонений" почало складатись, власне, з кінця ХІХ – початку ХХ ст. Відбулося це внаслідок прийняття низки міжнародних правових актів, які виокремили питання військовополонених як важливу складову гуманізації принципів вирішення міждержавних збройних конфліктів.

Насамперед спробуємо зрозуміти зміст поняття "військовий полон" та саму суть означеного ним явища. При тому, що конкретні формулювання визначень категорій «полон», «військовий полонений» в різних джерелах можуть дещо варіюватись, загальну природу останніх це суттєво не змінює. Так, за словником Брокгауза та Ефрона, військовополонений «це особа, затримана під час війни супротивником зі зброєю в руках». На думку сучасної дослідниці С. Солнцевої, військовий полон – «обумовлене станом війни тимчасове затримання воюючою державою осіб, які потрапили під її владу і які належать до складу ворожої армії, що супроводжується тимчасовим обмеженням їх свободи та підкоренням їх її владі та законним розпорядженням», а також «обмеження свободи особи, яка брала участь у військових діях, з метою недопущення її до подальшої в них участі».

Безумовно, природа полонених як військових ворожої армії, захоплених в процесі збройного конфлікту на полі бою зі зброєю в руках, зумовлює їх юридично-правовий статус. Останній базується на трьох основних вихідних положеннях: по-перше, вони не злочинці, по-друге, це вороги, які зберігають своє підданство, і, нарешті, по-третє, вони є військовими особами. Отож, за Брокгаузом і Ефроном, «під час війни

військовополонені можуть бути обмінені, зі згоди воюючих сторін, при чому зазвичай взаємному обміну підлягає рівна кількість осіб однакових чинів»; взагалі ж припинення юридично-правового статусу військовополоненого, як зазначає С. Солнцева, може настати, крім згаданого вище обміну, ще у чотирьох випадках: смерті полоненого, його втечі або звільнення під чесне слово, а також внаслідок укладання миру між воюючими країнами.

Законодавча фіксація на міжнародному рівні статусу військовополоненого була зумовлена низкою передумов, що склалися протягом нового часу: по-перше, необхідністю вироблення системи загально визнаних правил, регламентуючих умови ведення військових дій з метою зробити їх більш передбачуваними; по-друге, появою основних принципів гуманізму в епоху Ренесансу; по-третє, формуванням націй і національних держав разом із поняттям громадянства й національною солідарністю, що вимагало піклуватися про долю захоплених у полон співвітчизників. І, нарешті, збільшенням масштабів ведення бойових дій, чисельності військових контингентів та масовим використанням науково-технічних досягнень у військових цілях, що привело до суттєвого зростання кількості полонених.

Однак, попри безумовні зрушення у ставленні до полонених, перша міжнародна конвенція про закони та звичаї сухопутної війни з чітко зафіксованими нормами регулювання режиму військового полону була прийнята в 1899 р. в Гаазі на так званій першій "конференції миру", в якій взяло участь 26 держав.

В 1907 р. в Гаазі відбулася друга «конференція миру», на якій були присутніми вже 44 держави. Конференція завершилася прийняттям нових конвенцій, які, зокрема, замінили конвенцію від 29 липня 1899 р. про закони та звичаї сухопутної війни. Однак положення по правове та матеріальне становище військовополонених були, по-суті, продубльовані: їх практично без змін перенесли з попереднього тексту 1899 р. Цього разу основні положення Гаазької конвенції були прийняті більшістю держав- учасниць та знайшли відображення в їх внутрішньому законодавстві.

На сьогоднішній день основними міжнародно-правовими документами, які надають статус військовополоненого категоріям осіб в умовах саме міжнародного конфлікту, є IV Гаазька конвенція про закони та звичаї сухопутної війни від 18 жовтня 1907 р. (далі – IV Гаазька конвенція) та Положення про закони і звичаї сухопутної війни, що є додатком до названої конвенції, Женевська конвенція про поводження з військовополоненими 1949 р. (далі – III Женевська конвенція), Додатковий протокол до Женевських конвенцій від 12 серпня 1949 р., що стосується захисту жертв міжнародних збройних конфліктів від 8 червня 1977 р. (далі – Протокол I).

Статтею 4 III Женевської конвенції закріплено, що військовополоненими є особи, які потрапили під владу ворога і належать до однієї з таких категорій:

- 1) весь особовий склад збройних сил сторони, яка перебуває в конфлікті;

2) особовий склад добровольчих загонів та інших ополчень, включаючи особовий склад організованих рухів опору, якщо вони відповідають нижче наведеним умовам:

- а) мають на чолі особу, відповідальну за своїх підлеглих;
- б) мають визначений і чітко видимий здалеку розпізнавальний знак;
- в) відкрито носять зброю;
- г) додержуються у своїх діях законів і звичаїв війни;

3) особовий склад регулярних збройних сил, що вважає себе підпорядкованим урядові або владі, не визнаних державою, яка тримає в полоні;

4) особи, які йдуть за збройними силами, але не входять до їх складу безпосередньо;

5) члени екіпажів суден торговельного флоту, екіпажів цивільної авіації сторін;

б) населення неокупованої території, яке при наближенні ворога стихійно з власної ініціативи стає до зброї для боротьби з військами, що вторгаються, ще не сформоване у регулярне військо, якщо воно відкрито носить зброю та дотримується законів та звичаїв війни.

Сучасне міжнародне право розглядає партизанську війну як правомірну форму збройної боротьби проти агресора, колоніальної залежності та іноземної окупації. Учасники такої боротьби є законними комбатантами, якщо вони задовольняють чотирьом вищезгаданим умовам згідно зі ст. 4 III Женевської конвенції.

В. В. Альошин іменує партизан іррегулярними збройними силами. Вперше питання про статус іррегулярних збройних сил розглядалося при розробці Брюссельської декларації 1874 р. Принципи, розроблені в даному документі, були підтвержені IV Гаазькою конвенцією 1907 р. і III Женевською конвенцією.

Умова про те, щоб іррегулярні збройні сили мали відмінності від цивільного населення, слугує одним із засобів захисту населення в період збройного конфлікту. На думку автора, умова про відмінний знак для іррегулярних збройних сил при веденні бойової (нештабної) партизанської діяльності є з практичного боку нездійсненним, виходячи із специфіки партизанської війни.

Аналіз нормативних положень дозволяє зробити висновок про те, що особи зі складу регулярних збройних сил користуються правом військовополоненого незалежно від дотримання законів і звичаїв війни, а учасники іррегулярних сил отримують цей статус лише при їх дотриманні.

Якщо на окупованих територіях держава-окупант вирішить з міркувань безпеки інтернувати особовий склад збройних сил, що повернувся до цивільного життя, вона повинна забезпечити йому статус військовополонених. В той самий час нейтральна держава, яка інтернує військовослужбовців, що виявилися у пошуках укриття на її території, повинна за відсутності сприятливішого звернення надати їм поводження, передбачене для військовополонених.

У цілому ж III Женевська конвенція застосовується до військовополонених з того моменту, коли вони потрапляють під владу ворога та до їх остаточного звільнення і репатріації (ст. 5). конвенції.

З точки зору питання застосування III Женевської конвенції кількість поранених або військовополонених і площа окупованої території не мають значення, оскільки необхідність захисту не залежить від кількісних критеріїв.

На сьогодні механізми контролю за дотриманням норм міжнародного гуманітарного права, зокрема відносно визначення статусу полонених і поводження з ними, є недостатньо ефективними. Держави звертаються до положень міжнародного гуманітарного права лише тоді, коли їм це вигідно.

Досить вільне трактування і дотримання даних норм можуть привести до такої ситуації, коли гуманітарне право стане використовуватися на користь тієї або іншої політики держав і, таким чином, втратить свою об'єктивність. Тому проблеми дотримання норм міжнародного права, зокрема питання категорії військовополонених, вимагають подальшої конкретизації у всьому спектрі сучасних конфліктів.

С.Ф. Костів, науковий співробітник науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту) навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

РОЛЬ ТА МІСЦЕ РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У даний час на території східної частини України проходять бойові дії за збереження цілісності країни. В ході війни командири та їхні підлеглі виконують задачі різного виду складності, які стосуються особистої безпеки військовослужбовців. Наявність у них високого рівня професійно-психологічної підготовки і спеціальних знань та вмінь дозволяє їм зберегти життя та здоров'я у тактико-спеціальних заходах.

Однією із складових особистої безпеки є фізична підготовка, яка спрямована на розвиток загальних та спеціальних якостей військовослужбовців. Формування в них швидкості в діях, сили, витривалості впевненості у власних силах та психологічної стійкості досягається проведенням передових форм і методів тренувань з рукопашного бою. На превеликий жаль, рукопашна підготовка, в системі фізичної підготовки, не дає потрібної кількості знань та умінь військовослужбовцю для того, щоб ефективно вирішувати поставлені завдання.

Нами було проведено аналіз навчальної та наукової літератури в ході якого виявлено, що нормативні вимоги з фізичної підготовленості є недостатніми для досягнення кінцевої мети у розвитку відповідних якостей тому, що більшість військовослужбовців виконують їх на початкових етапах професійного встановлення. Очевидно, що в рукопашній підготовці процес набуття, підтримання та вдосконалення необхідних знань, вмінь та навичок повинен бути безперервним, поряд з тим, що технічний і тактичний арсенал має постійно розвиватися [1].

Направленість підготовки кожного військовослужбовця полягає у виконанні ним бойового завдання. Більшість офіцерів та солдат, які беруть участь в тактико-спеціальних заходах, особливо у військових конфліктах, є не достатньо підготовленими для перебування в ситуаціях, які небезпечні для їх життя та здоров'я. Метою дослідження нашої роботи буде аналіз прийомів і дій та надання практичних рекомендацій у рукопашній підготовці.

Рукопашна підготовка вирішує завдання пов'язанні на самперед з психологічною підготовкою військовослужбовців; розвиток та вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, потрібних для досягнення перемоги над противником; виховання вольових якостей, необхідних для дій навіть з чисельно перевищуючим противником, і впевненості у власних силах. В ході розвитку навчального процесу сталося

так, що кількість виділених годин на рукопашний бій є значно малою, що не дозволяє досягти поставленої мети. В класичній Настанові з фізичної підготовки виділено сім вправ з рукопашного бою такі, як: прийоми бою з автоматом, прийоми бою з піхотною лопаткою, прийоми бою з ножом, прийоми бою без зброї, больові прийоми, кидки та спеціальні вправи розвідувальних підрозділів [2].

За даними опитування учасників в антитерористичній операції було виявлено, що психологічний стан військовослужбовців знаходиться на низькому рівні. Вирішення цієї проблеми досягається тренуванням необхідних вправ та прийомів, які впливають на загрозу життю, психологічну стійкість та адекватну поведінку знаходячись в критичній ситуації. Зазначимо, що серед усіх розділів Настанови з фізичної підготовки, рукопашна підготовка є головною складовою у фізичній та психологічній підготовці воїна. Очевидно, що для цього потрібні високі вимоги до офіцерів та солдат, щоб отримати високі знання, навички та вміння.

Нами було зроблено аналіз прийомів та дій розділу “рукопашний бій” і було рекомендовано:

переглянути прийоми передбаченні для різних категорій військовослужбовців, наприклад, прийоми бою з автоматом не передбаченні для офіцерів, а досвід в антитерористичній операції показав, що застосування командирами автоматів є невід’ємним елементом ведення вогню по противнику;

звернути увагу на зміст та методику розучування прийомів;

забрати прийоми, які не актуальні при веденні сучасних бойових дій, наприклад, укол багнетом не спостерігається в застосуванні, а звільнення від захоплення ніг спереду, передбачає виворіт шиї противника, що є більш дієвим способом захисту в бойовому спорядженні із загальною вагою порядку 36 кг, ніж кидок противника через голову [3];

звернути увагу на вразливі місця противника під час відпрацювання прийомів тому, що сучасний воїн має на собі індивідуальні засоби захисту передових технологій;

розробити вправи та прийоми, які підвищили у військовослужбовців психологічну стійкість, впевненість у власних силах та адекватну поведінку при перебуванні в бойовій обстановці.

Хочемо зазначити, щоб офіцер і солдат оволодів знаннями, навичками і вміннями – рукопашну підготовку потрібно виводити, як окрему дисципліну.

Отже, правильне рішення та послідовна реалізація наших рекомендацій приведе до високої бойової готовності командирів та підлеглого особового складу, професійного рішення поставленого завдання, збереження життя і здоров’я військовослужбовців та формування психологічної стійкості і виховання бойового духу.

Література

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К.: МО України, 2009. – 232 с.
2. Молоков О.В. Світові тенденції збройної боротьби і завдання рукопашної підготовки військовослужбовців на сучасному етапі. Матеріали міжвідомчого науково-методичного семінару. – К.: НУОУ, 2011. – С 22.
3. Молоков О.В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних Силах України. Вісник Національної академії оборони України – 2009. - №1 (9). – С. 39-47.
4. Фіногенов Ю.С. Роль і місце рукопашного бою в системі фізичної підготовки військ та ВВНЗ України. Матеріали міжвідомчого науково-методичного семінару . – К.: НУОУ, 2011. – С 7-14.
5. Рукопашный бой: учебник для курсантов и слушателей института. Кол. авторов. Ред. кол. Блажко Ю.И., Нестеров А.А., Потапчук А.Н. Л.:ВДКИФК, 1990. – 332 с.

А.В. Фатальчук, науковий співробітник науково-дослідного відділу воєнно-економічних проблем центру воєнно-стратегічних досліджень

Г.С. Храпач, молодший науковий співробітник науково-організаційного відділу центру воєнно-стратегічних досліджень

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧЕРЕЗ ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМУНІКАЦІЇ

Як показує практика діяльності Збройних Сил України, застосування комунікативних технологій командирами і начальниками здійснюється переважно на інтуїтивному рівні, виходячи з власного досвіду.

Використання цілеспрямованого комунікативного впливу здійснюється на різні категорії військовослужбовців, і з різною метою, в тому числі і з метою інформаційно-пропагандистського забезпечення особового складу. Застосування цих методів, у більшості випадків, дає позитивні результати. Саме тому вони передаються іншим у формі порад, правил, побажань, рекомендацій, що дозволяє зберігати напрацьований досвід, примножувати і вдосконалювати його.

У той же час, використання всієї сукупності методів у єдиній технології, об'єднаній чітким алгоритмом, повинно і дає набагато більший технологічний ефект.

Комунікативні технології – це сукупність знань, відомостей про послідовність операцій, що виконуються для встановлення психологічно-інформаційного контакту між індивідами. Умовно комунікативні технології, можна поділити на психологічні та соціальні.

Психологічні технології використовуються для досягнення ефективного впливу на окремих індивідів та їх групи і встановлення з ними ефективного двостороннього контакту з урахуванням особливостей їхньої поведінки та сучасних знань у сфері психологічних наук.

Соціально-комунікативні технології використовуються для досягнення ефективного впливу на певні соціальні групи і встановлення з ними ефективного двостороннього контакту з урахуванням особливостей їх існування та взаємодії.

Використання тих чи тих психологічних і соціальних комунікативних технологій тісно пов'язано з тим, як кожна окрема людина чи спільнота людей здатна сприймати певне явище або предмет. Як окремі складові таких технологій можна розглядати методи створення довіри, ширості, а також різні комунікативні стратегії.

Теорія перформансу аналізує масові процеси передачі інформації, якими користується суспільство з давніх давен. Р. Шехнер дає таке загальне

визначення перформансу: це дія, що її демонструє одна група людей перед іншою. Він намагається знайти загальні риси перформансу, виводячи їх то з ритуалів, то з поведінки тварин.

Є професійні перформанси, з якими має справу комунікатор. Це прес-конференція, брифінг, телевізійна бесіда тощо. В них важливу роль відіграє видовищний аспект, не меншу, ніж суто інформативний. Для дипломата, наприклад, має значення місце зустрічі (своє – чуже – нейтральне). Для вищих посадових осіб – місце, де вони сідають. Тип звичайної розмови залежить від того, де вона ведеться – в офіційному кабінеті чи в сауні.

Релігійна комунікація відбувається у специфічному контексті сприйняття, що знімає опір, зменшує до мінімуму ступінь недовіри – зазвичай, майбутні віруючі знаходяться в ситуації без їжі, без перепочинку. Релігійні комунікації здійснюються за допомогою низки контекстів, які максимально сприяють їх ефективності. Отже, порівнявши всі комунікативні технології можна зробити наступні **висновки**:

По-перше, комунікативні технології будують принципово вербальний світ, й саме йому в подальшому підпорядковується дійсність. Навіть поняття істини розв'язується у вербальній площині, без звертання за перевіркою до реалій.

По-друге, всі ці комунікативні технології розробляють питання непрямого виходу на людину. Але загальне враження таке, що комунікативні технології лише підсилюють ті розумові стереотипи, які вже присутні в свідомості людини. Саме тому вони більше зацікавлені в розробці емоційних каналів впливу, а не раціональних шляхів. З іншого боку, це зрозуміло теж, адже раціональні шляхи можуть заперечуватися людиною, що набагато важче зробити з емоційними каналами. Сьогодні вже встановлено, що деякі пахощі, наприклад, підсилюють розумову діяльність людини.

По-третє, комунікативні технології, на щастя, не можуть до кінця виконати свої завдання. Є якась межа, що дозволяє нам бути вільними від них, сила розуму окремої людини ще може протистояти діям індустрії комунікативних технологій.

Таким чином комунікація, комунікативні процеси саме в наш час стають основою для появи і активного функціонування сучасних комунікативних технологій. На пострадянському просторі вони поки що не знайшли достатнього поширення. Не стали вони поки що і об'єктивною потребою Збройних Сил України. Спостерігаються лише невпевнені спроби використати світовий досвід в галузі сучасних комунікативних технологій. Виключення складають періоди президентських або парламентських виборів.

Основною причиною такого стану є нерозуміння багатьма керівниками різних рівнів управління тих величезних можливостей, які приховують в собі комунікативні технології, відсутність знань і навичок в напрямку практичного їх застосування.

МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ ЖІНОК- ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖПРИКОРДОНСЛУЖБИ В ХОДІ ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Здатність мислити є провідним механізмом, який допомагає індивіду мобілізуватися в екстремальній ситуації. Максимальна мета такої “внутрішньої мобілізації” – перемогти; мінімальна – вижити.

Слід зазначити, що військово-професійну діяльність можна віднести до найбільш складних видів діяльності за напруженістю, інтенсивністю, обмеженістю в часі та просторі.

Тема “гендеру” в мисленні прикордонника досить нова, тому що саме під час реформування Держприкордонслужби України відбувся перехід від призовного до добровільного принципу формування персоналу. Саме в цей час збільшилась кількість жінок, які на контрактній основі поповнили ряди прикордонників. Відбулось також зростання відсоткового проценту жінок-військовослужбовців, які успішно займають керівні посади, очолюють деякі військові напрямки. Жінки поряд із чоловіками виконують завдання за призначенням, приймають участь в антитерористичній операції здебільшого на посадах, які передбачають залучення жінок до військової справи.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі моделі формування професійного мислення жінки-військовослужбовця як складової професійної діяльності, адаптуванні практичного мислення жінок-військовослужбовців до екстремальних умов у разі залучення осіб жіночої статі до проведення антитерористичної операції.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**: обґрунтувати значення, структуру і схематично зобразити модель формування професійного мислення в процесі військово-професійної діяльності та перспективи вивчення в подальшому; адаптувати зазначену модель до екстремальних умов.

Під моделлю формування професійного мислення розуміється специфічна теоретична складна формація мислення, яка сприяє професійному розвитку особистості.

Професійне мислення жінки-військовослужбовця залежить від професійної спрямованості, але в цілому направлене на її здатність ефективно впливати на окремі особистості й групи, спрямовуючи їхні зусилля на досягнення цілей. Багаторівневість та поліфункціональність такого мислення сприяє безперервному вирішенню жінками-військовослужбовцями певної сукупності практичних завдань.

Про сформованість професійного мислення, на нашу думку, опосередковано можна судити при умові наявності у жінки військовослужбовця, яка приймає рішення, послідовних обґрунтованих

оптимальних, точних, раціональних, швидких рішень та дій в умовах жорсткого дефіциту часу.

Військово-професійна діяльність жінок-військовослужбовців визначає їх уміння диференціювати пріоритетність поставлених перед ними професійних завдань, бачити проблемні ситуації, аналізувати та вирішувати їх своєчасно, конструктивно, оперативно.

У процесі військово-професійній діяльності жінки-військовослужбовця виникають нестандартні ситуації, для ліквідації яких вони повинні відволіктись від “алгоритму стандартних дій” в подібній ситуації та застосовувати мисленеві механізми, що активують “нестандартне мислення”.

Зазвичай алгоритм вирішення нестандартних ситуацій відбувається одним з визначених нижче шляхів:

– рішення задач у новій ситуації, в якій спосіб дій невідомий, не передбачений інструкціями;

– рішення задач у ситуації схожій на ту, яка виникала раніше у військово-професійній діяльності, у результаті залучення синтезу професійного та нестандартного мислення.

Успішність жінки-військовослужбовця в військово-професійній діяльності в більшому ступені залежить від якості та ефективності роботи саме професійного мислення.

Аналіз існуючих з цієї тематики досліджень дозволяє зобразити модель професійного мислення жінки-військовослужбовця.

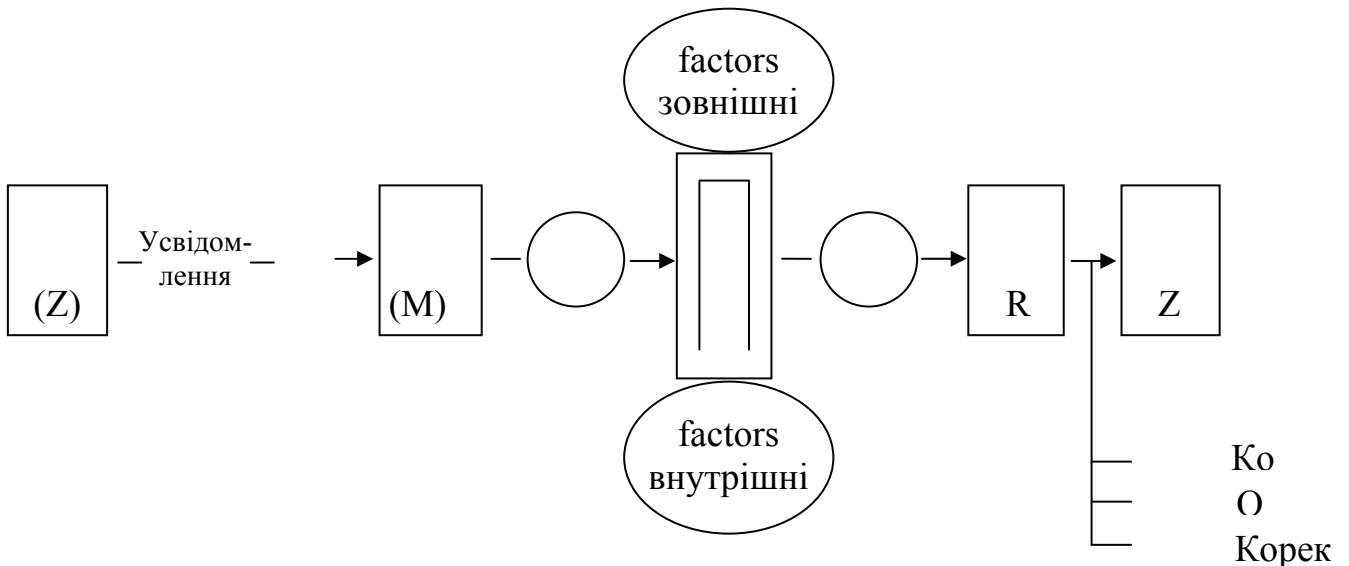


Рис. Модель формування професійного мислення жінки-військовослужбовця:

$\Pi(Z)$ – потреба(завдання); $\Pi\Pi$ – мисленеві процеси; $\Pi(M)$ – ціль(мета); Π – пошук; ΠR – прийняття рішення; RZ – результат; *factors* внутрішні і зовнішні – фактори внутрішні і зовнішні.

Наочно продемонструвати приведений вище алгоритм, адаптуючи його для екстремальних умов (під час проведення АТО) можна наступним

чином: після того як жінка-військовослужбовець отримала завдання (потребу) – усвідомлює його, ставить мету (ціль) для досягнення якої зосереджує та мобілізує зусилля, одночасно з цим відбувається процес прогнозування можливих дій (протидій) зловмисника (противника). Приймаючи рішення, жінка-військовослужбовець намагається визначити ступінь доступності та розуміння прийнятого нею рішення підлеглими та вище стоячим керівництвом. Тож у стислий проміжок часу, під впливом стресорних факторів та фізичного навантаження відбувається комплекс складних мисленневих дій, направлених на вирішення службово-бойових завдань. Мисленева діяльність військовослужбовця в екстремальних умовах тотожня дослідницькій діяльності, що здійснюється у стислий проміжок часу.

Справжня мистецька майстерність мислення жінки-військовослужбовця пов'язана з її професійними якостями, можливістю передбачати, умінням приймати рішення в умовах ризику і дефіциту інформації та відповідати за їх прийняття, з урахуванням прямих і опосередкованих, взаємопов'язаних і взаємообумовлених факторів, які впливають на пошук в прийнятті рішенні та результаті. Мисленнєві процеси у такому випадку призводять або до нового способу вирішення проблемної ситуації, або до створення комбінацій відомих прийомів, які не використовувались раніше. Професійне мислення жінки-військовослужбовця виступає як процес рішення завдань, пошуку і відкриття нового, раніш невідомого, через мисленнєві процеси (операції): аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, абстракції та конкретизацію. Мисленнєві операції потребують умінням швидко переходити від роздумів до дій і навпаки.

Мислеформуючими для жінки є наступні риси: охоплення цілого при одночасній увазі до деталей, здібність знаходити швидкі рішення, здатність передбачати, вдало орієнтуватись у “обмеженому просторі”, “мультизадачність” – вміння вирішувати одночасно декілько задач, активне залучення до мисленевих операцій мовлення та емоційної сфери, інтуїтивного мислення та ін..

За формою професійне мислення характеризується наступними рисами:

- спрямованістю на реалізацію з урахуванням конкретних умов і можливостей;
- позицією перетворення, відволікання від всього приватного, індивідуальним намаганням отримувати знання про об'єкт який постійно змінюється та впливати на нього;
- фактом пізнання взаємодіючої системи, як об'єкта мислення, а не об'єкта праці;
- постійною динамікою мислення пошуком і знаходженням оптимальних рішень, їх реалізацією, мисленням в дії;
- взаємодією мислення з вимірюванням і оцінкою в постійній варіативності умов;

– індивідуальністю знань і мислення, що прискорює рішення різних завдань.

Формування професійного мислення жінки-військовослужбовця – процес направлений на постановку і рішення ситуативних професійних завдань. Структуру професійного мислення складає інтуїтивний, зворотній механізм пошуку рішення, спрямований на переосмислення та переконструювання раніш застосованих або нових схем дій. Операційний фонд професійного мислення є ієрархією утворення послідовності аналізу і синтезу, що вибудовує програму діяльності індивіда. Великий вплив на професійне мислення жінки-військовослужбовця, яка виконує завдання за призначенням у зоні АТО має здібність її до актуалізації, здатність швидко використовувати знання в момент прийняття рішень, в стислий проміжок часу, під дією стресорних факторів, нешаблонність мислення, креативний підхід та залучення інтуїтивного мислення до вирішення поставлених задач.

Висновки: Узагальнена модель формування професійного мислення жінки-військовослужбовця в ході проведення антитерористичної операції є складним інтегральним утворенням, яке формують військово-професійні та індивідуально-суб'єктивні компоненти. Структурна характеристика представляє ієрархічну, комплексну, розвернуту у часі систему процесів спрямованих на прийняття рішень з метою досягнення відповідних цілей – вирішення завдань за призначенням.

Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування та розвитку професійного мислення жінок-військовослужбовців Державної прикордонної служби України, що буде нами розглянуто, в подальших дослідженнях.

Література

1. Долгополов И. В. Развитие практического мышления будущего учителя [Электронный ресурс] : дисс. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Игорь Викторович Долгополов. – Тула, 2006. – Тула: РГБ, 2006. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки).– 163 с.: ил. – Библиогр.: С. 106-118. – Режим доступа к дис.: <http://www/diss.rsl.ru/diss/06/0443/060443049.pdf>.
2. Искусство войны: Антология военной мысли / [сост., подгот. текста, предисл., коммент. Р. Светлова]. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2009. – 542 с. – (Серия «Александрйская библиотека»).
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн Сергей Леонидович. – СПб.: Питер, 2009. – 713 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

II. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ, МЕТОДІВ, ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАХОДАХ

О.В. Петрачков, кандидат педагогічних наук, доцент, тимчасово виконуючий обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій

В.І. Барков, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

ОСОБЛИВОСТІ ОРІЄНТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОЇ ВИДИМОСТІ ТА В ТЕМНИЙ ЧАС ДОБИ

Для успішного ведення бойових дій в особливих умовах, а саме в темний час доби та в умовах обмеженої видимості, військовослужбовці повинні володіти спеціальними якостями, які забезпечують високий рівень фізичної працездатності. Встановлено, що висока працездатність і боєздатність військових фахівців обумовлюється не тільки рівнем професійної підготовленості, ступенем оволодіння специфічними навичками військової професії, але й значною мірою низкою факторів, закладених у самому організмі, тобто фізичним станом організму.

Спеціальна фізична підготовка вимагає проведення супутнього фізичного тренування в нічний час, в якому маршрут невідомий особовому складу і вибирається завчасно, визначаються місця подолання природних перешкод і порядок проходження їх підрозділами. Експериментально встановлено, що правильно організоване тренування для дій в темний час доби та в умовах обмеженої видимості дозволяє на 15-20% поліпшити результати здійснення нічного маршу.

Ведення бою в темний час доби або в тумані вимагає від військ особливого професійного вишколу, згуртованості й рішучості, а також додаткового оснащення їх радіолокаційними засобами та приладами нічного бачення. Ведення бойових дій вночі висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості, розумового розвитку і морального духу командирів і всього особового складу підрозділів і військових частин. Нічні бойові дії (особливо наступ великого масштабу) повинні бути ретельно сплановані та підготовлені. До недоліків нічних бойових дій варто віднести складнощі управління, організації розвідки, охорони і зв'язку, недостатню підтримку важкою зброєю і найчастіше неможливість здійснення взаємодії між собою.

Під час ведення бойових дій в темний час доби та в умовах обмеженої видимості різко знижується вплив командира на своїх підлеглих і зростає значення ініціативи та самостійності окремих військовослужбовців. Нічний бій є одним із видів бойових дій в особливих умовах. Необхідною передумовою для його успіху є наявність військ, спеціально підготовлених для ведення нічних бойових дій, які звикли до них, і можуть подолати вроджену боязливість людини перед темрявою і перетворити ніч у свого помічника. В сучасних умовах не тільки командир, але й кожний підлеглий повинен вміти самостійно діяти, в тій чи іншій мірі брати активну участь в оцінці обстановки та прийнятті рішення. Кожен військовослужбовець повинен діяти продумано і самостійно, його не можна навчити долати труднощі в критичні моменти бою лише шляхом однієї колективної виучки.

Зір людини мають два режими роботи – денний (кольоровий) і нічний (чорно-білий) зір. Щоб очі адаптувалися до режиму у темний час доби, потрібно приблизно 20 хвилин знаходження в темноті, але досить одного спалаху яскравого світла, щоб різко знизити гостроту нічного зору. У темноті можливе бойове зіткнення зі своїми підрозділами, тому для уникнення цього позначаються напрями, рубежі, фланги – ракетами, трасуючими кулями. Бойову техніку можуть позначати під час нічного бою білими знаками, а особовий склад використовує нарукавні пов'язки світлих кольорів.

Доведено, що вночі відбувається зниження загального тону центральної нервової і серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату та розумової працездатності. Психічні якості людини різко знижується, падає також швидкість передачі інформації, координація рухів та інше. Ці обставини негативно впливають на якісне виконання бойового завдання військовослужбовців. Рівень розвитку рухового апарату, фізичної та психічної витривалості дозволяє знизити негативний вплив темного часу доби на виконання професійних прийомів і дій, швидше і краще адаптуватися до змінених умов добового стереотипу.

За природною освітленістю ніч можна поділити на світлу, помірно світлу, темну і дуже темну. У світлі ночі фігура людини спостерігається неозброєним оком на відстані до 250 м, а за допомогою бінокля – до 700 м, проте, місцевість здається рівнішою, погано помічаються ями, горби, канави. У помірно світлі ночі дальність спостереження зменшується приблизно в 1,5-2 рази у порівнянні зі світлими. Умовам темної ночі відповідає зоряна ніч в ясну погоду. У таку ніч на місцевості розрізняються лише крупні предмети, і то на невеликих відстанях, що вимірюються десятками метрів. Рух і орієнтування в таку ніч вкрай складні, а ведення прицільного вогню без вживання спеціальних засобів, якщо противник не демаскує себе світлом, навіть на малих відстанях практично неможливо. Дуже темні ночі бувають тоді, коли небо вкрите хмарами. У такі ночі неможливе пересування і орієнтування на місцевості без використання спеціальних засобів.

Можливість спостереження вночі за різними об'єктами залежить від рельєфу місцевості, навколишнього фону і положення спостерігача відносно об'єкту спостереження. В ущелинах та лощинах, за схилами висот, що не

освітлюються місяцем і зірками, а також в лісі видимість значно нижча, ніж на відкритій місцевості. Дальність видимості збільшується тоді, коли спостерігач розташовується внизу, а спостережуваний предмет проектується на тлі неба. Рухомі предмети виявляються на відстанях, приблизно в 1,5-2 рази більших, ніж нерухомі. Відстані, на яких виявляються джерела світла незброєним оком вночі, бувають різними (табл. 1).

Таблиця 1

Дальність виявлення джерела світла незброєним оком вночі

Джерела світла	Дальність
Вогонь цигарки	0,5-0,8
Світло кишенькового ліхтаря	1,5-2,0
Спалах пострілів із стрілецької зброї	1,5-2,0
Спалах пострілів з окремих знарядь	до 4-5
Світло фар автомобіля і танка	до 4-6
Вогнище	до 6-8

У разі користування картою або під час виконання інших робіт в темноті доцільно застосовувати синє світло, яке не послаблює гостроту зору. У нічний час значно поліпшується чутність, наприклад, працюючий двигун танка вдень чутний на відстані біля 300 м, а вночі – до 1000 м. У непогоду на закритій місцевості дальність чутності знижується, під час вітру в бік спостерігача – дещо збільшується. Джерела звуку можна використати для дезінформації противника і введення його в оману.

Нічні умови роблять істотний вплив на використання вогневих засобів і можливість прихованого здійснення маневру. У результаті зменшення дальності спостереження цілей, погіршення умов для точного прицілювання і коректування вогню (особливо по дальності) знижується ефективність вогню із стрілецької зброї. Крім того, на ведення прицільного вогню впливають різкі коливання освітленості і світлові перешкоди від спалахів пострілів, горіння трасерів, розривів снарядів, вживання освітлюючих, світлосигнальних засобів, пожеж тощо.

Якщо врахувати, що прилади нічного бачення має не весь особовий склад, то вогневі можливості підрозділу використовуватимуться якнайповніше при штучному освітленні противника. В дуже темні ночі ефективний вогонь без приладів нічного бачення можна вести на відстані декількох метрів, а в світлих приблизно 150-200 м, при штучному освітленні дальність його зростає до 300 м і більш. Якщо цілі демаскують себе спалахами пострілів або іншими джерелами видимого світла, то вогонь можна вести на граничні дальності. Проте, ефективність такого вогню низька, час і витрата боєприпасів на ураження цілі в нічних умовах збільшується приблизно в 1,5 разу. Прилади нічного бачення дозволяють збільшувати дальність ведення вогню до 300-400 м та підвищувати його точність.

Вночі по різниці в часі між відміченим спалахом пострілу і його звуком легко визначити дальність до цілі. Для цього необхідно різницю в їх

часі (у секундах) помножити на швидкість поширення звуку (300 м/с). Дальність можна орієнтовно визначити і по характерних звуках, знаючи відстані, на яких вони чутні (табл. 2).

Таблиця 2

Дальність чутності по характеру звуків вночі

Характер звуку	Дальність чутності, м
Тріск зламаної гілки	до 80
Кроки людини, яка йде по дорозі	40-100
Удар сокири або пили	200-300
Неголосна розмова	300-400
Стук металевих частин спорядження	до 300
Копання окопів лопатами у твердому або кам'янистому ґрунті	500-1000
Удар весел по воді	до 1000
Стук весел по човну	до 2000
Гучний крик	1000-1500
Двигун танка, що працює на місці	до 1000
Рух військ в пішому порядку:	
по ґрунтовій дорозі	до 300
по шосе	до 600
Рух автомобіля:	
по ґрунтовій дорозі	до 500
по шосе	до 1000
Рух танка:	
по ґрунтовій дорозі	до 1200
по шосе	3000-4000
Стрілянина з автоматичної зброї	3000-4000
Постріл зі стрілецької зброї	2000-3000
Постріл з окремих знарядь	5000 и более
Гарматна стрілянина	до 15000

Нічні умови впливають на виконання інженерних робіт, наприклад, в умовах безпосереднього зіткнення з противником, коли освітлювальними засобами користуватися неможливо і потрібно дотримувати звукове маскування, час на виконання робіт зростає в 1,5-2 рази. У нічний час підвищується втомлюваність особового складу, тому командири підрозділів повинні знаходити можливості хоч би для короткого (20-30 хв.) відпочинку особового складу. Для підтримки працездатності людей в нічному бою можна використовувати гарячий чай, каву, а при необхідності пігулки глюкози та інші.

Особливий вплив роблять нічні умови на морально-психологічний стан військ, викликаючи підвищене відчуття тривоги, страху. Тому підтримка високого бойового духу військ в ході нічного бою, особливо в

критичних ситуаціях, є первинним обов'язком командирів. Бойовий досвід вчить, що вмiле використання нічних умов у наступі для раптового нанесення удару противникові дозволяло підрозділам виконувати бойові завдання з меншими втратами, чим вдень, часто завдавати поразки сильнішому противникові і досягати успіху, де вдень наступ був би невдалим.

На відкритій місцевості може застосовуватися силуетні освітлення, тобто коли факели освітлювальних засобів або пожежі розташовуються за освітлюваними цілями на відстані від декількох сотень метрів до 1 км і більш.

Прилади нічного бачення пасивного типа використовуються без обмежень. Інфрачервоні освітлювачі активних приладів нічного бачення до початку виступу використовувати не рекомендується. У ході наступу індивідуальні освітлювачі приладів доцільно включати на короткий час (до 10 с), інакше вони швидко виявляються і знищуються противником.

Вказівки за допомогою засобів світлового забезпечення може здійснюватися шляхом освітлення цілей освітлювальними засобами з подальшим орієнтуванням відносно місцевих предметів, а також пуском у напрямі цілей сигнальних ракет або стріляниною трасуючими кулями і снарядами. Дальність трасування куль – приблизно 1000 м, а снарядів – 1,5-3 км.

Засліплення противника за допомогою освітлювальних снарядів (мін) використовуються так, щоб їх факели горіли над землею перед засліплюваним об'єктом (ціллю) на відстані 50-100 м від нього з інтервалами до 100 м. Засліплення димами вночі дуже ефективно, тому витрата димових засобів у декілька разів менше, ніж вдень.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що умови недостатньої видимості та темний час доби роблять значний вплив на ведення бойових дій. У цих умовах значно знижується ефективність вогню із стрілецької зброї, час і витрата боєприпасів на ураження цілі збільшується приблизно в 1,5 разу, час на здійснення маневру мотострілкових підрозділів зростає приблизно на 30%, час на виконання інженерних робіт збільшується в 1,5-2 рази. Особливий вплив роблять нічні умови на морально-психологічний стан військ, викликаючи підвищене відчуття тривоги і страху.

Проте, як показує бойовий досвід, спеціальна виучка особового складу і вмiле використання нічних умов для завдання раптового удару по противникові дозволяє підрозділам виконувати бойові завдання з меншими втратами, ніж вдень, часто завдавати поразки сильнішому противникові.

О.М. Ольховий, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, провідний науковий співробітник Наукового центру Повітряних Сил

М.В. Корчагін, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

В.В. Пасєвський, доцент кафедри спортивних ігор Харківської державної Академії фізичної культури

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Структура системи фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу (ВВНЗ) може бути ефективною, якщо її зміст буде відповідати подальшим професійним діям майбутніх офіцерів, що наближені до бойових. Характер подальшої професійної, бойової і навчально-бойової діяльності майбутніх офіцерів показує, що в рамках бюджету часу, виділеного на фізичну підготовку, досягти значного ефекту можна шляхом застосування інтенсивних і універсальних засобів та методів розвитку якісних характеристик, підібраних на основі диференційованого підходу в розвитку найбільш професійно важливих груп м'язів.

Виходячи з теоретичних положень і з огляду на результати раніше проведених досліджень, нами був проведений підбір основних засобів розвитку швидко-силових якостей і методика їхнього застосування, що здійснювалася, виходячи зі ступеня професійної значущості основних груп м'язів, з переважною спрямованістю в розвитку кожної з них на удосконалювання силових чи швидкісних здібностей. При цьому, в загальному обсязі роботи частка вправ універсального типу, що поліпшують показники швидкісних та силових здібностей, була найбільшою.

Вивчення та аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що розробка наукових основ і практичних питань фізичної підготовки військовослужбовців останніми роками здійснювалася в рамках удосконалення системи підготовки військових фахівців в стінах ВВНЗ за етапами навчання, так і організації і несення бойового чергування, удосконаленню системи бойової і фізичної підготовки.

Однак у цих роботах в основному розглядаються проблеми, пов'язані з фізичною підготовкою військовослужбовців на окремих етапах навчання. Тому визначення основних складових фізичної підготовки курсантів і удосконалення її протягом усього навчання в ВВНЗ з урахуванням нових вимог до тактики ведення бойових дій та впровадження засобів тренувань, що підвищують рівень спеціальної фізичної підготовленості необхідної для

виконання професійних прийомів і дій, є актуальним для практики наукових досліджень.

Завдяки проведеному аналізу наукових джерел і враховуючи результати проведених досліджень, щодо визначення найбільш значущих рухових якостей для професійно спрямованої системи фізичної підготовки, а саме особливостей використання в навчальному процесі з курсантами ППО СВ засобів для розвитку швидко-силових якостей, розроблено експериментальну п'ятирічну робочу програму навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт" з урахуванням кредитно-модульної системи навчання.

Підбір засобів фізичного виховання для виконання мети професійно спрямованої фізичної підготовки було проведено через їх диференційоване угруповання, що дозволило більш цілеспрямовано і вибірково використовувати ці засоби в навчальному процесі курсантів.

Планування проходження навчального матеріалу з фізичної підготовки здійснювалося з урахуванням завдань, що вирішуються у процесі подальшої професійної діяльності. Тому, при визначенні змісту експериментальної програми основна увага була приділена підборі засобів, що забезпечують переважне удосконалення рівня розвитку найбільш професійно значущих груп м'язів з певною якісною спрямованістю їх розвитку.

Головним положенням у підборі засобів підвищення фізичної готовності була розробка вправ на основі виявлених факторів, що впливають на військово-професійні дії курсантів. Нами враховувалося, що система застосованих вправ має розвивати швидкісний, вибуховий тип напруги м'язових груп. Такими вправами є біг на 100 м, стрибки угору з місця, стрибки у довжину з місця.

Підбір засобів для розвитку тієї, або іншої групи м'язів нами здійснювався на основі величин кореляційних зв'язків певних якісних характеристик (вибухової сили, абсолютної сили, швидкості) основних груп м'язів з показниками спеціальної (професійної) працездатності. Для підвищення якісного рівня цих груп м'язів застосовувалися вправи, що переважно удосконалюють як вибухову, так і абсолютну силу.

Для перевірки ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів були сформовані дві групи курсантів першого курсу факультету ППО СВ Харківського університету Повітряних Сил: експериментальна й контрольна по 25 осіб кожна. Середній вік і рівень фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах не мали достовірної різниці ($p > 0,05$). Початкове тестування курсантів обох груп, які взяли участь в експерименті, не виявило достовірної різниці в показниках рухових якостей ($p > 0,05$) і спеціальній фізичній підготовці.

Заняття з фізичної підготовки в контрольній групі проводились згідно з керівними документами відповідно до робочої програми навчальної дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт", що на той час використовувалась в університеті. За час експериментального періоду

з курсантами було проведено 86 практичних занять. Вони проводилися згідно з розкладом і навчальною програмою, яка використовувалась в університеті.

Таку ж кількість занять з фізичної підготовки було проведено в експериментальній групі. Однак вони проводилися згідно з розробленою нами експериментальною робочою програмою навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”, ефективність якої була перевірена на курсантах факультету ППО СВ Харківського університету Повітряних Сил.

Загалом, оцінка ефективності експериментальної робочої навчальної програми здійснювалась по закінченні кожного семестру протягом 5 років навчання. Остаточні результати (табл. 1) були отримані на випускному курсі навчання курсантів.

Розглядаючи динаміку показників фізичної підготовленості кожної з досліджуваних груп бачимо, що більш позитивна статистично достовірна динаміка спостерігається в експериментальній групі (табл. 1). Так, значно покращилися результати в човниковому бігові 4x100 м ($t=3,42$; $p<0,01$), бігові на 3000 м ($t=2,45$; $p<0,05$), стрибку вгору з місця ($t=3,10$; $p<0,01$), стрибку в довжину з місця ($t=2,2$; $p<0,05$) та підтягуванні на поперечині ($t=3,18$; $p<0,01$). Достовірних змін не отримано лише в бігу на 100 м як в експериментальній, так і в контрольній групі. Це можна пояснити тим, що швидкість – більш консервативна рухова якість і для її розвитку потрібні інші методичні підходи.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості курсантів на початку і наприкінці експерименту ($n_1=n_2=25$)

№ з/п	Досліджувані показники	На початку $\bar{X}_1 \pm m_1$	У кінці $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Експериментальна група (n=25)					
1.	Біг на 100 м, с	14,2±0,5	13,5±0,5	0,99	>0,05
2.	Човниковий біг 4x100 м, с	72,6±2,3	63,4±1,4	3,42	<0,01
3.	Біг на 3000 м, с	700,5±13,5	653,4±13,7	2,45	<0,05
4.	Стрибок угору з місця, см	49,2±1,9	56,9±1,5	3,10	<0,01
5.	Стрибок у довжину з місця, м	2,38±0,04	2,49±0,03	2,2	<0,05
6.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	13,2±1,2	18,6±1,2	3,18	<0,01
Контрольна група (n=25)					
1.	Біг на 100 м, с	13,9±0,4	13,8±0,6	0,14	>0,05
2.	Човниковий біг 4x100 м, с	72,2±2,4	71,9±2,1	0,09	>0,05
3.	Біг на 3000 м, с	699,9±14,1	651,3±13,8	2,46	<0,05
4.	Стрибок угору з місця, см	49,2±2,7	51,3±1,7	0,67	>0,05
5.	Стрибок у довжину з місця, м	2,38±0,04	2,43±0,04	0,81	>0,05
6.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	12,5±1,7	14,2±1,1	0,84	>0,05

У контрольній групі за п'ять років проведеного експерименту показники фізичної підготовленості також покращились. Проте, статистично достовірні зрушення отримано лише в результатах бігу на 3000 м, що покращились на 48,6 с ($t=2,46$; $p<0,05$). В інших тестах відмінність незначна ($p>0,05$).

Проведені з курсантами контрольної і експериментальної груп на протязі п'яти років навчальні заняття в поєднанні з іншими формами фізичної підготовки (ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота та самостійна підготовка), позитивно вплинули на кількісні показники їх рухових якостей. У той же час у наприкінці експерименту достовірно кращі результати показано курсантами експериментальної групи, де перевага віддавалась розвитку, перш за все, швидко-силових якостей (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп наприкінці впровадження експериментальної програми ($n_1=n_2=25$)

№ з/п	Досліджувані показники	Контрольна група $\bar{X}_1 \pm m_1$	Експериментальна група $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Біг на 100 м, с	13,8±0,6	13,5±0,5	0,38	>0,05
2.	Човниковий біг 4x100 м, с	71,9±2,1	63,4±1,4	3,37	<0,01
3.	Біг на 3000 м, с	651,3±13,8	653,4±13,7	1,44	>0,05
4.	Стрибок угору з місця, см	51,3±1,7	56,9±1,5	2,48	<0,05
5.	Стрибок у довжину з місця, м	2,49±0,03	2,43±0,04	1,2	>0,05
6.	Підтягування на перекладині, к-ть разів	14,2±1,1	18,6±1,2	2,7	<0,05

Порівняльний аналіз двох досліджуваних груп показав, що достовірно кращі результати були у курсантів експериментальної групи в човниковому бігу 4x100 м (на 8,5 с, при $t=3,37$, $p<0,01$), стрибку в гору з місця (на 5,6 см, при $t=2,48$, $p<0,05$) та в підтягуванні на поперечині (на 4,4 с, при $t=2,7$, $p<0,05$). В інших тестах (біг на 100м і 3000 м, стрибок у довжину з місця, м) результати експериментальної групи також кращі, але їх різниця статистично не є достовірною ($p>0,05$).

За результатами проведеного експерименту визначено, що внесення у зміст експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ППО СВ вправ, що спрямовані на розвиток швидко-силових якостей (швидко-силовий та вибуховий тип напруги м'язових груп), дозволило курсантам експериментальної групи статистично достовірно підвищити рівень силових показників згиначів рук і ніг ($p<0,05$).

Впровадження програми значно вплинуло на покращення показників рухових якостей (човниковий біг 4x100 м, стрибок у гору з місця, підтягування на поперечині, при $p<0,05$), що, загалом, підвищило рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів, спрямованої на покращення виконання професійних прийомів і дій.

В перспективі ми направляємо наші дослідження на визначення динаміки рівня показників військово-професійної готовності курсантів за результатами впровадженої експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки.

Література

1. Алекперов С. А. Сравнительная эффективность различных методов тренировки в статических усилиях / С.А. Алекперов, К.И. Брыков, В.И. Силин. // Труды института. – Л. : КВИФКиС, 1980. – Вып. 24. – 217 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн / под ред. О.Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
3. Кузнецов А. И. Избирательно направленные нагрузки как метод силовой и скоростно-силовой подготовки / А.И. Кузнецов. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 5. – С. 55–59.
4. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗ ЗС України : [монографія] / О. М. Ольховий. – Х. : ХУПС, 2012. – 286 с.
5. Паєвський В. В. Визначення взаємозв'язків показників боєздатності курсантів факультету ППО СВ і рівня розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей / В.В. Паєвський, П.Б. Єфименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за редакцією проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 10. – С. 106–109
6. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України : Монографія. Л. : АСВ, 2012, 367 с.

І.С. Овчарук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, начальник кафедри теорії та організації фізичної підготовки Військової академії (м. Одеса)

ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ КОМАНДНОЇ ЛАНКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК

Підвищення вимог до фізичної і психологічної готовності військовослужбовців всіх категорій в період проведення антитерористичної операції висуває ряд нових завдань перед органами управління і забезпечення процесу її організації у Збройних Силах України загалом і у вищих військових навчальних закладах зокрема. Все більше уваги приділяється практичній складовій навчання особового складу, а також прикладності фізичної підготовки.

Тим не менше, сталі підходи у методиці організації навчальних занять, викладенні теоретичного матеріалу, формування методичних навичок у майбутніх офіцерів потребують від викладачів, командирів всіх ланок додаткових знань і умінь, своєчасного оперування фактичним матеріалом, а також відповідними дисципліні «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» категоріями.

Поряд із значною увагою, яка приділяється індивідуальній фізичній підготовленості військовослужбовців, розвитку у них загальних і спеціальних фізичних якостей, підтверджується необхідність формування у майбутніх командирів стійких методичних вмінь і навичок, спроможності у стислі строки навчити підлеглих вправам, прийомам і діям. Офіцери командної ланки повинні бути ефективними організаторами, свого роду «менеджерами» з ведення бойових дій. Не зменшуючи ролі індивідуальної фізичної підготовленості кожного бійця, ми акцентуємо увагу на виконанні бойових завдань підрозділом, а значить високий рівень методичної підготовленості командирів буде сприяти ефективності навчання особового складу на етапі бойової підготовки. Ми повинні розуміти, що після виконання підрозділом, наприклад, марш-кидку тільки розпочнеться виконання ним основного бойового завдання. Саме тому, від обізнаності командирів, володіння ними методами тренування підлеглих буде залежати можливість підрозділу без відпочинку продовжувати виконувати наступні дії.

Сьогодні важливо не тільки вміти показати підлеглим вправу, прийом або іншу рухову дію, а й володіти ефективною методикою навчання, знати і доступно пояснити вплив вказаних дій на їх організм. Великого значення набуває вміння командирів зацікавити особовий склад, довести необхідність прояву ними тих, чи інших зусиль, сформувати у них звичку до постійних тренувань та занять фізичними вправами.

Питання організації занять у педагогічному процесі займають важливе місце в теорії фізичної підготовки і їх успішне вирішення багато в чому залежить від того, як буде організовано навчальний процес. Заняття з фізичної підготовки проводяться з різним за віком контингентом, у різних умовах і з різною спрямованістю. Знання основ організації навчальних занять, правильне застосування методів навчання і способів досягнення запланованого результату командирами, дозволить без зниження якості, скоротити терміни оволодіння програмами навчання особовим складом частин і підрозділів.

О.О. Старчук, кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

В.В. Пронтенко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

К.В. Пронтенко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

О.М. Радкевич, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова Державного університету телекомунікацій

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ТА В БАЗОВИХ ТАБОРАХ

У доповіді начальника управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки і повсякденної діяльності військ (сил) Збройних Сил України полковника Чернявського О. А. вказано, що за досвідом участі військовослужбовців та підрозділів у виконанні завдань в АТО, на фоні прояву різноманітних вимог щодо спеціальної фізичної підготовленості спеціалістів різного профілю спостерігаються однакові підвищені вимоги щодо загальної фізичної підготовленості – загальної витривалості, сили, швидкості і комплексних їх проявів (силової і швидко-силової витривалості), в основі яких знаходяться функціональні і енергетичні резерви організму [5].

Узагальнюючи праці провідних фахівців у галузі фізичної підготовки [1, 4, 5] та досвід командирів підрозділів щодо застосування фізичної підготовки у період проведення АТО [2, 3], приходимо до висновку, що основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців у період ведення бойових дій є:

1. Підтримання рівня фізичного стану та фізичної підготовленості.
2. Відновлення функціональних можливостей організму.
3. Зняття емоційного напруження.

Для розв'язання вказаних завдань у польових умовах ефективно застосовуються підручні засоби фізичної підготовки (саморобні перекладини і бруси, ящики з боєприпасами, колоди, саморобні штанги тощо) та проводяться спортивні ігри.

Мета роботи: перевірити ефективність застосування комплексу вправ з колодою.

У дослідженні взяли участь 188 урсантів 3-го і 4-го курсів Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова (ЖВІ) у 2014 році.

Результати дослідження. На кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту ЖВІ було обґрунтовано, розроблено та впроваджено комплекс вправ з колодою. Комплекс включав 10–12 вправ з колодою.

Вправи з колодою призначені для розвитку та вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок та вмінь у перенесенні обтяжень, згуртування військових підрозділів, покращання емоційного стану військовослужбовців.

Для виконання вправ під час навчального заняття група розподілялась із розрахунку по 4-6 курсантів на 1 колоду. Вага колоди 60-80 кг, діаметр 20-30 см, довжина 4-4,5 м. Форма одягу – №3. Далі наводимо перелік рекомендованих вправ з колодою, які застосовувалися на заняттях з фізичної підготовки у ЖВІ.

1. Взяти колоду з землі на руки, підняти до правого плеча, підняти вгору, опустити до лівого плеча, покласти на землю. Для м'язів усього тіла. Виконати 15-20 разів.

2. Присідання з колодою, утримуючи її на передпліччях. Для м'язів ніг. Виконати 10-20 разів.

3. Жим колоди вгору від плечей. Для м'язів плечового пояса та рук. Розміщення курсантів – у колону. Виконати жим по чергово по 10 разів від кожного плеча.

4. Присідання з колодою на плечі. Для м'язів ніг. Розміщення курсантів – у колону. Виконати 15-20 разів.

5. Перекидання колоди зліва на право на прямих руках. Для м'язів усього тіла. Розміщення курсантів – у колону. Виконати 15-20 разів.

6. Жим колоди лежачи. Для м'язів плечового пояса, грудей та рук. Виконати 15-20 разів.

7. Напівприсідання з колодою вгорі на прямих руках. Для м'язів ніг. Розміщення курсантів – у колону. Виконати 15-20 разів.

8. Згинання і розгинання тулуба із положення лежачи з колодою, притиснутою передпліччями до грудей. Для м'язів черевного пресу. Виконати 15-20 разів.

9. Сісти і встати з колодою, утримуючи її на передпліччях. Для м'язів усього тіла. Виконати 10-15 разів.

10. Ходьба у присяді з колодою, утримуючи її біля плеча. Для м'язів усього тіла. Дистанція – 20-40 м.

11. Перенесення колоди фронтом, утримуючи її на передпліччях. Для м'язів усього тіла. Виконати бігом. Дистанція – 100-200 м.

12. Перенесення колоди в колону по одному, утримуючи її біля плеча. Для м'язів усього тіла. Виконати бігом. Дистанція – 100-200 м.

Вправи з колодою було впроваджено до комплексних занять, комплекс вправ виконувався у основній частині заняття у 2-3 підходах. Відпочинок між вправами – 30-60 с, між підходами – до 5 хв. Під час застосування вправ з колодою необхідно рівномірно розподіляти вагу колоди на всіх військовослужбовців та дотримуватись синхронності дій. Враховуючи фізичний стан військовослужбовців, для підвищення навантаження керівник заняття може збільшити кількість разів виконання окремих елементів, відстань перенесення колоди, зменшити інтервали відпочинку між вправами.

Виконання вправ з колодою вимагає високої відповідальності, дисциплінованості, високого рівня фізичної підготовленості, моральної залежності кожного військовослужбовця від колективу, від товаришів.

Висновки. Спостереження за курсантами під час занять, на яких застосовувалися вправи з колодою, а також бесіди з ними показали, що заняття пройшли на високому емоційному рівні, курсанти отримали достатнє навантаження та емоційну розрядку, вдосконалили навички злагоджених дій у складі підрозділу.

Література

1. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю. А. Бородін. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.

2. Лихольот О. В. Досвід організації та проведення фізичної підготовки в особливий період / О. В. Лихольот // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26-28 листопада 2014 р. – К. : НУОУ, 2014. – С. 55–58.

3. Недашківський О. М. Напрями удосконалення змісту фізичної підготовки військовослужбовців артилерійських підрозділів / О. М. Недашківський // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26-28 листопада 2014 р. – К. : НУОУ, 2014. – С. 14–18.

4. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.

5. Чернявський О. А. Особливості фізичної підготовки в умовах АТО / О. А. Чернявський // Доповідь на наук.-метод. конф. «Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку» (26-28 листопада 2014 р.) – К. : НУОУ, 2014.

Г.І. Сухорада, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту Управління державної охорони України КНУ імені Тараса Шевченка

В.С. Маліновський, доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки Української військової медичної академії

ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військово-політичні події, які відбуваються у нашій країні сьогодні, демонструють характер ведення збройної боротьби, застосування військової техніки, озброєння та оснащення військовослужбовців. Фахівці фізичної підготовки та спорту, командири військових частин і підрозділів, інші посадові особи та експерти мають можливість оцінити різні сторони підготовленості військовослужбовців, у т.ч. і фізичну. Така оцінка має своєчасно врахувати недоліки та сприяти вдосконаленню фізичної підготовки військовослужбовців.

Керівними документами різних часів визначено, що у змісті фізичної підготовки військовослужбовців мають застосовуватись вправи, прийоми та дії з різних розділів, у т.ч. і подолання перешкод [1; 2; 3]. Разом з тим, характер ведення сучасних бойових дій показує, що застосування вправ з подолання перешкод має важливе значення, але зміст цих вправ потребує уточнення та корекції. Особливого значення набули не тільки дії на відкритій місцевості чи у лісі, але й у населених пунктах стосовно дій у будівлях та навколо них.

Оскільки, подолання перешкод за змістом керівних документів військовослужбовцями не передбачає подібних дій, сьогодення вимагає визначення найбільш ефективних вправ та прийомів стосовно готовності до ведення бойових дій у визначених умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що фахівці приділяють даному питанню неабияку увагу [4].

Мета та завдання роботи полягає у проведенні аналізу змісту керівних документів і наукових досліджень з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України та правоохоронних органах стосовно питань подолання перешкод та надання пропозицій щодо їх вдосконалення.

Подолання перешкод відноситься до військово-прикладного розділу фізичної підготовки. Поряд із визначеними вправами, прийомами та діями щодо виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод, а також комплексними вправами, які включають біг на 1 та 3 км у поєднанні з подоланням 100 м перешкод вказаної смуги та бігу на 3 км з перешкодами, ми пропонуємо ще ряд важливих, на нашу думку, вправ.

До першої групи вправ доцільно віднести прийоми та дії щодо забігання на сходи будівлі та збігання по ним; пересування коридорами та кімнатами будівлі: відкривання та закривання дверей, використання меблів, їх решток тощо для подальших дій.

Друга група вправ передбачає набуття елементарних альпіністських навичок, як то, піднімання по стінах та спускання по них, використовуючи віконні проломи тощо, а також подібні дії у поєднанні з застосуванням зброї (холоста стрільба та рукопашний бій з умовним суперником).

Серед вправ третьої групи важливими мають бути такі, як рухи на високих опорах, дії на горищах будівель, підвальних приміщеннях тощо.

Для реалізації цих вправ потрібно створити необхідну навчальну матеріально-технічну базу та використовувати наявну, наприклад, служби з надзвичайних ситуацій.

Висновки. Застосування подібних вправ може допомогти військовослужбовцям набути потрібні навички та вміння діяти у нестандартних умовах та сприяти вдосконаленню їхньої фізичної підготовки в цілому.

Перспективами подальших досліджень є:

- 1) поглиблене вивчення, завдань і змісту подолання перешкод у системі фізичної підготовки військовослужбовців;
- 2) розроблення та вдосконалення нормативної бази щодо визначених ефективних фізичних вправ.

Література

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних – Силах України (НФП-2009). – К. : МО України, 2009. – 233 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97) – К. : МО України, 1997. – 150 с.
3. Настанова з фізичної підготовки Управління державної охорони України. К. : УДО України, 2011. – 100 с.
4. Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали Міжвідомч. наук.-метод. конф., 26-28 листопада 2014 р.) / [ред.кол.: Фіногенов Ю. С. (голова) та ін.]. – К. : НУОУ, 2014. – 418 с.

В.М. Афонін, кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії підготовки військ наукового центру Сухопутних військ Збройних Сил України

О.М. Лойко, кандидат історичних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Академія Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

МІСЦЕ І РОЛЬ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ВИБОРІ ВІЙСЬКОВОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Немаловажним показником фізичного розвитку людини є показник маси її тіла. Людина не зможе у сучасних умовах ведення бойових дій і вимогах сучасного озброєння виконувати свої професіональні військові обов'язки, якщо маса тіла та ріст не відповідають мінімальним стандартам. Так, в армії Російської Федерації, якщо молодий чоловік має зріст менше 150 см і масу тіла меншу за 50 кг, до армії його не приймають. До військово-десантних підрозділів приймаються молоді люди зростом не менше 170 см і масою тіла не менше 55 кг.

Військовослужбовці ЗСУ порівняно з особовим складом армії США та Великобританії мають меншу масу тіла у межах 8-10%. Така тенденція зберігається по всіх ростових категоріях. Це, мабуть, є наслідком більш калорійного і різноманітного харчування військовослужбовців армій країн НАТО. Треба зауважити, що ці показники маси тіла військовослужбовців армій США і Великобританії є нормативними вимогами, але на практиці, особливо в армії США вони часто порушуються в сторону збільшення ваги. Окрім документів контролю фізичної готовності особового складу в кожному виді ЗС щорічно розробляються інструкції по допустимому значенню показника маси тіла. При його невідповідності встановленим показникам, які варіюються залежно від зросту і віку, військовослужбовець зобов'язаний звернутися до медичної установи для розробки індивідуальної програми зниження ваги. Якщо протягом подальшого півріччя не спостерігається прогресу в зниженні маси тіла до встановлених значень (від 1,3 до 3,6 кг в місяць), військовослужбовець підлягає звільненню зі збройних сил. Контроль стану фізичної готовності військовослужбовців здійснює командир (начальник) шляхом повсякденного спостереження за діями підлеглих на ученнях, тренуваннях і інших заняттях, що вимагають значного навантаження, а також за наслідками піврічних перевірок фізичної готовності.

Крім того, показник жирової маси тіла військовослужбовців не повинен перевищувати 18 відсотків у чоловіків і 26 відсотків у

військовослужбовців-жінок. Невідповідність військовослужбовця вимогам нормативів по фізичній підготовці веде до його обмежень по службі або звільненню зі збройних сил.

Американські солдати почали активно користуватися ліпосакцією, голодуванням і препаратами для зниження ваги, щоб відповідати армійським стандартам фізичної форми.

Як показав офіційний звіт 2009 року, більш третини американських військовослужбовців не відповідають таким стандартам із-за підвищеної маси тіла. Цим військовим призначені додаткові дослідження для визначення змісту жирової маси в організмі. Якщо цей показник опиниться вище прийнятої норми, солдат не зможе просунути по службі або посісти командну посаду. Якщо він не скине вагу протягом двох місяців, може встати питання про демобілізацію. Згідно доповіді в журналі *Military Medicine*, з 1992 по 2007 рік близько 24 тисяч американських військовослужбовців втратили контракт зі збройними силами із-за надмірної маси тіла.

Страх закінчення військової кар'єри примушує службовців удаватися до жорстких заходів по контролю ваги. Як показали анонімні опити, проведені газетою *Army Times*, солдати і офіцери часто піддають себе виснажливому голодуванню, вживають високі дози послаблюючих і пригнічуючих апетит препаратів, а також користуються ліпосакцією.

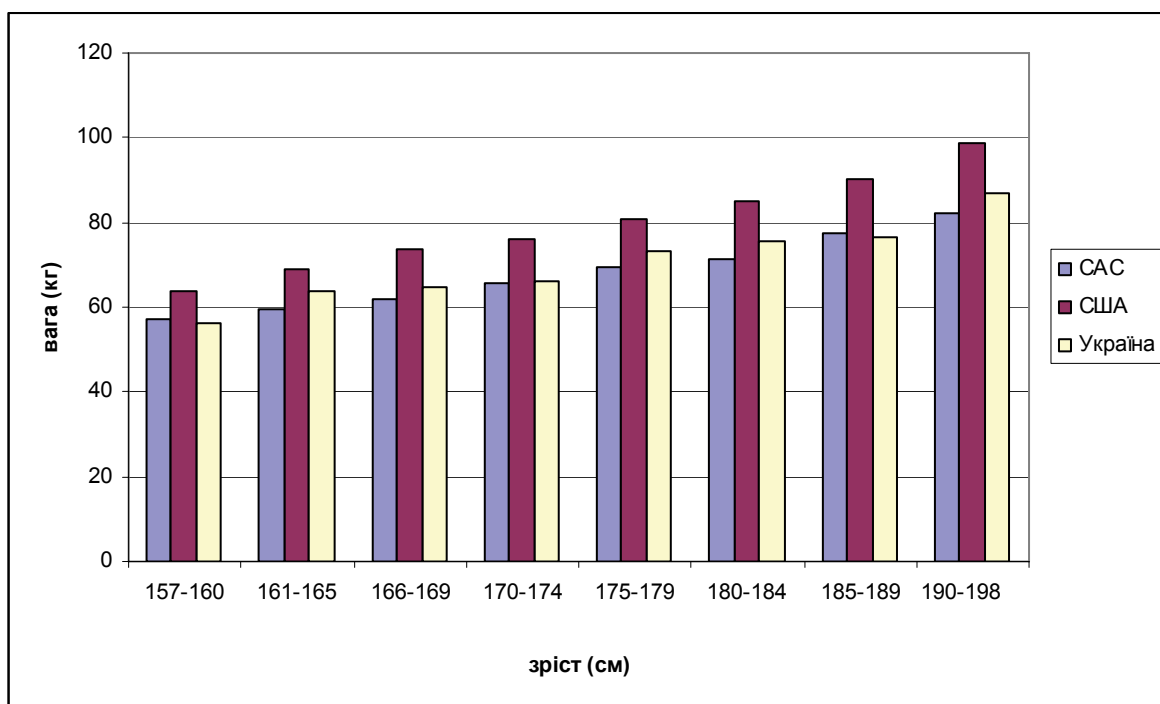


Рис.1 Порівняльна характеристика зросто-вагових показників військовослужбовців армій США, України підрозділів САС (Великобританія)

Як видно з рисунку1 нормативні значення зросто-вагових показників військовослужбовців армії США дещо перевищують такі норми у підрозділах САС армії Великобританії і фактичні показники курсантів АСВ. Слід відмітити, що показники курсантів АСВ знаходяться на рівні нормативів підрозділів САС і дещо нижчі нормативів ЗС США.

Зросто-вагові показники, наведені вище, досліджені на курсантах АСВ. Ці ж показники, виміряні на військовослужбовцях строкової служби, мають дещо інші значення (табл. 1).

Таблиця 1

Параметри фізичного розвитку і фізичної підготовленості військовослужбовців молодого поповнення ЗСУ

Вік	Зріст	Вага	ІМТ	Біг на 100 м	Біг на 1000 м	Підтягування
18,8	174,2 см	64,6 кг	21,2	15,3 с	245,1 с	8,2 разів

З таблиці видно, що за своїми зросто-ваговими показниками молоде поповнення ЗСУ дещо поступається курсантам АСВ, але за індексом маси тіла знаходиться у межах рекомендованої норми. Динаміка показників зросту і маси тіла у курсантів впродовж навчання у ВВНЗ має тенденцію до зростання. Більшою мірою це стосується маси тіла – близько 10%. У той час як зріст збільшується всього на 1-1,5%. Але ІМТ весь час знаходиться у межах запропонованого показника – 22,46 (від 21,36 до 22,9).

Таблиця 2

Зросто-вагові показники курсантів АСВ по курсах

	Зріст	Маса тіла	ІМТ
1 курс	177,8	67,5	21,36
2 курс	177,7	71,4	22,61
2 курс	179,3	72,1	22,42
4 курс	180,1	74,2	22,88
Середнє	178,7	71,2	22,32

Таким чином, у військовослужбовців ЗС України віком 19-23 роки проблем з надлишковою масою тіла немає. Ця проблема виникає у більш старшому віці (30 років і старше) і більше пов'язана з професійними і малорухливими посадами (штабні робітники, викладачі тощо).

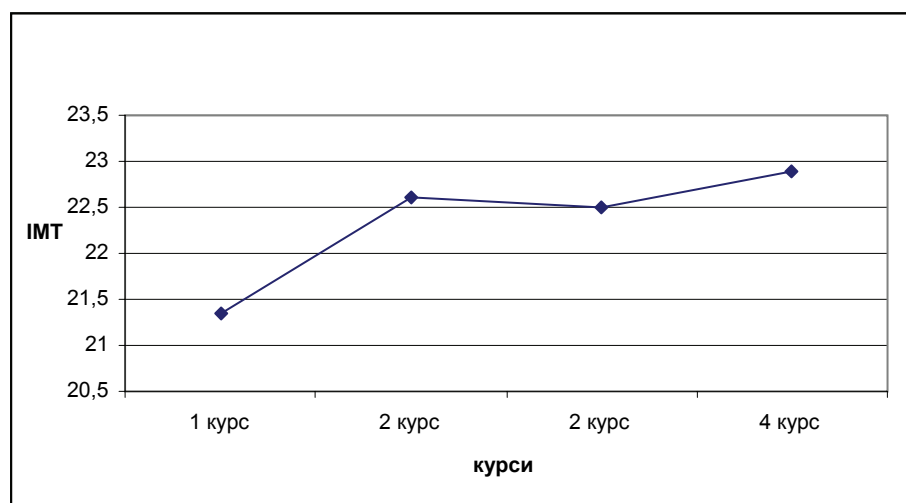


Рис. 2 Індекс маси тіла курсантів АСВ

Згідно Наказу Міністра оборони України від 14.08.2008 р. № 402 «Про затвердження положення про військово-лікарські експертизи в Збройних Силах України» рекомендовано притримуватись наступних зростаючих показників для зарахування у підрозділи різних родів ЗСУ.

Показники фізичного розвитку		Танкові, механізовані частини та підрозділи, частини повітряних Сил, зенітно-ракетні, радіотехнічні, хімічні частини, підрозділи зв'язку, спецспоруди, частини безпосереднього підпорядкування, війська берегової оборони ВМС ЗСУ	Механіки-водії та члени екіпажів танків, САУ, інженерних машин на базі танків, бойових броньованих машин, пускових установок ракетних частин	Аеромобільні війська, морська піхота, повітряно-десантні підрозділи ЗСУ та МВС України	Частини та підрозділи спеціального призначення	Державна прикордонна служба України (усі частини)
	Зріст	Не вище	180 см	185 см		
	Не нижче	150 см	150 см	170 см	180 см	
Вага	Не більше	81 кг	90	90		
	Не менше	45 кг	45	58	66	48

Л.В. Олійник, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-методичного відділу організації та забезпечення прийому та державної атестації науково-методичного центру організації освітньої діяльності Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: СУТНІСТЬ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ

Вогнева підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки та складовою частиною польової виучки військ. Сучасний командир повинен органічно поєднувати в собі професіоналізм, глибоку компетентність, особисту дисциплінованість, ініціативу, творчий підхід до справи, зобов'язаний ефективно організовувати і планувати вогневу підготовку. Тому питання вдосконалення вогневої підготовки Збройних Сил (ЗС) України стає актуальним, а система вогневої підготовки військ потребує концептуальних змін.

Проблемами удосконалення системи вогневої підготовки військові науковці займались постійно, шляхом систематизації складових вогневої підготовки та ефективного використання їх на практиці.

Науковці ЗС України [1] визначили, що вогнева підготовка особового складу механізованих (аеромобільних, розвідувальних) підрозділів містить у собі наступні розділи: матеріальна частина озброєння (зброї, боєприпасів, засобів стрільби і спостереження); основи стрільби; правила стрільби; дії при озброєнні (прийоми стрільби); розвідка цілей спостереженням і визначення дальності до них; стрільба; метання ручних гранат; управління вогнем. Вогнева підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) містить всі вище вказані розділи, а також порівняно великий об'єм тем та занять з методичної підготовки.

Науковці навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України визначили поняття вогневої підготовки як складової професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ визначає систему навчальних заходів, які охоплюють особисту підготовку рядового і начальницького складу та органу (підрозділу) загалом і спрямовані на засвоєння теоретичних знань та формування (удосконалення) практичних умінь і навичок щодо застосування та використання табельної зброї у ситуаціях, пов'язаних із виконанням ними своїх службових обов'язків [2-4].

Мета вогневої підготовки – забезпечити готовність військовослужбовців ЗС України до оволодіння зброєю та ефективного її використання (застосування) в реальних умовах бойової (навчально-бойової) діяльності.

Вогнева підготовка у своїй основі передбачає вивчення матеріальної частини зброї, заходів безпеки під час поводження з нею, прийомів і правил стрільби; тренування на тренажерах; відпрацювання нормативів; вивчення правових підстав застосування зброї та техніко-тактичної, психологічної підготовки до використання зброї в різних ситуаціях.

Досягнення мети й розв'язання завдань вогневої підготовки є: систематичне відпрацювання Курсу стрільб та навчальної програми з вогневої підготовки; високий рівень методичної підготовки викладачів (інструкторів) та якісне проведення занять; мотиваційне ставлення військовослужбовців до вивчення матеріалу який викладається на заняттях та відпрацьовується самостійно; належна підготовка навчально-матеріальної бази; особиста участь керівників підрозділів у організації та проведенні занять (практичних стрільб); забезпечення відповідного контролю за виконанням навчальної програми; активна реалізація принципів та методів навчання.

Методика вогневої підготовки в основному розглядає принципи, методи, методичні прийоми і організаційні форми навчання, організацію різних занять, систему підготовки керівників та їх помічників до проведення занять, матеріальне забезпечення занять і послідовність їх проведення. Сенс цієї методики полягає в тому, щоб найбільш ефективно навчити особовий склад майстерному використанню озброєння в різних умовах бойової обстановки.

У ході вогневої підготовки особливо повинні враховуватися вимоги принципів наочності навчання та індивідуального підходу до тих, хто навчаються. Здійснення принципу наочності сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу, підвищує увагу тих, хто навчаються, їх активність і в цілому надає велику допомогу при вивченні всіх розділів вогневої підготовки.

Принцип наочності здійснюється і поведінкою самого керівника заняття. Його мова повинна бути ясною і чіткою; дії – правильними і зразковими. Досягнення мети, поставленої на будь-якому занятті, знаходиться в прямій залежності від правильного підбору засобів наочності, предметів матеріального забезпечення та вміння їх використання.

Для здійснення принципу індивідуального підходу необхідно враховувати особисті якості та індивідуальні особливості військовослужбовців. Кожен з них має індивідуальні особливості сприйняття, запам'ятовування, мислення, волі і характеру, має свої нахили та інші якості. Знати ці особливості і враховувати індивідуальні якості та нахили кожного військовослужбовця – обов'язок керівника заняття. Це дає можливість здійснювати індивідуальний підхід, давати тому, хто навчається таке завдання, яке допоможе йому усунути недоліки і придбати необхідні знання, вміння і навички.

Особливо важливо здійснювати принцип індивідуального підходу при навчанні стрільби. Низькі результати стрільби пояснюються тим, що керівник при проведенні занять не враховував індивідуальні особливості

суб'єктів навчання не надавав конкретних зауважень, не враховував результатів минулої стрільби, не аналізував помилки і не зазначав успіху кожного військовослужбовця.

Отже на заняттях з вогневої підготовки з тими, хто навчаються, найбільш часто застосовуються такі методи навчання, як показ, пояснення, бесіда і вправа (тренування).

На кожному занятті зазвичай застосовується декілька методів навчання. Наприклад, в ході навчання діям при вивченні матеріальної частини зброї можуть бути застосовані показ, пояснення і вправа.

Показ на заняттях забезпечує наочність навчання і застосовується з метою сприйняття або уяви суб'єктів навчання, предметів, що вивчаються, явищ і дій, що повинні вивчити або чому навчитися. Показ на заняттях, як правило, поєднується з іншими методами навчання.

Пояснення розкриває суб'єктів навчання причинний зв'язок явищ, підводить їх до практичних висновків і узагальнень. Найчастіше пояснення застосовується в поєднанні з показом досліджуваних предметів або дій.

Вправа (тренування) – це метод навчання, при якому шляхом багаторазового, цілеспрямованого і свідомого повторювання дій суб'єктів навчання, формуються необхідні навички.

При застосуванні методу вправи, необхідно пам'ятати, що успіх набуття досвіду залежить від виконання низки умов: ясності мети вправи, ступеня ознайомлення з вправою, рівень засвоєння; знання військовослужбовцями своїх результатів при виконанні вправ і допущених при цьому помилок (звідси витікає необхідність безперервного контролю за діями суб'єктів навчання і врахування досягнутих результатів); продуманої системи повторення, тому що навіть тверді навички без усвідомлення втрачаються; підбору вправ за ступенем складності; різноманітності вправ, що сприяє створенню в тих, хто навчаються, зацікавленості (інтерес до вправ підвищується, якщо на заняттях застосовуються елементи змагання).

Від методів навчання слід відрізнити методичні прийоми. Методичний прийом – це деталь методу, що сприяє найбільш успішному досягненню поставленої на тому чи іншому занятті навчальної мети. Наприклад, на початку лекції доводять її план. Цей методичний прийом мобілізує військовослужбовців на активне сприйняття того, що буде викладатися. Так, в процесі практики керівник накопичує вдалі методичні прийоми і тим самим удосконалює свою методичну майстерність.

При вивченні розділів вогневої підготовки з військовослужбовцями основною організаційною формою навчання є навчальне заняття. Крім того, відповідно до розкладів занять проводиться самостійна підготовка.

В системі вогневої підготовки проводяться також контрольні навчальні заняття, на яких перевіряється засвоєння особовим складом в обсязі відпрацьованих тем, у тому числі визначається його готовність до виконання тієї чи іншої вправи навчальних стрільб.

Для формування рухових навичок і вмінь у вогневій підготовці використовують: психофізичне тренування, спеціальні тренувальні вправи, бойові стрільби.

Методика формування стрілецьких умінь та навичок буде ефективною, якщо в ній враховано психологічні та фізіологічні особливості тих, хто навчається, а також якщо під час формування правильного пострілу обрано переважно предметно-операційну (комплексну) систему навчання, особливостями якої є: об'єднання послідовності окремих дій в одну цілісну дію; усунення зайвих рухів та напруження; ослаблення ролі зорового і збільшення ролі рухового контролю; можливість здійснювати дії різними способами і прийомами.

Успішне керівництво підрозділами в бою не можливо без високого професійного рівня знань командирів усіх ступенів. Тому підготовка сучасних військових фахівців тісно пов'язана як з глибоким вивченням наукових досягнень в галузі створення новітніх зразків озброєння так і вивчення практичного досвіду військ в організації та проведенні занять з бойової підготовки, практичних досягнень у впровадженні новітніх методик в управлінні вогнем. Опанувати досить високі вимоги щодо військового професіоналізму неможливо без вивчення закономірностей та принципів будови озброєння, основ та правил стрільби, методики проведення занять та сутностей управління вогнем в бою.

Отже, вогнева майстерність досягається в процесі професійної підготовки військовослужбовців і вдосконалюється в ході бойового злагодження підрозділів та частин на основі методичного підходу шляхом: ознайомлення з видами озброєння і зброї, яка є на озброєнні ЗС України; вивчення матеріальну частину табельної зброї, заходи безпеки під час поводження з нею та основ стрільби; формування навичок швидкісного приготування до стрільби та ведення влучної стрільби по нерухомих і рухомих цілях з різних положень; навчання правомірно застосовувати зброю в реальних умовах бойової (навчально-бойової) діяльності.

Література

1. Вогнева підготовка : Підручник / Ю.І. Василів, О.М. Барабаш, Е.Ф. Жогальський та інш. – За ред. доктора історичних наук, професора П.П. Ткачука. – Львів: АСВ, 2013. – 555 с.
2. Вогнева підготовка: навч. посіб. (з метод. рек.) / Василенко В.В., Дзюба В.М., Окунський О.Ю., Пилипів Б.І.; за ред. Б.І. Пилипіва. – К.: Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2003. – 272 с.
3. Огневая підготовка: пути повышения профессионального мастерства: учебное пособие / Г.Н. Будагьянц, В.А. Глазков, С.Д. Устинов; под общ. ред. проф. Г.Н. Будагьянца. – Луганск: РИО ЛАВД, 2005. – 518 с.
4. Педагогічні та психологічні основи стрілецької підготовки працівників органів внутрішніх справ: навчально-методичний посібник / [В. М. Монастирський, В. О. Лефтеров, І. Ю. Горелов та інш.]. – Донецьк : ДЮІ ЛДУВС, 2010. – 230 с.

А.М. Одерев, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

С.С. Федак, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

В.В. Федорук, курсант

Академія Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВЕДЕННЯ ПЕРЕВІРКИ І ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Головною метою фізичної підготовки Збройних Сил України є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової (навчально-бойової) діяльності. Однак, як це не парадоксально, в діючій системі контролю фізичної підготовки абсолютно немає ніякого інструменту для визначення ступеня досягнення мети фізичної підготовки, її результативності щодо формування та підтримки фізичної готовності особового складу до успішних дій в сучасному бою. Наукові дані, досвід війн та повсякденної діяльності військ показують, що фізичний розвиток, функціональний стан організму і фізична підготовленість військовослужбовців позитивно впливають на багато показників боєздатності особового складу, ефективності професійної діяльності.

Ще в 1973 р. Л. А. Вейднером-Дубровіним було поставлено питання про необхідність тісного взаємозв'язку завдань фізичної підготовки та її нормативів [1], а в 1986 р. В. А. Щегольовим було загострено увагу на тому, щоб система контролю давала можливість перевірити і оцінити рішення кожної загальної та спеціальної задачі фізичної підготовки [4].

Реалізація даних пропозицій може лише частково оптимізувати систему перевірки та оцінки фізичної підготовки. Це пов'язано з тим, що в даний час замість фізичної готовності військовослужбовців перевіряється і оцінюється в основному тільки рівень їх фізичної, а в більшості випадків, рухової підготовленості, зазвичай характеризується ступенем розвитку фізичних якостей і оволодіння руховими навиками. Для більшості військових фахівців дані показники є головними в структурі їх фізичного стану, але вони одні, без залучення інших допоміжних, не можуть повною мірою відобразити ступінь фізичної готовності особового складу до бойової діяльності.

Під фізичною готовністю розуміється певний (конкретний) фізичний стан військовослужбовців, який забезпечує необхідний рівень фізичної працездатності при виконанні бойових завдань і характеризується їх фізичним розвитком, функціональною стійкістю організму до несприятливих факторів військово-професійної діяльності та руховою підготовленістю. Причому для моряків-підводників, воїнів операторських спеціальностей та

інших аналогічних військових фахівців першочергове значення має не стільки рівень розвитку рухових здібностей, скільки функціональний стан їх організму. Це важливе методологічне положення поки зовсім не враховується в системі перевірки та оцінки фізичної підготовки.

Встановлення ступеня фізичної готовності військовослужбовців і військових підрозділів до бойової діяльності в залежності від специфіки виду Збройних Сил і роду військ, а також від організаційних можливостей може здійснюватися таким чином:

По-перше, за результатами перевірки та оцінки успішності з фізичної підготовки (оцінка за знання теоретичних основ фізичної підготовки до уваги не береться) з урахуванням висновку про ступінь перенесення особовим складом фізичних навантажень в ході навчань і контрольних занять з тактичної (тактико-спеціальної) підготовки. Даний висновок проводиться за результатами спостереження за фізичним станом військовослужбовців, перенесення ними фізичних навантажень і впливів несприятливих факторів. На навчаннях і контрольних заняттях перевіряється і оцінюється:

- ступінь прояву витривалості та інших фізичних якостей при виконанні специфічних військово-професійних дій;
- рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок і вміння їх використовувати в складних і напружених умовах;
- стійкість до впливу специфічних фізичних навантажень, психічних напруг і несприятливих чинників.

За підсумками спостереження робиться висновок про ступінь фізичної готовності особового складу до дій у складних умовах сучасного бою («задовільно» або «незадовільно»).

По-друге, за результатами виконання військовослужбовцями спеціальних комплексних вправ індивідуально або у складі підрозділу. Про необхідність введення подібних вправ питання ставиться вже давно, однак він все ще перебуває в стадії обґрунтування [2].

По-третє, за підсумками перевірки рухової підготовленості з урахуванням тілесного розвитку і ступеня стійкості організму військовослужбовців до несприятливих факторів військово-професійної діяльності. У цьому випадку за рішенням перевіряючого для оцінки тілесного розвитку і функціонального стану організму військовослужбовців можуть використовуватися результати раніше проведеного медичного обстеження, яке здійснювалося не раніше, ніж за один місяць до початку цієї перевірки. Слід нагадати, що відповідно до Статуту внутрішньої служби «Збереження здоров'я військовослужбовців» в кожній військовій частині «з метою оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я військовослужбовців» два рази на рік начальником медичної служби полку організується медичне обстеження всього особового складу [3]. За рішенням командира таке обстеження при необхідності проводиться і частіше. Начальник фізичної підготовки і спорту частини (командир підрозділу) може цілком легко за допомогою начальника медичної служби звести дані медичного обстеження військовослужбовців та

результати перевірки їх фізичної підготовленості в одну відомість і на основі цього визначити ступінь фізичної готовності до бойової діяльності .

По-четверте, за підсумками перевірки рівня фізичної підготовленості особового складу з урахуванням кількості військовослужбовців, звільнених від занять з фізичної підготовки за станом здоров'я або переведених в групу лікувальної фізичної культури. При виставленні оцінки підрозділу (військової частини, військово-навчальному закладу) такі військовослужбовці повинні включатися в число осіб, які отримали незадовільну оцінку з фізичної підготовки. Це найбільш простий і разом з тим найбільш ефективний спосіб скорочення кількості військовослужбовців, які ухиляються від занять з фізичної підготовки. В крайньому випадку можна визначати відсоток особового складу, звільненого за станом здоров'я або переведеного в групу лікувальної фізичної культури, за перевищення якого оцінка за фізичну підготовку повинна бути скоригована. Всім посадовим особам необхідно твердо усвідомити, що фізичне здоров'я (функціональний стан організму) військовослужбовців є важливим показником їх дійсної фізичної готовності до бойової діяльності.

Той чи інший варіант перевірки і оцінки фізичної готовності військовослужбовців та військових підрозділів до бойової діяльності встановлюється програмою або планом перевірки (інспектування). Фізична готовність військових підрозділів повинна оцінюватися значно жорсткіше, ніж успішність їх особового складу з фізичної підготовки. Наприклад, навряд чи можна розвідувальну групу, призначену для дій у тилу противника, визнати фізично готовою до виконання бойових завдань, якщо хоча б один розвідник з її складу фізично підготовлений незадовільно.

Таким чином, для того щоб забезпечити максимально стимулюючий вплив системи контролю на процес фізичного вдосконалення особового складу Збройних Сил, необхідний комплексний, системний підхід до обґрунтування та впровадження в практику всіх його основних елементів.

Література

1. Вейднер-Дубровин Л.А. Взаимосвязь задач, содержания, упражнений и нормативов физической подготовки, норм и требований Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации / Л.А. Вейднер-Дубровин // Тезисы докл. итог, научн. конф. факультета за 1973 г. – Л.: ВДКФФК и С, 1974. – С. 24.
2. Нестеров А.А. Комплексное упражнение как средство проверки и оценки общей физической подготовленности военнослужащих / А.А.Нестеров // Тезисы докл. итог, научн. конф. факультета за 1973 г. – Л.: ВДКФФК и С, 1974. – С. 59.
3. Статути Збройних Сил України. – Л.: МОУ, 2004. – С. 42-44.
4. Щеголев В.А. О соответствии средств, методов и системы проверки задачам физической подготовки / В.А. Щеголев // Тезисы докл. итог. научн. конф. за 1986 г. – Л.: ВДКИФК, 1987. – С. 41.

В.Р. Ягьяєв, заступник начальника Державної інспекції по охороні пам'яток культури в Миколаївській області

О.М. Петричко, начальник фізичної підготовки і спорту в/ч – 0959

ВЕДЕННЯ БЛИЖНЬОГО БОЮ З БЕЗ ПРИЦІЛЬНОЇ СТРІЛЬБИ З СТРІЛЕЦЬКОЇ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ (ПІСТОЛЕТ, АВТОМАТ)

Перебуваючи в зоні противника, для військовослужбовця існує ймовірність зіткнення з ворогом. Іноді, щоб вижити, необхідно прийняти бій. Більшою мірою це може бути ближній бій.

При наявному арсеналі, і виходячи з ситуації, військовослужбовець може вступити в ближній бій, в декількох варіантах:

- без застосування зброї (рукопашна сутичка із застосуванням підручних предметів);
- із застосуванням холодної зброї (багнет-ніж, колючо-ріжучі предмети);
- із застосуванням стрілецької зброї (кулемет, автомат, пістолет);
- із застосуванням стрілецької зброї та гранат ближнього і далекого дії (кулемет, автомат, пістолет, наступальні і оборонні гранати);
- із застосуванням важкого озброєння.

Пересуваючись автономно в зоні противника, військовослужбовець може розраховувати тільки на наявне у нього озброєння і свої сили. Тому дуже важливо у веденні ближнього бою використовувати всі свої знання, вміння та навички, набуті в період навчання.

У ближній бій необхідно вступати тільки в двох випадках.

1. Для вирішення поставлених завдань.
2. У разі виявлення противником.

У першому випадку діяти треба обдуманно. Якщо висловлюватися просто, то дані дії передбачають ближній бій у наступі, де необхідно чітко і правильно розрахувати час і зручне розташування супротивників для нападника. Згодом виконуються певні дії, з подальшим вступом у ближній бій.

У другому випадку вступ в ближній бій є вимушеним заходом. Даний вид ближнього бою вже буде оборонним, де військовослужбовцю необхідно переломити хід ближнього бою в зручний для нього місце розташування.

Під час ведення ближнього бою необхідно враховувати ступінь ризику, як для самого військовослужбовця, так і для противників. У даному контексті мається на увазі наступне. Противника необхідно знищити або ж нейтралізувати, залишаючи йому життя. Обидва два варіанти мають важливе значення для подальшого перебування військовослужбовця в зоні противника.

Виходячи з вищесказаного, необхідно заздалегідь вибудовувати тактику ведення ближнього бою, так як результат ближнього бою може

зіграти для військовослужбовця вирішальну роль по знаходженню в зоні противника.

Також необхідно враховувати, що ближній бій є вимушеним заходом, оскільки, перебуваючи автономно в зоні противника, військовослужбовець повинен вижити і виконати поставлені перед ним завдання.

Тенденції сучасної війни диктують нові вимоги до особистої безпеки та забезпеченню життєдіяльності військовослужбовців. Важливим фактором є чітке і швидке ведення ближнього бою. Одним із основних елементів ближнього бою є без прицільна стрільба з стрілецької вогнепальної зброї (пістолет, автомат).

Без прицільна стрільба в ближньому бою здійснюється на відстані до 15 метрів. Даний вид ближнього бою приймається при сутичках на коротких відстанях, а саме в населених пунктах, приміщеннях, блокпостах та при раптових сутичках з противником.

Під час вогневого контакту на коротких відстанях ураження з обох сторін складає 80%. При зміщенні в момент ведення стрільби ступень ураження знижується до 40%. При без прицільної стрільби з виконанням зміщення та переходах в різні положення для стрільби ступень ураження досягається до 20% ураження.

Тому оволодіння технікою без прицільної стрільби на близьких відстанях грає велику роль в особистій безпеці та в забезпеченні життєдіяльності військовослужбовців. Ця підготовка необхідна диверсійним та контр диверсійним підрозділам, льотному складу, а також особовому складу військовослужбовців, які по роду професійної діяльності можуть опинитися в місцях автономного виживання на території противника під час бойових дій.

В.О. Сухаревський, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборону України імені Івана Черняхівського

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОСОБІВ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Досвід бойових дій під час проведення антитерористичної операції (далі – АТО) показав, що підрозділи видів та родів військ ЗСУ, що виконують завдання в безпосередній близькості з противником несуть службу в умовах високої емоційної та психологічної напруги, що суттєво впливає на якість виконання ними бойових завдань. На підтвердження цього спостерігалися випадки неадекватного поведіння військовослужбовців у ході бойових дій.

Виходячи з цього, виникає необхідність посилення уваги на розвитку психологічної та фізичної витривалості військовослужбовців в процесі бойового навчання у пунктах постійної дислокації, до відправлення у зону АТО.

Основна мета дослідження полягає в розробленні рекомендацій щодо ефективного використання різного типу смуг перешкод та ділянок місцевості спрямованих на формування психофізичної витривалості особового складу.

Досвід показує, що на сьогоднішній день, психологічна та фізична підготовка військовослужбовців ЗСУ може і повинна проводитися командирами усіх рівнів на будь-якому етапі процесу бойової підготовки. Такі поняття як психологічна стійкість та фізична витривалість повинні бути поєднаними у навчальному процесі, адже безпосередньо залежать одне від одного, і є основними критеріями підготовленості солдата будь-якого роду військ. Саме тому, я пропоную розглянути ці два предмети бойової підготовки, в ракурсі поєднаного комплексу – психофізичного тренування.

Існує певна навчально-матеріальна база та накопичений досвід у використанні смуг перешкод у системі бойової підготовки ЗСУ. До її складу входять: загальновійськова смуга перешкод, смуга перешкод ВМС, смуга розвідника, смуга десантника, тактична та психологічна смуги перешкод.

Між тим, відсутність єдиного вектору поглядів та протиріччя у керівних документах, щодо порядку використання цієї навчально-матеріальної бази та місцевості з метою розвитку психологічної та фізичної стійкості призвело до суттєвих упущень, результатами яких, у зоні АТО стала практична неспроможність деяких військовослужбовців до перенесення будь-яких фізичних та психологічних навантажень, що необхідні для якісного виконання своїх обов'язків за посадою.

Саме тому, як важливу складову в тренуванні психофізичних якостей військовослужбовців усіх родів військ, виникає необхідність розглядати та

використовувати існуючу навчально-матеріальну як основу для їх формування.

На основі вищевикладеного можна дати визначення поняттю «психологічна смуга перешкод», а саме – це ділянка місцевості на якій послідовно розташовані та об'єднані між собою в єдиний комплекс, навчальні споруди та перешкоди, що долаються військовослужбовцями у повному бойовому спорядженні, під впливом штучно створених чинників психологічного тиску.

Нами розроблено рекомендації щодо використання об'єктів навчально-матеріальної бази та складно-пересічних ділянок місцевості для тренування психофізичної витривалості воїнів:

1. Для досягнення ефективності навчання умови подолання смуг повинні постійно ускладнюватися за рахунок проходження їх: без відпочинку, кілька разів; навздогін; в прямому і зворотному напрямку; парами, групою, групою з перенесенням «пораненого»; з імітацією вогню, диму, різких запахів, газів, шумових ефектів, криків, вибухів, яскравого світла в обличчя та ін.; імітацією руйнувань, «загиблих» тварин і людей (муляжі); в ускладнених умовах, в сутінки, в темряві (може використовуватися погано просвічувана пов'язка на очах), контрастах світла і темряви, при сильному вітрі, дощі, в снігу, та під час ожеледиці.

2. Щоб проходження смуги перешкод не зводилося тільки до фізичних і вольових навантажень і збільшувався відсоток психологічного подразнення, застосовуються додаткові навчальні завдання:

надання першої медичної допомоги «постраждалому» на шляху прямування;

військовослужбовцю створюються умови для того, щоб бути пильним і відбивати напади «противника» (на смугі в різних місцях приховано можуть розташовуватися 2-3 помічника керівника занять – імітатора);

вивчати обстановку на шляху проходження і доповісти про її особливості при поверненні, запам'ятовувати всі дрібні деталі обстановки (номери автомашин, особливості предметів на «місці події», написи і плакати на стінах, стовпах та ін., зовнішні дані осіб, які зустрілися на шляху проходження або вивішених портретів).

3. Корисним є періодичне включення до маршруту проходження смуги стрілецького тирю і виконання в ньому вправ зі стрільби (на спеціальному тренажері або бойовими патронами) на фоні перебування того, хто навчається, у стані прискореного серцебиття і втоми.

Щодо порядку використання та проходження смуги пропонується на різних етапах підготовки використовувати різні способи її подолання.

Так, на початковому етапі підготовки підрозділу і військовослужбовця слід використовувати змагальний чи парний метод. Результатом такої роботи повинне бути впевнене проходження ними всіх перешкод.

У подальшому, на етапах злагодження підрозділів, слід застосовувати групове подолання. Тобто, для одночасного подолання смуги висувається 4-6 бійців, поділених на бойові пари, або бойові трійки. Під час подолання

перешкод обов'язковим для виконання та контролю є порядок почергового вогневого прикриття один одного та злагодженість дій під час подолання у складі підрозділу.

Потрібно наголосити, що для ефективного психофізичного тренування особового складу не обов'язково зосереджуватися лише на спеціально створених психологічних смугах. Так, досягти бажаних результатів можна на будь-якій з існуючих смуг перешкод, окремих ділянках місцевості визначивши порядок та послідовність їх проходження, вживаючи заходи щодо попередньої підготовки та використовуючи засоби імітації.

Таким чином, можна зробити висновок, що розроблені рекомендації доцільно використовувати командирами тактичного ланки управління для підвищення ефективності проведення занять з бойової підготовки (використовуючи наявні об'єкти навчально-матеріальної бази та ділянки місцевості), формування психофізичної складової особистої безпеки підлеглих.

І.О. Задорожній, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПОВІТРЯНОДЕСАНТНОГО КОМПЛЕКСУ В КУРС ФІЗИЧНОЇ ТА БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЧАСТИН ТА ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Під час проведення антитерористичної операції в Донецькій та Луганській областях серед військовослужбовців Збройних Сил України спостерігаються випадки отримання травм нижніх кінцівок внаслідок низької фізичної підготовленості, не тренованості м'язево-зв'язкового апарату, відсутності навичок правильно здійснювати приземлення під час негайного покидання техніки (під час обстрілу) та долання перешкод (ровів, завалів, огорож), що в свою чергу, унеможлиблює подальше виконання поставлених бойових завдань.

Між тим, у високомобільних десантних військах Збройних Сил України напрацьовано достатньо великий досвід з підготовки, тренування та запобігання травмуванню серед військовослужбовців. Саме тому, вивчення та розповсюдження досвіду запобігання травматизму та укріплення м'язів і зв'язок нижніх кінцівок серед військовослужбовців є доволі актуальним.

Основна мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності впровадження елементів повітрянодесантного комплексу в курс фізичної та бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України.

За даними фахівців військово-медичної служби, травматизм серед військовослужбовців є однією з актуальних медико-соціальних проблем в Збройних Силах України, що пов'язано з тим, що:

- травматизм посідає третє місце серед всіх причин первинної інвалідності та смертності, а серед осіб працездатного віку травми займають перше місце серед причин смерті;
- лікування випадків травмування є високовартісним та потребує значних затрат матеріально-технічних та людських ресурсів медичної служби;
- травматизм призводить до значних медико-соціальних наслідків як для Збройних Сил, так і для всієї держави загалом;
- відсутність наукових досліджень, побудованих із врахуванням сучасних підходів щодо попередження травматизму та його поширення в Збройних Силах України.

У результаті аналізу літературних джерел було встановлено, що серед найбільш поширених причин травмування військовослужбовців визначені наступні: особиста необережність, порушення правил безпеки, організаційні недоліки та недостатня фізична тренуваність.

У загальній структурі при надзвичайних ситуаціях травми кінцівок за оцінкою різних авторів становлять від 45 до 62%, у тому числі з переломами кісток до 34%. Травматичний шок розвивається у 8% постраждалих. У третини постраждалих спостерігаються супутні тяжкі ушкодження інших анатомічних утворень сегментів кінцівок. Причиною пошкодження зв'язкового апарату суглобів є різкий активний чи пасивний рух в суглобі, що значно перевищує нормальний об'єм його рухів. Серед травм нижніх кінцівок вагоме місце посідають пошкодження ділянки гомілково-ступеневого суглоба та переломи кісток ступні, які відносяться до тяжких пошкоджень.

Проаналізувавши дані медичних звітів військово-медичних служб по травматизму, було встановлено, що травми гомілково-ступеневого суглобів та кісток ступні найчастіше спостерігається під час занять фізичною та бойовою підготовкою і становлять 35-40% від усіх травм опорно-рухового апарату.

У Збройних Силах України військовослужбовці високомобільних десантних військ, частин спеціального призначення Сухопутних військ та Військово-Морських Сил найчастіше отримують травми нижніх кінцівок зокрема гомілково-ступеневого суглобу під час виконання стрибків з парашутом, а в інших родах військ під час спішування з техніки та доланні перешкод. Крім того, екіпірування військовослужбовця (бронежилет, розвантажувальний жилет, шолом, зброя та боєприпаси тощо) являють собою додатковий фактор, який підвищує ризик травмування.

З метою запобігання та зменшення травматизму в частинах ВДВ та СпП було впроваджено відпрацювання елементів стрибка з парашутом на тренажерах повітрянодесантного комплексу. Повітрянодесантний комплекс призначений для якісного відпрацювання у складі підрозділу дій парашутистів під час здійснення стрибків з парашутом, передбачених програмами бойової підготовки, а також тренування військовослужбовців у швартовці бойової техніки, завантаження її в повітряне судно, тренування вестибулярного апарату та укріплення суглобів.

Основними тренажерами повітрянодесантного комплексу є: макети літаків, вертольотів (висотних та низьких); стапелі підвісних систем; тренажери для укріплення гомілково-ступневих суглобів; трампліни; комплексний тренажер повітряного судна.

Враховуючи великий досвід з підготовки, тренування та запобігання травмування серед військовослужбовців високомобільних десантних військ Збройних Сил України, а також з метою укріплення м'язів та зв'язок нижніх кінцівок, на мою думку, доцільно в курс фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ впровадити деякі елементи повітрянодесантного комплексу, а саме:

1. Тренажер для розвитку та укріплення гомілкових суглобів. Для тренування військовослужбовців в цілях укріплення гомілкових суглобів, м'язів та зв'язок обладнуються спеціальна площадка, яка являє собою територію із розташованими на ній наступними елементами тренажеру:

одиначна призма (для тренування зовнішніх м'язів ступні), подвійна призма (для тренування внутрішніх м'язів ступні), напівовальні та прямокутні перешкоди (для тренування передньої групи м'язів стегна та м'язів гомілки), горизонтально розташовані драбини (для тренування м'язів підошви), колода, що хитається, трампліни, автомобільні покришки тощо. Відстань, висота, кількість та порядок розташування елементів тренажеру визначаються у довільній формі.

У разі перебігання по цьому тренажеру по чергово навантажуються внутрішні і зовнішні м'язи стопи. Для досягнення позитивного ефекту всі елементи тренажеру долаються стрибками. Такі тренування доцільно проводити щоденно під час ранкової фізичної зарядки, а також під час проведення планових занять з фізичної підготовки (в т.ч. зі зброєю та спорядженням).

2. Парашутний трамплін (трамплін). Призначений для відпрацювання навичок у правильному приземленні. Він складається із трьох площадок, розташованих на різних висотах над землею (один, півтора та два метри). Стрибки з верхньої площадки дають враження сили удару, приблизно рівного удару при реальному приземленні із парашутом.

Основна мета заняття на цьому тренажері навчити військовослужбовців правильному приземленню під час стрибка (зі зброєю та спорядженням) одночасно на обидві ноги. Слід зазначити, що приземлення на одну ногу, як правило, приводить до травмування кінцівки. Крім того, цей тренажер призначений для відпрацювання навичок групування тіла під час падіння та стрибків з різної висоти та з різних положень (боком, задки).

Для досягнення позитивного ефекту всі елементи тренажеру долаються по чергово, починаючи з малого трампліну. Тренування доцільно проводити під час планових занять з фізичної, тактичної та спеціальної підготовки.

Час заняття на обох тренажерах, а також кількість повторень визначаються керівником заняття з урахуванням рівня їх підготовленості.

Таким чином, впровадження елементів повітрянодесантного комплексу в курс фізичної та бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України сприятиме підвищенню їхньої фізичної підготовленості та зменшенню травматизму нижніх кінцівок, як у повсякденній діяльності, так і при виконанні бойових завдань.

О.А. Романюк, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій

С.А. Кравченко, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил)

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ДІЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ПІДРОЗДІЛІВ ВІЙСЬКОВОЇ РОЗВІДКИ

Однією з важливих проблем, від вирішення якої багато в чому залежить бойова готовність підрозділів і частин військової розвідки Збройних сил України є постійний процес навчання. Сутність удосконалення фізичної підготовки в цьому процесі полягає в оптимізації використання її засобів, методів і форм для забезпечення фізичної підготовленості розвідників до ефективного виконання поставлених перед ними бойових завдань.

Якою б технічно досконалою не була армія, розвідник, що має високий рівень фізичної підготовленості, може стати вирішальним чинником в досягненні перемоги. Сучасні бойові дії, (у тому числі участь в АТО) не тільки не знижують, а навпаки, підвищують значення підготовленості кожного розвідника.

Метою дослідження є розробка комплексу фізичних вправ та дій спеціальної спрямованості та пропозиції щодо їх впровадження в процес підготовки підрозділів військової розвідки.

Аналізуючи вимоги керівних документів, літературні та документальні джерела, досвід участі в АТО виявлено необхідність більш ретельної фізичної та тактико-спеціальної підготовки особового складу розвідувальних підрозділів. Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців-розвідників. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, фізіологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки.

Сучасні бойові дії тісно пов'язані з несприятливими умовами діяльності, які впливають на організм військовослужбовців. Тому, для підвищення стійкості організму до їх впливу необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості спеціальної спрямованості, сформованої не тільки за допомогою традиційних засобів фізичної підготовки, а й із застосуванням спеціалізованих засобів і методів (подолання тактичних, спеціальних, психологічних смуг перешкод, навчально-бойові дії). Військовослужбовці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності в умовах

бойових дій (впливу значних фізичних і психічних навантажень) переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий. Так, доведено, що військово-професійне навчання (опанування певного обсягу військово-прикладних, спеціальних навичок) не може проходити успішно без достатнього розвитку фізичних якостей, які необхідні для вміння швидко пересуватися на місцевості в пішому порядку та на лижах, долати різні перешкоди, плавати (в тому числі й в обмундируванні зі зброєю). Під час фізичного вдосконалення відбувається розвиток фізичних та спеціальних якостей, формування та вдосконалення прикладних навичок, що вкрай необхідне для особового складу розвідувальних підрозділів.

Крім того, доведено, що фізична підготовка досить суттєво впливає на формування та підтримання морально-психологічного стану особового складу, виховання бойових і психологічних якостей, необхідних для успішного виконання бойових завдань. Систематичні фізичні тренування дозволяють військовослужбовцю здійснювати свідомий контроль за своїм психофізіологічним станом.

Серед основних завдань підготовки підрозділів військової розвідки є: індивідуальна підготовка особового складу, підготовка до дій в екстремальних умовах, підтримання навченості військовослужбовців, ступені їх готовності до виконання розвідувальних завдань в бойовій обстановці.

У свою чергу, дії розвідників у тилу противника ведуться із тривалими пішими переходами та швидкісними марш-кидками в умовах пересіченої місцевості. За добу розвідувальна група може долати відстань до 80 (100) км. Так-як група діє автономно є необхідність перенесення із собою великих вантажів, що потребує значної силової та загальної витривалості розвідників, а груповий характер дій – згуртованості особового складу.

Існуюча система підготовки розвідників включає в себе 3 етапи та передбачає:

на початковому етапі – розвиток загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок;

на другому етапі – розвиток спеціальних фізичних якостей у поєднанні з іншими тактико-спеціальними діями;

на заключному етапі підготовки – поєднання якостей, навичок та дій для виконання завдань.

Таким чином, лише на заключному етапі підготовки військовослужбовці практично відпрацьовують питання подолання стежки розвідника, тактичних та психологічних смуг, а також водної перешкоди.

Подолання стежки розвідника входить до існуючої системи підготовки розвідувальних підрозділів. Але, у зв'язку з тим, що її подолання здійснюється одиночним способом або по парно, а для розвідувальних підрозділів притаманно діяти спільно в складі розвідувальної групи (відділення), виявлено ряд проблемних питань, які не дають змогу якісно підготувати розвідників.

Тому, нами розроблено рекомендації щодо удосконалення існуючої стежки розвідника, у відповідності до сучасних вимог. Так, проведено дообладнання існуючої стежки розвідника для її подолання у складі групи (відділення). А саме: збільшено загальну протяжність маршруту, кількість перешкод та їх спрямованість. В свою чергу, загальна протяжність даної стежки розвідника становить 3300 м (в один бік – 1730 м і зворотному боці 1570 м). Крім цього, збільшено кількість перешкод до 30, що можуть мати місце під час виконання бойових завдань відділенням (групою), серед яких дообладнано: ділянка канатної дороги, вертикальна стінка з подоланням рову по канатах, дротяна сітка на низьких кілках, дротяний паркан, метання ножів, рів з перешкодами, болотиста місцевість, навчальне поле для бойової стрільби у складі групи (відділення). Встановлено час подолання стежки: від 1 год. 10 хв до 1 год. 30 хв. В свою чергу подолання даної стежки супроводжується різними видами та способами імітації (вибухи, дими, стрільба зі стрілецької зброї, звуковими ефектами (крик, плач тощо)).

Запропонована стежка потребує від особового складу значних фізичних і морально-психологічних навантажень та може використовуватись лише після ретельної підготовки військовослужбовців-розвідників в якості, як тренувальної так і контрольної вправи.

Слід зазначити, що дана стежка розвідника вже апробована та успішно використовується для тренувань деякими підрозділами розвідки.

Провівши порівняльний аналіз існуючої з дообладнаною стежкою розвідника, можна зробити висновок, що існуюча не забезпечує належного рівня підготовленості особового складу. Значною мірою це зумовлено особливостями бойової діяльності в сучасних умовах. Виходячи з цього, вище запропоновані рекомендації, щодо удосконалення стежки розвідника, зможуть сприяти якісній підготовці розвідувальних підрозділів до виконання завдань за призначенням. Розв'язання проблеми в даний час є досить актуальним і має велике практичне значення, а внесення змін до комплексу фізичних вправ та дій спеціальної спрямованості надасть можливість здійснювати більш ретельну підготовку підрозділів військової розвідки.

М.М. Марченко, слухач командно-штабного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИХ СМУГАХ ПЕРЕШКОД

Натренованість підрозділів, кожного військовослужбовця в основних видах бою є найважливішим показником рівня їх бойової виучки, яка в поєднанні з якісними навичками володіння озброєнням та військовою технікою, організаторськими здібностями офіцерського складу та високим моральним духом військ, підтримуваних міцним тілом, дає перемогу на війні.

Вимоги бойових статутів, керівних документів з організації бойової підготовки, збірника нормативів з бойової підготовки, особистий досвід ведення бойових дій на сході України вказують на необхідність набуття умінь військовослужбовців діяти у різних видах бою, злагоджено та узгоджено в складі малих груп, в особливих умовах, в екстремальних ситуаціях. Саме тому, актуальним є питання розробки та впровадження комплексних вправ, які і дозволять воїнам набути всіх цих навичок.

Метою нашого дослідження є розробка рекомендацій щодо застосування засобів, методів та форм фізичної підготовки в процесі навчання військовослужбовців до ведення сучасного бою.

Враховуючи бойовий досвід, зокрема, “Іловайського котла”, оборони Донецького аеропорту “кіборгами”, виводу військ з Дебальцевого, виникає необхідність навчання військовослужбовців протидії засідці противника, ведення бою в місті та на блокпосту, безпечному переміщенні в умовах імовірного нападу противника. Нові виклики вимагають негайного відкоригування програми військового навчання. Виникає необхідність відпрацювання на кожному занятті завдань, які доводилося виконувати військовослужбовцям під час перебування в зоні АТО, провести зміни в курсі стрільб, у програмі з тактичної підготовки, більше уваги приділяти психологічній підготовці. І не лекціями, а на практиці, з імітацією бойової обстановки на різноманітних смугах перешкод, в різних кліматичних умовах і часі доби. Проведення подібних занять дозволить підвищити найважливіші складові підготовленості особового складу фізичну, психологічну та тактико-спеціальну.

Декілька років потому в навчальному центрі смт. Десна була розроблена та впроваджена в систему бойової підготовки смуга психологічної підготовки, яка активно використовувалась в навчанні курсантів. Нажаль, в підготовці військовослужбовців, призваних за мобілізацією, на сучасному етапі, вона майже не використовується. Але ж їм це конче необхідно тому, що запропонована смуга психологічної підготовки буде сприяти зниженню ступеня психічної невизначеності на виникаючі стресові ситуації, розвитку швидкості і точності дій, аналізу і прийняття

рішень у бойових умовах, а головне-надасть можливість підготувати військовослужбовців до дій в умовах війни.

Навчання мобілізованих військовослужбовців вкрай необхідно проводити на смузі психологічної підготовки, де впроваджено новітні форми та методи формування у військовослужбовців високих морально-психологічних якостей, психічної стійкості до сильних зовнішніх подразників, відпрацювання навичок при діях у складі “бойових двійок”, надання взаємодопомоги при подолання перешкод та високої фізичної витривалості. Умовно психологічну смугу перешкод з питань впливу на особовий склад та організаційно педагогічних завдань використання можна поділити на три складові:

1. Психологічна складова смуги перешкод. Необхідно проводити навчання новобранців не лише в умінні вправно володіти зброєю, керувати бойовими машинами, а й моделюють ситуацію, наближену до справжнього бою. Щоб військовослужбовець адекватно сприймав постріли, вибухи, задимлення, вогонь та міг чітко і швидко діяти в небезпечних для життя ситуаціях. Ще під час навчання бійці мають психологічно перемогти страх першого бою, долаючи зі зброєю смугу перешкод: перелазячи через стіни, знаходячи вихід із руїн у диму та вогні, проповзаючи під колючим дротом, коли поруч лунають постріли й вибухи гранат. Імітаційні засоби дають максимальне наближення занять до бойових дій. Таке практичне навчання змінює військовослужбовців, і вони їдуть до своїх частин підготовленими до будь-якого розвитку подій на війні, де неприпустимі переляк та паніка, а потрібні злагоджені дії. Таким чином, під час заняття на смузі психологічної підготовки керівник складає обстановку максимально приближеної до бойової де психологічна модель сучасного бою створюється шляхом:

використання різних засобів імітації (навчальні ВВ, навчальні рецептури ОВ, імітаційні гранати і фугаси, вибухові пакети, димові шашки, ракети (сигнальні), холості патрони тощо);

трансляції записів шумових ефектів бою (постріли танків, гармат, розриви снарядів, мін, звукових низько літаючих літаків тощо);

створення пожеж, макетів пошкодженої техніки, всіляких інженерних загороджень і перешкод, застосовуваних раптово (імітаційні мінні поля, дротяні і мало помітні огорожі, рови, пастки, завали, барикади, зруйновані ділянки доріг та мостів);

організація реальної протидії супротивника (підготовлена група особового складу, двостороння гра силами двох відділень тощо).

Здійснюючи різні композиції вищеперелічених засобів, залежно від вирішуваних завдань, виду озброєння та роду військ, керівник заняття усвідомлено вводить в процес навчально-бойової діяльності різні психологічні фактори, здатні викликати як позитивну активність воїна, так і негативні психічні явища. Так, створення загрози для життя особового складу супроводжується дією фактора небезпеки, реальне вогневий вплив – раптовості, дефіцит інформації невизначеності, здійснення незапланованих дій – новизною обстановки та ін. Уміле продумане введення в навчальний

процес зазначених факторів дозволяє реально змоделювати окремі елементи сучасного бою, а отже вирішувати завдання психологічної підготовки.

2. Тактична складова психологічної смуги перешкод. При аналізі стану підготовленості військовослужбовців до ведення бою, з'ясовано, що необхідно проводити не тільки стрільби на полігонах, а і тренувати о/с уміннях діяти у різних видах бою, злагоджено та узгоджено у складі малих груп, в особливих умовах. Таку підготовку може забезпечити тактична складова смуги психологічної підготовки.

Підготовку особового складу керівник заняття здійснює послідовно на всіх ділянках і закінчує заліком при проходженні смуги в комплексі. Особовий склад діє у складі бойової групи – бойової «двійки» в умовах обстановки, максимально приближеної до бойової. Заняття проводиться у складі взводу, під час проведення комплексних занять та занять з професійної підготовки.

Смуга психологічної підготовки являє собою місцевість із спеціальними тематично-обладнаними перешкодами, яка розподіляється на наступні ділянки: подолання інженерних загороджень; дій солдата у населеному пункті; важко прохідних перешкод; дій солдата в особливих умовах тощо. Протяжність смуги – 540 м., загальна кількість перешкод – 26, пропускна спроможність – 60 чол. на добу.

Керівником заняття визначається навчальне місце, по вивченню прийомів та способів дій по позначенню противника.

На наявних ділянках відпрацьовуються деякі тактичні прийоми та дії: подолання інженерних загороджень; пересування на полі бою; вуличний бій; елементи гірської підготовки; дії у складі дрібних бойових груп.

3. Складова фізичної підготовленості психологічної смуги перешкод.

Для подолання цієї смуги перешкод необхідно мати достатній рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності. Військовослужбовці тренуються в подоланні перешкод, прискореному пересуванні на полі бою, стрибкам, переповзанням, перенесенням ваги та поранених, метанні гранат на влучність, окремим прийомам рукопашного бою.

У зв'язку з вищевикладеним можна зробити висновки, що використання запропонованої психологічної смуги перешкод в навчанні військовослужбовців, що призвані за мобілізацією, дозволить в найкоротші строки підготувати їх до ведення сучасного бою, підвищити рівень особистої безпеки, якісно по-новому підійти до процесу підготовки військовослужбовців і забезпечити високий рівень психологічної стійкості до дій в особливих умовах та екстремальних ситуаціях.

Крім того, визначена необхідність розробки нормативного документу, який регламентував би вимоги до подібних психологічних смуг, методіку проведення тренувань військовослужбовців та діагностування результатів.

В.В. Скічко, асистент кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту Управління державної охорони України КНУ імені Тараса Шевченка

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ МЕТОДОЛОГІЧНИХ НАПРАВЛЕНЬ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Методика запропонованих фізичних вправ щодо розвитку сили базується на глибокому аналізі відомих систем.

Направлення в методиці розвитку сили і їх підваріанти мають свої переваги і недоліки. Раціональна методика пропонує вміле поєднання цих напрямлень відповідно до особливостей контингенту, що займається, предметом заняття і етапом фізичного виховання.

Сила – це здатність переносити зовнішній опір або протидіяти їм за допомогою м'язових скорочень. У випадку виконання роботи під силами супротиву розуміють сили, направленні проти рухів, при уступаючи роботі – діє по ходу руху.

М'язи можуть проявляти силу.

Без зміни своєї довжини (статичний ізометричний режим).

При зменшенні її довжини (міометричний режим).

При подовженню її довжини (поліметричний режим).

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою силою. Проте, часто через недостатню тренуваність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість та сила, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку сили. За даними наукових досліджень за короткий період занять можна досягти більших результатів від їх анатомічного потенціалу.

Розвивати силу до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожилів може призвести навіть до пошкоджень суглобів та руйнації м'язів, тому силу слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина сили повинна бути лише дещо більшою за ту максимально необхідну, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на силу сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Недостатній розвиток сили обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми.

Згідно до вимог керівних документів, розвиток і постійне вдосконалення сили є загальним завданням фізичної підготовки військовослужбовців.

Мета дослідження – проаналізувати характеристики основних методологічних напрямлень вдосконалення сили військовослужбовців.

Максимальна силова напруга може бути створена різними шляхами.

Виконання роботи з неграничними вагами (опорами) з граничним числом повторень.

Граничним збільшенням зовнішнього опору (в динамічному або статичному режимі).

Виконання роботи вагами (опорами) з граничною швидкістю.

Відповідно до цього розрізняють три напрямлення в методиці виховання сили.

Перше напрямлення – використання неграничної ваги з граничним числом повторень. Рухи з неграничними вагами відрізняються по своїм фізіологічним механізмам від рухів з граничними вагами. Однак по мірі втоми картина змінюється. Останні повтори “до відмови” близькі в деякому відношенні граничним силовим навантаженням.

Переваги:

великий об’єм роботи визиває здвиги в обміні речовин. Велика ступінь енергозатрат може бути корисною, якщо заняття проводяться переважно з оздоровчою направленістю (наприклад при ранковій гімнастиці з гантелями);

вправи з неграничними вагами дають більше можливості контролювати техніку;

в осіб, які раніше не займалися силовими вправами, обмеження ваги дає можливість уникнути травм;

важливо, що на перших порах ефективність розвивання сили майже не залежить від величини опору, тому що ця величина перевершує визначений мінімум (35-40% максимальної сили).

Недоліки:

невигідна в енергетичному відношенні;

для того, щоб досягнути одного і того ж самого тренувального ефекту потрібно виконувати дуже велику роботу в порівнянні з великими вагами;

останні спроби виконуються на тлі пониженої працездатності, втомленості;

робота на тлі втоми затрудняє виникнення тонких умовнорефлекторних відносин, які забезпечують в значній мірі подальший розвиток сили.

Друге напрямлення – використання граничних і біля граничних вагів. Це методологічне напрямлення нерідко є основним в тренування кваліфікованих спортсменів. При відповідних умовах воно краще інших способів діє на створення тих нервовокоординаційних відносин, які забезпечують ріст сили.

Декілька слів про граничну вагу. Під цим необхідно сказати про саму граничну вагу. Під цим звичайно розуміють граничну тренувальну вагу, тобто найбільшу вагу, яку можна підняти без значного емоційного збудження.

Переваги:

найефективніше, але не взагалі тільки відносно місця і часу застосування;

створює найбільший ріст сили.

Недоліки:

найбільш травматичне;

викликає значне емоційне навантаження;

обмежений у використанні.

При його одноподібному використанню падають результати подальшої тренуваності.

Тому курс на максимальні зусилля, будучи основним, ні в якому разі не повинен стати єдиним.

Метод ізометричних зусиль характеризується застосуванням різних за величиною ізометричних напружень. Для розвитку максимальної сили м'язів застосовують ізометричні напруження в 80-90% від максимуму тривалістю 4-6 секунд та 100-відсоткові напруги тривалістю 1-2 секунди. Для розвитку загальної сили застосовують ізометричні напруження в 60-70% від максимуму тривалістю 10-15 секунд у кожному повторенні. Зазвичай у кожній вправі виконують 4-6 повторень. При використанні методу ізометричних зусиль необхідно враховувати, що сила в більшій мірі проявляється при тих суглобових кутах, при яких виконувалися вправи.

Переваги:

можуть вибірково впливати на певні групи м'язів;

не пов'язані з великими енерговитратами;

вимагають складного обладнання.

Недоліки:

досить невеликий зсув у розвитку сили.

Використання ізометричних вправ практично ніяк не впливає на збільшення аеробних і анаеробних можливостей спортсменів.

Висновки.

На наш погляд, потрібно застосовувати принцип «сумісного» методу, що полягає у збереженні високої сили фізичного подразника протягом належного проміжку часу, може бути використаний не тільки при розвитку силових, а будь-яких інших якостей, а також у навчанні вправам, що може бути предметом подальших досліджень.

Р.В. Лисенко, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту Управління державної охорони України КНУ імені Тараса Шевченка

ВИДИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Останнім часом у спортивній боротьбі спостерігається покращення рекордів, підвищення рівня підготовки, використання сучасного обладнання та інвентарю, а науково-методичне забезпечення підвищило конкуренцію серед учасників змагань. Відповідно, перемагають ті спортсмени, які здатні оптимально і раціонально використовувати всі фактори підготовки з метою досягнення поставлених завдань.

Використання комплексного контролю дає можливість оцінити різні показники підготовки спортсменів і дозволяє викладачу дати оцінку якості процесу підготовки. За допомогою різноманітних показників підготовки спортсменів, викладач має можливість більш ефективно і раціонально управляти тренувальним процесом.

Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлений використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, яке дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між викладачем і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменів до змагань.

У теорії і практиці спорту прийнято виділяти наступні види контролю: етапний, поточний та оперативний, кожний з яких пов'язаний з відповідним типом стану спортсмена.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, який є наслідком довготривалого тренувального процесу.

Поточний контроль направлений на оцінку поточного стану, який є наслідком навантажень серії занять, тренувальних або змагальних макроциклів.

Оперативний контроль – оцінка реакцій організму спортсмена на навантаження у ході окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від кількості окремих завдань, обсягу показників розрізняють види контролю: поглиблений, вибіркового та локальний.

Поглиблений контроль пов'язаний з використанням значної кількості показників, які дозволяють дати всебічну оцінку підготовки спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на попередньому етапі.

Вибірковий контроль здійснюється за допомогою групи показників, які дозволяють оцінити будь-яку сторону підготовки або дієздатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

У основі локального контролю лежить використання одного або декількох показників, які дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухомої функції, можливості окремих функціональних систем.

Залежно від засобів і методів, що застосовуються, контроль може носити педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний характер.

У ході педагогічного контролю оцінюється рівень технічно-тактичної і фізичної підготовки, особливості виступів під час змагань, динаміка спортивних результатів, структура та зміст тренувального процесу тощо.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливості особистості спортсмена, його психологічний стан, загальний мікроклімат, умови тренувального та змагального процесу тощо.

Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я спортсмена, можливостей різних функціональних систем, окремих органів, які несуть основне навантаження в тренувальному і змагальному процесах.

Під комплексним контролем слід розуміти паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовки, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів (рис. 1).

Комплексний контроль

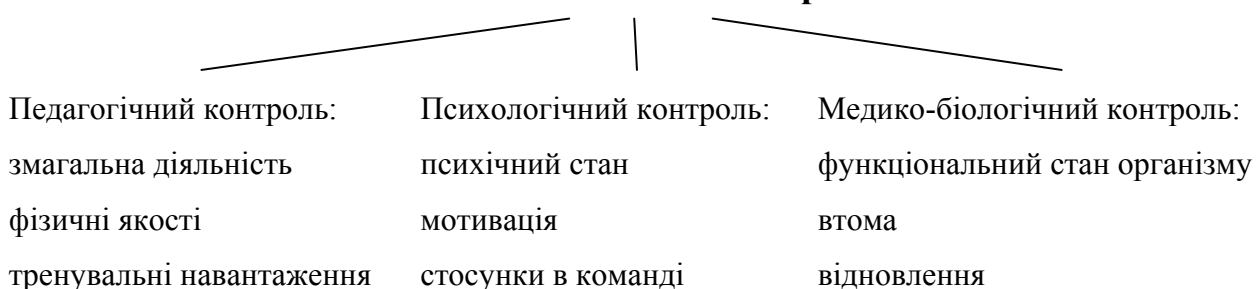


Рис. 1. Структура комплексного контролю

Педагогічні показники характеризують рівень технічної та тактичної підготовки спортсмена, стабільність виступів під час змагань, зміст навчально-тренувального процесу тощо. Соціально-психологічні показники характеризують умови навколишнього середовища, силу та рухомість нервових процесів у спортсменів, їх здатність до засвоювання та обробки інформації, здатність до аналізу тощо. Медико-біологічні показники включають в себе анатомо-морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні показники.

Отримані показники в процесі контролю діляться на дві групи. Показники першої групи характеризують відносно стабільні ознаки, які передаються генетично та мало змінюються у ході тренувань. Ці показники використовуються переважно під час етапного контролю у ході завдань відбору, орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки. До числа стабільних ознак відносяться поздовжні розміри тіла, кількість волокон

різних видів скелетної мускулатури, тип, вид, швидкість деяких рефлексів тощо.

Показники другої групи характеризують технічну і тактичну підготовку, рівень розвитку окремих фізичних якостей, рухомості та економічності основних систем життєдіяльності організму спортсменів у різних умовах навчально-тренувальних процесів і змагальній діяльності, тобто піддаються суттєвому педагогічному впливу.

Комплексний контроль суттєво впливає на побудову і зміни в програмі тренувального процесу. В результаті аналізу показників комплексного контролю, визначають різницю між запланованими результатами процесу підготовки та досягнутими. Якщо різниця суттєва, то до програми підготовки вносять корективи з метою оптимізації тренувального процесу, ефективного та раціонального використання можливостей та ресурсів організму спортсмена.

Література

1. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – №1 (2). – С. 30-38.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов: Методическая разработка. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 57 с.

3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

4. Рахимов М.Н. Педагогические основы контроля и анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе: Авторефер. дис. канд. пед. наук. – Ташкент, 1993. – 22 с.

В.П. Шамаєв, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Інституту Управління державної охорони України КНУ імені Тараса Шевченка

ОСНОВНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Майже кожна фізична вправа окрім свого основного призначення має широкий вплив на військовослужбовців. Цілеспрямованість, тобто забезпечення керованості впливу, досягається різними умовами виконання рухів. У розвитку швидкісних якостей мають місце полегшені, примусові, звичайні, змагальні, ускладнені та варіативні умови.

Полегшені умови зменшують вимоги до рівня вияву швидкісних чи інших фізичних якостей людини. Воно можливе при поділенні вправи на частини. Наприклад, пробігання 30 м зі старту дозволяє вдосконалювати стартову швидкість і не розвивати швидкісної витривалості.

Полегшення виконання досягається не тільки скороченням дистанції, але й може забезпечуватись зменшенням швидкості рухів до 80-95% від максимально можливої. Це дає змогу збільшити кількість повторів вправи, що підсилює вибірковий тренувальний ефект розвитку швидкісної витривалості, максимальної швидкості, швидкісно-силових чи координаційних можливостей людини.

Примусові умови сприяють збільшенню максимальних показників швидкості або вдосконаленню окремих частин техніки рухів. Біг з гори під ухил 2-3° підвищує максимальну швидкість. Час виконання вправи повинен відповідати необхідному для досягнення поставленого завдання. Біг угору під кутом 10-20° і більше дає можливість оволодіти правильною технікою стартового розгону краще за всі інші вправи. У примусових умовах одночасно із швидкісними показниками покращуються інші фізичні якості, які забезпечують результат.

Звичайні умови характеризуються частковістю моделювання вимог, які пред'являються до оволодіння фізичною вправою. Звичайні умови – це полегшені вимоги, які мають місце при проведенні більшості практичних занять. Основною особливістю звичайних умов є поступовість підвищення їх складності до рівня фактичного виконання вправи.

Змагальні умови необхідні для встановлення справжньої підготовленості військовослужбовців. Особливо це важливо для розвитку швидкісних можливостей, які суттєво залежать від стану нервово-м'язової системи. Змагальні умови поступово формують у військовослужбовців уміння швидко мобілізуватись, утворюють стійкість до зовнішніх несприятливих факторів (відволікаюча поведінка і протидія суперників, ставлення глядачів). В них поступово формується здатність приймати правильні рішення, спочатку в умовах напруженої спортивної боротьби, а

потім і у навчально-бойовій діяльності, наприклад, при імітації шумів реального бою, в стані максимального психічного і фізичного напруження.

Більшість військовослужбовців у змагальних умовах здатні показати кращий результат, ніж на звичайних тренувальних заняттях. Змагальні умови необхідно періодично застосовувати з метою:

- стимулювання контролю за рухами;
- підвищення емоційності занять;
- додаткового підвищення працездатності військовослужбовців;
- зменшення емоційної напруженості виконавців до рівня “бойової готовності”.

Ускладнені умови необхідні для забезпечення потрібного запасу міцності всіх показників фізичної і технічної майстерності військовослужбовців. Фактично швидкісна підготовка повинна орієнтуватись на вимоги військово-професійної діяльності. Ускладнені умови повинні моделювати їх у навчальному процесі. Важливою вимогою прикладної спрямованості вправ на швидкість є розроблення програмно-нормативної бази, яка поступово здійснює перехід від спортивної до військової підготовки. У розвитку швидкісних якостей це досягається:

- використанням додаткових обтяжень (манжетів, поясів, жилетів, макетів та реальної зброї);
- виконанням вправи в умовах фізичної втоми та після добових нарядів;
- проведенням підготовки у незвичний час (зранку, ввечері), на різному покритті, у різних погодних умовах.

Ускладненість умов вимагає постійного послідовного пристосування військовослужбовців до підвищених вимог. Основою поступової адаптації до військової діяльності повинна стати об'єктивність оцінювання на всіх етапах фізичної підготовки військовослужбовців.

Варіативні умови сприяють пошуку найбільш ефективного виконання швидкісної вправи з максимальним використанням індивідуальних можливостей підготовленості військовослужбовців. Варіативність означає комплексне застосування полегшених, примусових, звичайних, змагальних та ускладнених умов. Варіативність передбачає змінність умов виконання вправ у різних комбінаціях і різній послідовності. Варіативні умови застосовуються на етапі вдосконалення. Вони найкраще забезпечують адаптацію військовослужбовців до професійної діяльності.

Література

1. Михайлов В.В. Навчання фізичним вправам та розвиток фізичних якостей військовослужбовців: Навч.-метод. посібник. – Львів: ЛВІ, 2002. – 82 с.
2. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник // Під ред. Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2002. – С. 52-80.

Г.І. Сухорада, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки

О.О. Ястребов, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки

Інститут Управління державної охорони України КНУ імені Тараса Шевченка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТІЛООХОРОНЦІВ

Багатоборство тілоохоронців є одним із видів спорту, який набирає популярності серед військовослужбовців та співробітників правоохоронних органів України. Його зміст і вимоги викладені у правилах змагань [1]. Види спорту, які входять до програми змагань, вимагають від учасників прояву вмілих дій на основі оптимального рівня розвитку фізичних якостей. Разом з тим, методику навчання та тренування у видах багатоборства у доступній літературі нам знайти поки що не вдалося. Про це свідчить *аналіз останніх досліджень і публікацій*.

Мета та завдання роботи полягає в аналізі змісту багатоборства тілоохоронців та підбору оптимальної універсальної методики розвитку важливих якостей, характерних для кожного виду програми.

Теоретичний та практичний аналіз змісту багатоборства тілоохоронців дозволив виділити найбільш важливі якості та навички, яких вимагає тренувальна та змагальна діяльність.

1. Під час надання «медичної допомоги» та транспортування «раненого» VIP-персони з подальшою посадкою його в автомобіль, потрібно виконати необхідні дії та швидко подолати дистанцію 250 м з перешкодами. Це вимагає високого рівня розвитку сили, спеціальної (швидкісно-силової) витривалості, навичок колективних дій у подоланні дистанції з перешкодами та спритності.

2. Виконання пішого супроводження VIP-персони передбачає відбиття нападу та швидкий безпечний супровід його до автомобіля з подальшою посадкою в нього. Цей вид, поряд з організованими колективними діями, вимагає високої швидкості, сили та силової витривалості, а також спритності.

3. Демонстрація прийомів рукопашного бою потребує спеціальних навичок, спритності, сили та швидкісно-силової витривалості.

4. Стрільба із табельної зброї вимагає високих професійних умінь, а також спритності в діях і швидкісних якостей у поєднанні із сенсорною та, переважно, статичною витривалістю.

5. Пошук «вибухівки» в автомобілі передбачає уважний огляд упродовж часу, який для цього знадобиться. Це вимагає високих професійних дій, координації та загальної і силової витривалості м'язових груп ніг і тулуба.

6. Екстремальне водіння автомобіля, поряд з високими професійними вміннями потребує також і координаційних здібностей та швидкості в діях.

Ці результати та хронометраж змагальних дій дозволив визначити час виконання фізичних вправ, прийомів та дій. Однак, виконання вправ під час тренування вимагає значно більших затрат часу, в т.ч. і внаслідок формування навичок колективних дій, що потребує додаткового розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Таким чином, учасникам багатоборства тілоохоронців, поряд з набуттям та вдосконаленням індивідуальних і колективних дій, потрібно також розвивати та вдосконалювати спритність (координаційні здібності), силу, швидкість, а також загальну та спеціальну витривалість. Важливе значення мають і питання вдосконалення показників фізичного розвитку (гнучкості тощо).

Застосування авторської методики розвитку витривалості упродовж 4-х тижнів (усього 12 занять) дозволили зменшити час подолання дистанції з бігу на 3 км у межах 15-45 с.

Висновки. Формування високих професійних дій тілоохоронців тісно пов'язане, у т.ч., і з оптимальним рівнем розвитку визначених фізичних якостей. Для їх розвитку та вдосконалення потрібна спеціальна методика.

Перспективами подальших досліджень є запровадження та експериментальна перевірка методик комплексного розвитку фізичних якостей військовослужбовців та правоохоронців – багатоборців.

С.В. Федирко, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДПОЧИНКУ ТА РОЗТАШУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ У ВІДРИВІ ВІД ОСНОВНИХ СИЛ

Застосування збройних сил на сучасному етапі відзначається веденням бойових дій у локальних військових конфліктах, участю у міжнародних миротворчих та антитерористичних операціях. Найвдаліше подібні місії здійснюються за участі підрозділів спеціального призначення, для виконання поставлених завдань у найскладніших умовах.

Мною проведено аналіз особистого досвіду та опрацьованого матеріалу щодо дій військовослужбовців підрозділів та частин спеціального призначення, військової розвідки при виконанні поставлених завдань у складі розвідувальних груп, дозорів та виживанні у аварійних ситуаціях.

Так, з'ясовано, що тривалість автономного періоду дій військовослужбовця залежить від ряду об'єктивних і суб'єктивних чинників, які можуть сприяти або перешкоджати діяльності військовослужбовця, а саме:

природно-середовищні – температура, вологість повітря, сонячна радіація, опади, рівень тиску атмосфери, вітер тощо;

матеріально-технічні – забезпечують захисні матеріали в умовах автономного існування: одяг, аварійне спорядження, запас їжі і води, підручні засоби, що використовуються для різних цілей тощо;

екологічні, фізіологічні – хвороби, стихійні лиха, спека, холод, голод, спрага, страх, перевтома, самотність, неправильна організація відносин всередині аварійної групи.

Для людини, що потрапила в надзвичайні обставини, ці чинники набувають особливого значення. Саме з цих причин відбувається більшість трагічних подій, аварій. Саме тому, вміння військовослужбовців діяти в умовах відриву від основних сил набуває важливого значення. Враховуючи сучасні умови ведення бойових дій метою дослідження стало: аналіз існуючого досвіду; оптимізація дій військовослужбовців в автономних умовах та надання рекомендацій.

Сьогодні існує багато спеціальної та наукової літератури в якій описується як діяти в екстремальних умовах, яке мати спорядження, як поводитись в той чи іншій ситуації, але виходячи з власного досвіду хочу запропонувати розглянути найпростіше спорядження та види укриттів найбільш доцільні до використання у сучасних умовах.

Кожен військовослужбовець повинен мати ніж. Ідея ножа виживання така: в умовах, коли крім цього ножа нічого немає, з його допомогою можна зробити максимум необхідного для виживання. Цей вид ножів досить

специфічний за своїм задумом і характеристиками – це виріб, що дає шанс вижити, так кажучи остання надія «робинзона». Як правило, він мало зручний у більшості випадків повсякденної побутової практики, але це і не його профіль. В умілих руках це головний інструмент у боротьбі за виживання, без якого обійтися більш ніж проблематично. Екстремальних сценаріїв може бути безліч, а от технік виживання без ножа – дуже мало.

Ніж виживання або ніж для виживання – великий нескладний універсальний ніж з великим числом функцій, зазвичай також і з носимим аварійним запасом (далі-НАЗ), який розміщується в порожнистій рукояті або кишеньках на піхвах - призначений для виживання в екстремальних умовах.

При необхідності ніж можна використовувати як наконечник саморобного списа. До НАЗу входить: компас; магнієво-кремінний олівець (кресало) або бензинова запальничка; 3-5 просочених воском сірників і терка в непромокаючий упаковці; половинка бритвеного леза або лезо скальпеля в упаковці; капронова нитка; бавовняна (звичайна) нитка; волосінь 3-5 м з 1-2 грузилом і 2-3 гачками; хірургічна голка з заправленою ниткою; звичайна голка з ниткою у вушку; 2-3 невеликих англійських шпильки; міні-пінцет; заточний камінь; маленьке дзеркальце-геліограф; збільшувальна лінза; таблетки для очищення води або марганцевокислий калій в герметичній упаковці; лейкопластир; презерватив як ємкість для води.

Пошук або побудова укриття є одним з першорядним завданням при розташуванні на місцевості, а в екстремальних умовах холоду воно є найголовнішим і першочерговим завданням. Установка житла при виживанні починається з визначення місця розташування вашого табору. Необхідно відзначити, що установка житла вимагає певного часу і зусиль, тому потрібно завчасно, в середньому за 3-4 години до заходу сонця почати займатися цим. Денне світло допоможе вам оглянути місце і визначити його безпеку.

Пора року та погода є ключовими чинниками у визначенні, як місця так і виду вашого житла, а саме: напрям вітру; місце набирання води для пиття; місце для вогнища; місце для намету або укриття; туалет; небезпечне місце в разі підняття рівня води. Звичайно ж впливають і інші фактори, як наявність комах, диких тварин, можливі місцеві природні активності (як каменепади, обвали тощо). Орієнтуючись на всі ці фактори і потрібно встановлювати житло.

Виходячи з вище вказаного мною розроблені рекомендації щодо дій під час обладнання місць відпочинку, а саме: зробіть канавку по периметру вашого житла на випадок дощу; не обладнуйте житло на вершині пагорба; опора житла повинна бути міцною; розведіть вогнище під час будівлі житла (особливо в холодну пору); зберігайте все упаковано і в одному місці, знайте де які речі, для швидкої евакуації в разі раптової небезпеки; ніколи не зберігайте їжу в житлі. Підвісьте її на дереві на 3-4 метра над землею і на відстані 1 метра від стовбура. Це збереже її від цікавості тварин.

Виконання вище вказаних вимог та порад дозволить вижити в екстремальних умовах, зберегти здоров'я та сили особовому складу для до виконання бойових завдань у відриві від основних сил.

III. БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВОЇНА

*Ю.С. Фіногенов, кандидат педагогічних наук,
професор, начальник Управління спорту
Міністерства оборони України*

*Г.О. Галашевський, слухач інституту
інформаційних технологій Національного
університету оборони України імені
Івана Черняхівського*

ВІДБІР ТА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДО ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦПРИЗНАЧЕННЯ НА КУРСАХ ВИЖИВАННЯ В ПРОВІДНИХ КРАЇНАХ СВІТУ

На підставі системного аналізу, готовність фахівців до бойової діяльності в сучасних умовах може бути забезпечена тільки у разі їх різнопланової підготовки. Відсутність фізичної готовності особового складу до успішного виконання ними бойових завдань, неможливо компенсувати високим рівнем розвитку у нього інших складових бойової готовності. Фізична підготовка безпосередньо впливає на рівень професійної підготовленості та бойову готовність підрозділів. Таким чином, системоутворюючим фактором для організації фізичної підготовки особового складу є вимоги бойової діяльності до фізичної готовності, яка визначається відповідним фізичним розвитком, оптимальним функціональним станом організму та рівнем розвитку військово-прикладних рухових навичок, необхідних для виконання бойових завдань.

На цей час актуальним стає питання підготовки спецназівців до бойової діяльності, яка часто проходить в особливих та екстремальних умовах військової служби. Успіх виживання військових фахівців в провідних країнах світу направлений на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах автономного існування. Виживання – це вміння вийти з критичної ситуації з мінімально можливими втратами. Ми розглянемо систему відбору та підготовки спецназівців на курсах виживання в країнах Великої Британії, Австралії та Китаю.

Військове формування англійського командування приділяє особливу увагу всесторонньому вдосконаленню сил і засобів спеціальної розвідки сухопутних військ Великобританії, яка називається службою SAS (Special Air Service). Відбір кандидатів, які претендують на службу у даному елітному підрозділі організується на достатньо важких фізичних та психологічних умовах. У свою чергу “Дельта” – являється Американським прототипом САС Великобританії, адже її засновник та перші інструктори вихідці із САС Великої Британії. Основа підрозділів САС складають солдати і сержанти, які дійсно є професіоналами високого класу, на них і тримається весь процес навчання. У полку сержанти і солдати служать десять-дванадцять років,

офіцери – в середньому близько чотирьох років. Високі фізичні навантаження і жорсткі вимоги до рівня фізичної підготовленості спецназівців не дозволяють їм продовжити службу довше.

Крім цього кандидат повинен мати добрі характеристики із останнього місця служби та бути фізично розвинутим і підготовленим у своїй справі спеціалістом, який морально готовий до подолання будь-яких позбавлень в ході виконання розвідувальних і спеціальних завдань. Допускаються лише добровольці із складу регулярних частин британської армії, яких офіцер-медик їх власної частини визнав придатними для служби в САС. Відбір у полк здійснюється двічі на рік, влітку та взимку, і триває протягом одного місяця.

Початковий курс починається з “укріплюючого періоду” який триває 2-3 тижня. Протягом першого тижня кандидати здійснюють марш-кидки та кроси, дистанції яких поступово збільшуються, а вага спорядження зростає з 11 до 25 кг. Кожен кандидат повинен пройти стандартну перевірку “Тест фізичної готовності до бою” (марш-кидок до 12 км за 2 години у повній викладці). Відбір у британський САС проводиться в пустельній місцевості на Чорних горах (Південний Уельс). Тестування розпочинається з марш-кидка у складі групи на дистанцію 10 км. Кожен кандидат несе рюкзак вагою 18 кг та штатну зброю вагою 4,5 кг без ременя, для підвищення боєздатності.

Перший тиждень закінчується марш-кидком на 23 км, який необхідно подолати за 4 год 10 хв. Протягом другого та третього тижня проводяться одиночні марші на аналогічну дистанцію. Під час маршу забороняється рухатися групою, пересуватися по дорогам та користуватися транспортом. У ході маршів перевіряють не лише фізичні здібності кандидата, але і його вміння орієнтуватися в незнайомій і пересіченій місцевості за допомогою компаса і карти. Наприклад, кандидатам вказують час і місце, куди вони повинні прибути і де їх чекатимуть машини, незалежно від того, зібралися всі чи ні, машини в зазначений термін виїжджають. Мало того, вони можуть від’їхати на декілька хвилин раніше, тому хто не прибув в зазначений час добираються до табору своїм ходом, не дивлячись на те, що вранці наступного дня їх чекають нові випробування.

Контрольний тиждень передбачає шість одиночних маршів по пересіченій місцевості, протяжність яких поступово збільшується від 25 до 28 км, а вага рюкзака збільшується від 20 до 25 кг. Коли кандидат прибуває на контрольну точку, перед ним ставлять різні задачі: розібрати і зібрати не знайомий зразок іноземної зброї, описати характерні деталі місцевості по якій він здійснював марш тощо.

Чарльз Беквіт (засновник американської “Дельти”), який стажувався в полку розповідав, як сержант покарав одного з кандидатів, який двічі запізнився до пункту збору. Він на добу посадив кандидата, який провинився, в річку, прив’язавши його мотузкою, щоб він не втонув, причому це відбувалося восени, коли в горах вже досить холодно. За ці два-три тижні відсіюється досить високий відсоток кандидатів, але головні складності чекають їх у останній тиждень, який називається тижнем

перевірки. Кандидатам належить зробити так звану “довгу прогулянку” або “веселий танець” – здолати маршрут тривалістю 60 км (за 20 год) зі сходженням на гору Брекон Беконс в Південному Уельсі. Хто успішно здолає ці випробування буде зарахований в полк, проте таких щасливчиків не більш 5%.

Кандидатам відразу не говорять чи пройшли вони тестування, тому відчуття невідомості давить на психіку додатковим фактором. Бувало військовослужбовці, які успішно склали тестування добровільно залишали курси через те, що не могли витримати невідомості.

Перш, ніж кандидати стануть справжніми бійцями САС, їм доведеться ще чимало попрацювати. Бійці вчаться діяти у складі патрульних груп з чотирьох чоловік – це мінімальна за чисельністю бойова ланка, що становить основу будь-яких бойових підрозділів полку. У складі патруля бійці відпрацьовують питання тактики і вогневої підготовки, зв'язку і взаємодії. Кожен спецназівець повинен уміти користуватися засобами зв'язку, що є на озброєнні армії Великобританії. Бійці вивчають основи польової медицини, відпрацьовують питання мінно-підривної справи.

Після цього вони проходять курс виживання в різних природних і кліматичних умовах. Бійці повинні вміти знайти для себе воду і їжу, розвести вогонь в будь-якому місці. Курс виживання завершується навчаннями, в яких на стороні умовного противника діє, як правило, батальйон. Наприкінці навчання кожен спецназівець, повинен здатися в полон умовному противнику, для того, щоб перейти до наступного етапу навчання, який називається “протиція допиту”. Бійці протягом 24 годин в спеціальному центрі допитів піддаються потужному психологічному і фізичному тиску з боку інструкторів. Це найбільш складний в психологічному аспекті етап навчання протягом всієї підготовки, і ті хто не в змоззі витримати тиск на допиті визнаються непридатними для подальшої служби в полку.

Наступний етап – виживання в джунглях, зазвичай його проводять між четвертим і шостим тижнями навчання. Бійців направляють на Далекий Схід, де в умовах справжніх джунглів вчать орієнтуватися, будувати укриття або житло, шукати їжу і воду. Після успішного завершення цього етапу спецназівців направляють в Першу школу парашутної підготовки Королівських військово-повітряних сил. Програма парашутної підготовки триває чотири тижні, протягом яких бійці вчаться складати парашут, проходять наземну підготовку і здійснюють не менше восьми стрибків з парашутом, з яких один – нічний.

Після цього бійці, які пройшли всі випробування, повертаються в полк, який дислокується в Херефорде. Тут їм вручають єдиний, але дуже почесний символ відмінності солдата САС – берет пісочного кольору з емблемою, що змальовує срібний кинджал на тлі крил блакитного кольору і стрічкою внизу, на якій красується гордий девіз: “Who dares wins” – “Відважний перемагає”. Декілька пізніше на спецназівців чекає особлива програма боротьби з тероризмом – “Лінія Стірлінга”, але і на цьому процес

навчання не закінчується. Солдат САС вчиться і самовдосконалюється весь період своєї служби.

В австралійській САС вимоги до рівня фізичної підготовленості кандидатів крім кросу до 12 км додатково здається тест, який складається з згинання та розгинання рук в упорі лежачи (80 разів), перехід з положення упору лежачи в положення упор присів (100 разів) та підтягування на перекладині (12 разів). У австралійській САС марш-кидки поєднуються із іншими фізичними вправами (подолання перешкод, вправи на гімнастичних снарядах та інші засоби фізичної підготовки). Крім цього практикуються нічні марш-кидки в групах із колодами до 10 км. Після короткого відпочинку практикують також забіг на 14,5 км (за 1,5 год).

Відбір у ході проходження такого курсу досить суворий, багато курсантів отримують переломи та вивихи кінцівок. Під час подолання штучних перешкод із рюкзаком вагою до 40 кг кандидати на межі фізичних можливостей не можуть їх подолати і через це їм доводиться розпочинати все заново. Слід зауважити, що кандидати щоденно проходять медичний огляд, багато з-них приховують свої травми та потертості, у результаті чого деякі кандидати проходять курс з серйозними травмами. Крім цього, статистика свідчить про те, що під час курсів трапляються смертельні випадки, коли кандидати розбиваються зірвавшись зі скали, чи вмирають від переохолодження на фоні фізичного виснаження організму під час нічних маршів.

З іншої сторони кадрова проблема в САС Австралії існує. Для прикладу, коли з початком антитерористичної компанії в Іраку та зростанням напруги в світі керівництво збройних сил спробувало створити ще один полк, ветерани САС заявили, що зниження вимог до фізичної підготовки безумовно призведе до втрати якостей бійця, а для спецназу воно важливіше кількості.

До 1988 року в Китаї не існували війська спеціального призначення. Приводом для їх створення став аналіз конфліктів у В'єтнамі і Кореї, після якого Китай перейшов від концепції народної війни до концепції локальної війни, коли беруть не числом, а вмінням. Уміння вистачає і в китайській армії, декілька полків якої також проходять повний курс спецназу. Збройні сил Китаю найбільші у світі, включаючи резерв – 40 мільйонів чоловік. Дефіциту в кадрах китайська армія не відчуває, як і війська спеціального призначення, служба в яких прирівнюється до вищої місії служіння країні, тому спецназ може робити такий відбір кандидатів, що до другого туру відбору доходить лише 30-40%.

На даний момент в кожному з семи військових округів Китаю існує підлеглий командуванню округу полк спецпризначення (з 3-х батальйонів, загальною чисельністю біля 1000 чоловік), крім того, на кожному рівні військових формувань є власні підрозділи спецназу: у корпусі – батальйон (всього 18 батальйонів, кожен – по 300-400 чоловік), в бригаді – рота (близько 120), на рівні полку – взвод (30-40).

Спецназ Китаю тренується в міському окрузі Чучжоу (провінція Аньхой), і являється одним із основних складових сил швидкого реагування Китаю, які повинні вести війну в умовах обмеженого регіонального конфлікту і використання сучасних військових технологій. Основні функції – це розвідка, нетривалі чи невеликі військові операції та антитерористична діяльність, у тому числі знищення незаконних збройних формувань сепаратистів.

Основний напрямок професійної підготовки складає вогнева підготовка, рукопашний бій, удосконалення техніки та тактики Кунг-фу (бойовий розділ). Крім цього з метою удосконалення спеціальної витривалості, розвитку сили та інших фізичних якостей викладачами-інструкторами використовуються підручні засоби (колоди, автомобільні колеса тощо).

Подолання перешкод військовослужбовцями здійснюється у поєднанні із бойовою стрільбою та відпрацюванням прийомів рукопашного бою (бойові сутички з партнером). У цілому навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки проводяться щоденно по 2 години у комплексному варіанті, цей метод проведення найбільш ефективний для підготовки фахівців даної спрямованості. Під час польових виходів фізичне тренування та відпрацювання тактичних завдань може здійснюватися від 12 годин до 3 діб.

Виживанню в китайському спецназі приділяється особлива увага. Тренування, марш-кидки, десантні і диверсійні навчання проводяться в усіх кліматично-географічних зонах. Спецназівці повинні володіти альпіністською і лижною підготовкою, вміти виживати в умовах відсутності води та їжі, а також в умовах кисневого голодування. У тренувальний план деяких підрозділів спецназу входить навчання виживанню у воді зі зав'язаними руками і ногами.

Підготовка кожного бійця включає базовий і професійний курс. Базовий курс – це єдиний для всіх підрозділів (всього в Китаї 7 груп спецназу), професійні курси – адаптовані за місцем дислокації і бойового завдання кожного підрозділу. Одним із етапів підготовки є марш-кидки, які проводяться щотижнево. Кожен боєць отримує автомат, каску, ніж, кілограм рису, п'ять одиниць печива, сіль і сірники. До групи входить 6 чоловік, які за тиждень повинні долати 200-300 км, виконавши при цьому поставлене бойове завдання. Маршрут марш-кидка прокладається з такою умовою, щоб половину дороги солдати проходили в умовах високогір'я і доводилося харчуватися природним кормом.

Але це не просто курси виживання – це війна. Під час марш-кидка виконується бойове завдання – це штурм визначеного об'єкту, захоплення в полон, диверсійні роботи. Курс фізичної підготовки китайського спецназу називають “дорогою в пекло”. Підйом 4.30 ранку, через півгодини – біг на довгі дистанції з вантажем (10 цеглин) по пересіченій місцевості 5 км тривалістю 25 хвилин. Курс фізичної підготовки включає вправу “залізна долоня”, в якому за один підхід боєць завдає 300 ударів по мішку (спочатку з

квасолею, потім – із залізною тирсою). Не менш серйозній підготовці піддаються коліна, лікті і голова. Це ріднить китайський спецназ з російським – розбивання цеглини головою – одна з показових практик.

Окрім загальної фізичної підготовки кожен борець також проходить курс диверсійної справи, радіопідготовку, освоює міно-вибухову справу, маскування, навички підводного плавання, а також вивчення іноземних мов. Бійці спецназу Китаю проходять фізичну підготовку, яка здійснюється на межі людських можливостей (у тому числі і психічних). Судячи з усього, ці фантастичні дані більшістю сприймаються зі здивуванням, захватом і розгубленістю, з іншого боку – це прекрасно підготовлений пропагандистський прийом, проте, як би там не було, немає жодних підстав ставити під сумнів хорошу (якщо, не відмінну) фізичну і психологічну підготовку бійців спецназу Китаю.

Стимулювання за належний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців та правоохоронців провідних країн світу завжди був, є і буде рушійною силою до самостійних занять фізичною підготовкою та обраним видом спорту. Коефіцієнти грошових винагород варіюються від 10 до 100% преміальних. Проведений аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел у даному напрямку свідчить про те, що на одному рівні із грошовим стимулюванням стоїть самомотивація до оздоровлення через фізичну підготовку, але є і не поодинокі випадки, коли представники силових структур нехтують фізичним самовдосконаленням.

О.В. Петрачков, кандидат педагогічних наук, доцент, тимчасово виконуючий обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ В ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Вживання, засноване лише на біологічних законах самозбереження, бажання вижити має бути усвідомленим і цілеспрямованим, можна назвати це волею до життя. Вживання – це активна, цілеспрямована діяльність людини, яка направлена на збереження життя, здоров'я та працездатність в умовах автономного існування. Будь-яке вміння і знання прийомів вживання, наявність будь-якої кількості аварійного спорядження стає безглуздом, коли людина змирися з долею. Довгострокове вживання забезпечується не стихійним бажанням “Я не хочу вмирати!”, а поставленою метою “Я повинен вижити!”. Бажання вижити має диктуватися не інстинктом, а усвідомленою необхідністю.

Успіх вживання військовослужбовця, який направлений на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах автономного існування, багато в чому залежить від його вміння діяти в екстремальних умовах, забезпеченості засобами життєдіяльності, екіпірування, психологічної стійкості і рівня фізичної підготовленості. Вплив екстремальних факторів, до яких адаптується організм, має принципові відмінності в їх прояві, тому й існують розходження в структурі підготовки особового складу до умов гірської місцевості.

Клімат в гірських умовах має комплекс різноманітних негативних факторів, які гостро та різко впливають на організм військовослужбовця. До них можна віднести інтенсивну сонячну (особливо ультрафіолетову) радіацію, високу іонізацію повітря, різкий перепад денної і нічної температури, несподівані зміни погоди, малу абсолютну і відносну вологість повітря, низьку температуру повітря вночі. Особливо впливає на організм людини знижений парціальний тиск кисню в повітрі, що призводить до зменшення кількості кисню в крові, тобто кисневому голодуванню організму, а це характеризує функціональні можливості людини.

У екстремальних ситуаціях на військовослужбовців починає діяти ряд факторів, а в їх числі і стресорів вживання, що зумовлюють рятування або загибель у випадку аварії. Суттєву небезпеку викликають теплові удари та переохолодження, укуси отруйних тварин і комах, гострі психічні розлади, інфекційні хвороби. Як показує досвід, вчасно надана перша медична допомога, в разі больового синдрому, створює позитивний результат вживання.

Найбільш характерним для районів гірської місцевості є захворювання, викликане розрідженим повітрям, так звана гірська хвороба.

Розвитку її сприяє перевтома, нервово напруження, голодування і т. п. Ознаками гірської хвороби є різке підвищення стомлюваності, задишка, ослаблення пам'яті, головні болі, носова кровотеча, іноді блювота. У разі появи цих ознак слід негайно зробити привал, добре відпочити, прийняти гарячу їжу.

Особовий склад військових підрозділів в гірських умовах повинен вміти: долати підйоми та спуски, ущелини з обривистими берегами, гірські річки, ходити на лижах (снігоступах); долати скелі і льодові схили, орієнтуватися, розпізнавати і попереджати небезпеку гір; здійснювати денні та нічні переходи; вести вогонь і метати ручні гранати з малих нестійких точок опори і при великих кутах місця цілі, а також виконувати прийоми рукопашного бою зі зброєю, гірським спорядженням і без зброї.

Разом з тим, постійний вплив на організм дефіциту кисню у вдихуваному повітрі і ряд екстремальних чинників зовнішнього середовища, що діють на тлі максимальних навантажень і граничних можливостей військовослужбовця, в поєднанні з постійним нервово-емоційним напруженням, призводять до значного зниження боєздатності, а в деяких випадках, і до повної її втрати.

Військовослужбовець може захистити себе від виникаючих в горах небезпечних ситуацій, якщо він правильно застосовує альпіністську техніку, знає обстановку в якій знаходиться, і умови виконання бойового завдання, а також уміє враховувати свій фізичний стан і попереджати гірську хворобу. У подальшому підйомі військовослужбовці починають відчувати погіршення самопочуття, пониження тиску кисню у повітрі, що викликає розлад функцій окремих органів і систем та організму в цілому.

У цілому ж навантаження, що переносяться особовим складом в горах у багато разів перевершують ті, які відчувають військовослужбовці в умовах рівнини. Зміна фізичної працездатності найчастіше пов'язана з погіршенням показників витривалості, і меншою мірою погіршуються показники сили та швидкості. Крім того, в гірських умовах зростає необхідний час для відновлення працездатності організму, сповільнюється темп піших переходів. Слід враховувати і значну вагу екіпіровки солдата (зброя, боєприпаси, гірське спорядження та обладнання, харчування, вода і т.п.), що становить 30 кг і більше, що також відбивається на зниженні рівня працездатності.

У разі знаходження в районі гірської місцевості необхідно починати з планування та встановлення табору, і перша задача – це вибір місця. Тут до уваги приймається кілька критеріїв, головна умова з яких – це безпека. Табір необхідно встановлювати подалі від можливих шляхів падіння каменів та лавин. Недалеко від табору бажано розташування джерела питної чистої води для вживання та приготування їжі. Нижче за течією обладнуються місця для гігієнічних процедур, миття посуду, прання тощо.

Вміння знаходити чисту питну воду – необхідна навичка під час знаходженні у гірській місцевості. Як правило, чиста вода – у джерелах, що б'ють на схилі берега чи річки. Інтенсивне кип'ятіння – найбільш

радикальний спосіб очищення від бактерій ставкової і болотної води. Якщо скип'ятити воду не можна (чи нема часу), можна частково знезаразити її декількома краплями йоду чи крупинками марганцівки (вода не повинна бути пофарбованою). Існують також спеціальні таблетки для знезаражування некип'яченої болотної води.

Вибір місця для багаття в горах в разі недбалого поводження з вогнем може стати причиною пожежі, тому його краще розводити недалеко від водойми, у захищеному від вітру місці. Небезпечно розводити багаття: на старих горільниках; на торф'яниках (може виникнути підземна пожежа); у хвойному молодняку (легко може виникнути верхова пожежа); на ділянках із сухим очеретом, мохом чи травою; на вирубках, де багато сухих лісових залишків; у лісі, на кам'янистих розсипах (в ущелинах між каменями накопичується суха лісова підстилка, тому пожежа, яка виникла в такому місці згасити практично неможливо). Пожежна небезпека багаття значно зростає в суху погоду, особливо під час сильного вітру. Залишаючи місце привалу, вогонь варто залити водою чи засипати землею.

Фахівці в галузі фізіології описували симптоми гірської хвороби, які, на їхню думку, залежать від індивідуальних особливостей людини (стійкості до нестачі кисню, віку, фізичного і психічного стану, рівня фізичної підготовленості), способів набору висоти, фізичного стомлення, охолодження, а також від того чи була раніше людина в горах і чи має досвід перебування в умовах кисневої недостатності. Гірська хвороба може виникнути не тільки під час підйому, але і при спуску, тому хворі гірською хворобою не в стані тривалий час виконувати фізичне навантаження.

Показники серцево-судинної системи також змінюються з підйомом на висоту. Збільшення пульсу під час підйому в гори – найбільш рання і характерна реакція організму. Початкові зміни пульсу спостерігаються вже на висоті 1000-1500 м, і пов'язано це з кисневою недостатністю тканин. Зростання пульсу та систолічного об'єму крові приводить до підвищення кровотоку і являє собою пристосувальну реакцію організму, спрямовану на компенсацію розвитку кисневої недостатності. Поряд зі збільшенням хвилинного об'єму крові збільшується і артеріальний тиск.

При парціальному тиску кисню дифузійний газообмін у системі легкі-кров-м'язові тканини, відбувається в оптимальних умовах, забезпечуючи нормальну життєдіяльність і працездатність організму. З набором висоти знижується здатність організму вживати кисень, що розподіляється по тілу за допомогою гемоглобіну крові. Зниження парціального тиску кисню, в легневих альвеолах, зменшує насичення киснем крові, змінюючи її склад. Далі “кисневе голодування” поширюється на м'язові і мозкові тканини, викликаючи спочатку дискомфорт, а потім підвищення стомлюваності і різні функціональні розлади. Реакція організму на знижений парціальний тиск кисню визначається раптовістю кисневого голодування (швидкість набору висоти), ступенем кисневого голодування (величина парціального тиску), його тривалістю і фізичним станом організму.

Наступним за значенням біокліматичним фактором, що визначає умови діяльності людини в горах, є загальне зниження температури повітря з висотою. Здатність людини переносити холод може бути охарактеризована його енергетичним балансом. Температура тіла людини підтримується на постійному рівні, шляхом регулювання тепловіддачі, в залежності від зовнішніх умов і характеру її діяльності. Тепло яке виділяється у організмі визначається в основному кількістю і калорійністю засвоєної їжі, потім передається до м'язів і шкірних покривів шляхом теплопровідності і циркуляції крові. Поверхня ж тіла втрачає тепло через випромінювання, теплопровідність, конвекцію і випаровування.

У холодному і сухому кліматі середньогір'я втрата тепла шляхом теплопровідності і випаровування досягає 20% загальних втрат тепла. Організм відповідає похолоданню зовнішнього середовища відповідними фізіологічними реакціями. Збільшення легеневої вентиляції, зв'язане з гіпоксією, збільшує і віддачу тепла через легені. Недостача кисню може порушити діяльність нервового центра терморегуляції, що у свою чергу, може служити причиною переохолодження. Можна стверджувати, що вплив на організм холоду, сухості повітря і нестачі кисню призводить до того, що холодові ураження при тих же температурах настають частіше на великих висотах.

Орієнтування по схилах також має значення, тому як майже 90% сходів лавин відносяться до тінювих схилів. Визначене сполучення цих процесів і напруг зрештою може привести сніг у хиткий стан і до виникнення лавин. Снігові лавини – одні з могутніх сил природи, які переносять не тільки сніг, але і шматки скель, ґрунту, уламків дерев. Гнітюче число лавин сходять у незаселених і рідко відвідуваних людиною місцях, але сучасне активне втручання людини, особливо узимку, робить зустрічі з лавинами досить частими, іноді з трагічним результатом. Тільки досвід, знання особливостей гір і передбачливість можуть допомогти заздалегідь визначити лавинонебезпечність тієї чи іншої ділянки рельєфу, вибрати більш безпечний шлях. Орієнтуючись на характер снігу, схилів і погодні умови, можна скласти уяву про конкретні ознаки лавинної небезпеки.

Основні правила поведінки у разі лавинної небезпеки та під час потрапляння в лавину.

1. Учасники в групі повинні знати методи пошуків у лавині і надання медичної допомоги, техніку транспортування на гірському рельєфі.

2. У разі загрози лавини під час проходження лавинонебезпечної ділянки керівник розподіляє обов'язки між учасниками групи на випадок термінових пошукових робіт.

3. Кожний повинний мати лавинний шнур.

4. Перед проходженням лавинної ділянки рельєфу встановити на безпечному місці спостережний пункт, з якого спостерігач міг би простежити за рухом кожного учасника на всьому небезпечному відрізку.

5. На небезпечній ділянці повинно бути не більше однієї людини (яка йде з лавинним шнуром).

6. Рятувальні засоби і медикаменти транспортує замикаючий у групі.
7. Установити сигнал попередження.
8. Учасники йдуть строго слід у слід, дотримуючи абсолютної тиші і спостерігаючи за схилом.
9. Не скупчуватися на одному місці, у разі необхідності йти з інтервалом 20-100 м.
10. Якщо лавина йде зверху – є в запасі до десятка секунд, за які треба спробувати відійти з небезпечної зони і міцно закріпитися на схилі.
11. Коли лавина відривається недалеко і відійти від неї вже неможливо, закріпитися на місці за допомогою палиці, чи будь-яким іншим способом. Розташуватися стосовно лавинної маси так, щоб створити найменший опір і спробувати пропустити сніг навколо себе і над собою.
12. Якщо лавина відірвалася високо і є деякий запас часу, намагатися з максимальною швидкістю відійти зі шляху лавини до найближчого безпечного місця і там закріпитися.
13. Якщо лавина наздогнала, головна задача – зберегти дихальні органи від сніжного пилу. Використовувати шарф, комір, каптур, шапку, рукавиці, нарешті, просто руками створити перед обличчям вільну повітряну зону.
14. Намагатися не втратити орієнтування в просторі, якщо можливо, за допомогою рук і ніг вийти на поверхню лавини.
15. У момент гальмування намагатися наблизитися до поверхні лавини, поки сніг не ствердів, якщо можливо – руки тримати біля обличчя.
16. Після остаточної зупинки лавини всіма способами зруйнувати крижану корку, що утворюється на стінках сніжної камери в результаті подиху і тепла тіла.
17. Зберігати спокій і сили, не вважати своє положення абсолютне безнадійним і не втрачати впевненості у своєму порятунку.
18. Ні в якому разі не спати. Кричати в лавині абсолютно даремно, навіть знаходячись на глибині кілька десятків сантиметрів, рятувальник нічого не почує, хоча потерпілий буде чітко чути розмову, рухи і кроки.
19. У кожному кубічному метрі лавини може бути від 2 до 300 кг снігу, яка рухається з величезною швидкістю і тиском. Потрапивши в такі умови, людина втрачає орієнтування “верх” – “низ” – ”право” – “ліво”, а на глибині 1 м настає повний морок. Визначити, де все-таки знаходиться “низ” можна тільки по напрямку випущеної з рота слини. Лавина скручує і перевертає людини без всякої системи.

Аналіз проведений у Швейцарії і США показує, що при глибині снігу в 1 м у 50%, які потрапили у лавину є шанс вижити. При глибині в 4 м цей відсоток падає до 10%. Багато в чому все залежить від того, як швидко прийдуть рятувальники і як точно вони зуміють визначити місце знаходження в снігу. У разі потрапляння в лавину, першою справою треба захистити дихальні шляхи, від проникнення в них снігу. У таких умовах людина може жити багато годин і навіть кілька днів і головну небезпеку представляє не задуха, а холод, виснаження і страх. Аналіз випадків

виживання людей, захоплених лавиною показує, що є визначені правила поведінки людини в екстремальних умовах. Звичайно, на різних етапах руху лавини тактика потерпілого повинна мінятися, і варто швидко реагувати на зміну обстановки.

Щоб уявити собі значення і сутність особистих і соціальних факторів, визначаючих безпеку на обраному маршруті, розглянемо спочатку основні зовнішні фактори, що загрожують безпеці. Вони характеризуються природними явищами, зв'язаними з гірським кліматом, рельєфом, їхніми особливостями і закономірностями. Ці взаємозалежні явища, які постійно відбуваються в горах, безумовно, можуть бути джерелом небезпеки для недостатньо підготовленої групи. Стикаємось спочатку з небезпечними для людей явищами, пов'язаними з особливостями гірського рельєфу. Каменепади – неминуче явище в горах. Маленький камінь, що падає з великої висоти, потрапивши в людину, може стати причиною важких травм і навіть загибелі. Якщо ж врахувати, що падаючий камінь збиває інші каміння більшого розміру, і вся маса каменів, що різко змінюють напрямок під час ударів об виступи, з величезною швидкістю спрямовується вниз. Причини каменепадів криються в процесах руйнування гірських порід, поєднаних поняттям вивітрювання, яке пов'язане з коливаннями температури. Протягом року найбільша кількість каменепадів приходить на другу половину літа, коли скелі звільняються від льодового і сніжного покриву. Побачити початок каменепадів вдається рідко – звичайно сигналом небезпеки служить гуркіт каменів. Від одного каменю можна ухилитися, але під час виникнення серйозного каменепадів необхідно шукати укриття.

Туман, вітер, опади, грози, низька температура в умовах гірської місцевості, діють роздільно та в сукупності, а також можуть бути безпосереднім джерелом небезпеки. Туман скорочує видимість і ускладнює орієнтування, маскує небезпечні місця, змінює силуети і розміри предметів, порушує зоровий зв'язок, ускладнює керування, створює психологічну депресію. У тумані темні тіла здаються ближче, а світлі далі. Під час руху в тумані орієнтирами можуть служити крутість схилу, напрямок вітру, розташування тріщин, шум потоку. Дощ і снігопад не тільки знижують видимість, але і збільшують технічні труднощі, особливо на скелях. Намоклий одяг, взуття і спорядження значно ускладнюють обстановку. Вітер в горах звичайно рвучкий, з поривами, здатними збити людину з ніг. На сніжних схилах сильний вітер, переносить з великою швидкістю значні маси снігу, навіть у ясну погоду може створити умови бурану, замести сліди, засипати снігом і порвати намет. Тактичні плани потрібно будувати так, щоб небезпечні і складні в орієнтуванні ділянки маршруту проходилися у світлий час, при цьому варто враховувати тривалість світлового дня. При необхідності ночувати на маршруті заздалегідь (за дві-три годин до темноти), вибирати місце для табору, резервувати час, необхідно і для постановки табору, однак при яскравому світлі місяця можна досить безпечно просуватися по протяжним сніжним схилам.

Статистика показує, що грозова активність і імовірність розряду блискавки у гірських районах більше в порівнянні з рівнинними, при чому грози в горах триваліше. Початок випадання опадів із грозової хмари – сигнал про можливість небезпечних електричних явищ. По мірі спуска з висоти і віддалення від вершини, імовірність прямого удару блискавки зменшується. Незважаючи на короткочасність впливу грозового розряду, він таїть у собі грізну небезпеку, ураження електричним струмом навіть невеликої сили, що протікає через тіло людини, вражає такі важливі функції організму, як діяльність серця і дихальної системи. Судомі скорочення серця можуть призвести до його зупинки, а поразка нервових центрів – до зупинки подиху. Сильний струм більшої тривалості викликає глибокі опіки. Небезпеку для людини представляють земні струми, що супроводжують початок розряду і поширюються по поверхні скель, особливо вологих, шукаючи шлях найменшого опору. Слід по можливості уникати сусідства з вологими поверхнями скель, тісних щілин, навісів і гротів.

З цих даних можна зробити **висновок**, що людина може захистити себе від виникаючих в горах небезпечних ситуацій, якщо вона правильно застосовує альпіністську техніку, знає обстановку в якій знаходиться, а також уміє враховувати свій фізичний стан і попереджати гірську хворобу. Успіх виживання військовослужбовця, який направлений на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах автономного існування, багато в чому залежить від його вміння діяти в екстремальних умовах, забезпеченості засобами життєдіяльності, екіпірування, психологічної стійкості і рівня фізичної підготовленості.

О.І. Пугачов, слухач командно-штабного інститут застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СИЛ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ США

Під час проведення антитерористичної операції на сході країни повною мірою стало питання недостатньої підготовки військовослужбовців ЗСУ та інших військових формувань до дій в складних умовах обстановки. Проблема насамперед була обумовлена відсутністю знань, умінь та навичок до забезпечення життєдіяльності (виживання) в умовах агресивного зовнішнього середовища, відсутності запасів їжі, води, відсутності зброї для самозахисту та охоти.

Мною під час навчання в Школі Сил Спеціальних Операцій США імені Джона Кеннеді (курс Зелених Беретів) було проведено дослідження методів і способів підготовки особового складу до дій в складних умовах обстановки, які використовуються інструкторами ССО США.

Основними методами дослідження було спостереження за діями інструкторів та особового складу під час навчання, особистий досвід та аналіз виникаючих ситуацій.

Спеціальну підготовку навчаємих в Школі Сил Спеціальних Операцій США поділяють на два основних етапи (фази): SUT (тактика малих підрозділів) і Школа Виживання.

SUT (тактика малих підрозділів) являє собою підготовки особового складу як індивідуальної, так і в складі малих груп (підрозділів) діючих на території яка контролюється противником. Тривалість фази – 8 тижнів. За цей час, в польових умовах, відпрацьовуються слідуєчі питання:

- орієнтування на місцевості в різних умовах індивідуально і в групі;
- порядок пересування по території противника на середні та великі відстані індивідуально і в групі;
- розташування на місцевості та організація відпочинку в тилу противника;
- проведення розвідки та до розвідки місцевості (об'єктів);
- ведення засадних та контр засадних дій;
- організація та проведення нальоту;
- вогнева підготовка, що включає в себе швидкісну стрільбу з змінами позицій та швидкою заміною зброї як на місті, так і в русі;
- одиночні та групові дії під час ведення бою в місті, штурм та захоплення споруд;
- повітрянодесантну та аеромобільну підготовку;
- надання першої медичної допомоги, транспортування та евакуація поранених.

Заключним етапом фази є чотирьохдобові комплексні тактичні навчання з відпрацюванням всіх вищезазначених питань в умовах обстановки наближеної до бойової.

Наступною фазою курсу є Школа Виживання, навчання в якій складається з наступних етапів:

Перший етап – протягом 5 діб з особовим складом проводяться заняття щодо влаштування тайників, уходу від переслідування (в тому числі з собаками), маскування, методики поведінки під час захоплення в полон та перебування в полоні, поведінки на допиті тощо.

Другий етап – протягом 5 діб особовий склад навчається добувати їжу, воду, облаштовувати місця відпочинку та захисні споруди, виготовлювати зброю та інструменти з підручних предметів, влаштовувати капкани та пастки на птахів і тварин.

Третій етап – особовий склад групами по 4-5 осіб виводиться до дикої місцевості, де протягом 4 діб діє самостійно забезпечуючи життєдіяльність добуваючи їжу та воду самостійно, використовуючи приладдя та зброю виготовлені особисто.

Четвертим етапом є безпосереднє захоплення в полон та перебування в таборі для полонених протягом 5 діб, допити фізичні та психологічні тортури.

По закінченню Школи Виживання курсант отримує право продовжити навчання на наступній фазі курсу.

Виходячи з вищевказаного, мною зроблено **висновок**, що ЗСУ потребують створення спеціалізованої школи або курсу підготовки де військовослужбовці будуть проходити навчання щодо виживання в складних умовах, що дозволить фізично та психологічно підготувати особовий склад ЗСУ до дій в кризисних ситуаціях, які можуть виникнути в ході бойових дій, а також виробити у навчаємих навички щодо виживання в умовах відриву від основних сил своїх військ.

*О.С. Воронцов, кандидат педагогічних наук,
співробітник Управління роботи з особовим
складом Служби безпеки України*

БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ, ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

Військова служба – надзвичайно важливий вид людської діяльності, завдяки якому реалізується модель суспільної безпеки держави. Вона є особливим видом професійної діяльності, що регламентується відповідними нормативно-правовими актами України, насамперед, Законом України «Про військовий обов'язок і військову службу». У законі наголошується, що військова служба є державною службою особливого характеру, яка полягає у пов'язаній із захистом Вітчизни професійній діяльності придатних до неї за станом здоров'я і віком громадян України [2].

Специфіка військової діяльності як різновиду професійної діяльності полягає, на нашу думку, у тому, що вона:

а) належить до тих видів професійної діяльності, яка передбачає виконання завдань в особливо складних і напружених умовах, що носять безпосередню загрозу здоров'ю та життю людини;

б) характеризується своєрідністю та особливою значущістю мети військової діяльності;

в) відбувається за допомогою специфічних засобів – бойової техніки, озброєння, насильства тощо;

г) характеризується особливими умовами взаємопідпорядкування всіх її суб'єктів, насамперед, жорсткою їх субординацією, підпорядкуванням і суворою необхідністю виконання всіх її вимог;

д) має специфіку щодо дії чинників середовища, які характеризуються сталістю та водночас динамічністю, епізодичністю чи ймовірнісним характером залежно від конкретної військової ситуації.

Політичний і економічний розквіт будь-якої держави неможливий без гарантування її суверенітету, політичної незалежності, збереження територіальної цілісності та недоторканності кордонів. Гарантом національної безпеки країни є боєздатні збройні сили, побудовані за принципом оборонної достатності. Вони є необхідним атрибутом держави і виконують його найголовнішу (захисну) функцію.

Водночас, аналіз сучасного досвіду ведення бойових дій в локальних конфліктах, “гарячих точках”, під час проведення антитерористичних операцій, як на території нашої, так і інших країн, показує різке зростання частоти використання малих груп, які сформовані за рахунок особового складу спеціальних підрозділів, як по виявленню та знищенню системи управління військами, елементів інфраструктури супротивника, так і заходів з виконання спеціальних задач, які пов'язані з протидією терористам та іншим незаконним збройним формуванням.

При цьому діяльність таких спеціальних підрозділів характеризується, як правило, наступними особливостями:

- приховане висування малочисельних груп до місця проведення операцій;
- швидке виконання поставленої задачі;
- швидкий (прихований) відхід з місця проведення бойової задачі до місця постійної дислокації.

Ефективність діяльності цих груп залежить від рівня професійної підготовленості військовослужбовців, що входять до складу груп, в тому числі й рівня їх фізичної підготовленості та психічної стійкості.

Безумовно, кожен військовослужбовець, який діє в складі малих груп, повинен бути готовим до виконання поставленої бойової задачі.

Під готовністю розуміється:

1) Фізична готовність є основою. Вона характеризується визначеним рівнем розвитку фізичних якостей та військово-прикладних рухливих навичок.

2) Технічна майстерність визначається організацією правильних дій в бойовому виживанні та їх вірним виконанням. Системна технічна база являє собою сукупність навичок та прийомів. Техніка реалізується через аналіз і пошук конкретних методів та форм ведення бою.

3) Тактична підготовка забезпечує необхідність і доцільність застосування тих чи інших технічних дій. Тактика – це мистецтво правильного вибору. Тактику визначає не тільки логічне і послідовне мислення, реакція, емоції та інші якості, але й рівень технічної майстерності та фізичної підготовленості. Тактика доводить марність технічних дій при їх невмілому використанні.

4) Психологічна підготовка формує внутрішню силу військовослужбовця. Реальність створюється не зовнішніми умовами, а внутрішньою установкою учасників бойової взаємодії, метою, з якою вони вступають у бій. Практично завжди перемаже той, у кого більш жорстка психологічна установка на бій. Всі світові знання втрачають свою цінність, якщо людина втратила волю до життя. Необхідно сконцентруватися на виживанні й готовності боротися за своє життя до кінця. Психологічна готовність здатна компенсувати недоліки індивідуальної техніки та фізичної готовності. Мета психологічної підготовки – набуття вміння управляти своїм психічним станом.

Найкраще знати і робити може лише та людина, для кого ці знання і дії мають внутрішню природу, а не та, яка завчила чи освоїла щось не завдяки, а наперекір своїй природі.

Отже, вижити – це природне прагнення кожної людини, яке нерозривно пов'язано з інстинктом самозбереження. Під час виконання бойової задачі необхідно вижити за будь-яку ціну. Людину можна травмувати, скалічити, вбити, але це не означає, що її хтось перемаг. Просто на сьогодні супротивнику пощастило трохи більше, так склались обставини.

Головне – перемога над самим собою, над своєю слабкістю, лінощами, болем, страхом, невпевненістю.

Стратегією бойового виживання є не перемога над супротивником, а виживання в будь-якій ситуації за рахунок знищення боєздатності супротивника та тотального придушення його волі та сил, за короткий час усіма доступними засобами. Головне – не перемагти, а вижити та не здатися. Виживає лише той, хто добре підготовлений.

Література

1. Баленко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ: Опыт элитных подразделений. – 8-е ИЗДАНИЕ / Сергей Баленко. – М.: Эксмо: Яуза, 2013. – 768 с.
2. Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу». – електронний ресурс. – режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>.
3. Крылов А.Б. Стиль спецназа. Система боевого выживания – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 240 с.
4. Петрачков О.В. Вживання як необхідний елемент підготовки військовослужбовців до екстремальних умов / О.В. Петрачков, М.С. Косенко // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26-28 листопада 2014 р. – К. : НУОУ, 2014. – С. 347 – 357.

Г.М. Гапоненко, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

У військовій справі є таке висловлювання, як важкопрохідний для військ стратегічний рубіж або район місцевості (бар'єрний рубіж). Наприклад: водна перешкода; гірський хребет; болотиста місцевість; низька місцевих; наявність предметів, зручних для оборони, поєднаних між собою в систему загороджень і підсилених смугами фортифікаційних укріплень, мінними полями, пастками тощо, які розраховані на проведення стратегічних дій та можуть мати той або інший вплив на загальний хід подій даного театру воєнних дій.

Впевнений, що майже кожен військовослужбовець у своєму житті якимось чином здійснював подолання водних перешкод. В військовий час подолання військами в ході наступу водної перешкоди (річки, каналу, водосховища, протоки і ін.), протилежний берег якої обороняється противником, називається форсуванням.

Хочу навести простий приклад: 102 роки тому 14 квітня 1912 року затонув розкішний пасажирський лайнер «Титанік», забравши життя понад півтори тисячі осіб усіх верств населення. Хоча жертв могло бути значно менше, якби кількість шлюпок на «Титаніку» була розрахована не на половину пасажирів, а на всіх. Велика кількість людей загинула через переохолодження організму, потрапивши в досить холодну воду. Температура води на той час була 5-8 градусів. Отже, якби були засоби індивідуального захисту, а також засоби колективного порятунку на 100% пасажирів, можливо було б уникнути такої масової трагедії.

В свої тезах хочу зупинитись на індивідуальній поведінці військовослужбовців в умовах водного середовища. Зазначу, що така поведінка актуальна для всіх видів та родів військ. Уміння діяти на воді при подоланні водних перешкод, уміння користуватись індивідуальними засобами рятування – це питання є завжди актуальним. Особливої уваги слід приділити танкістам, що долають водні перешкоди під водою по глибоким бродам, військовим льотчикам, що мають вірогідність приземлення на воду, військовослужбовцям, що можуть здійснювати десантування на воду, фахівцям інженерних військ, що проводять інженерну розвідку водних перешкод та іншим спеціалістам силових структур, служба яких може бути періодично пов'язана з водним середовищем. Для визначених категорій пропонуємо в рамках бойової підготовки подавати курс бойової системи

виживання воїна в умовах водного середовища. В цей курс пропоную включити легководолазну підготовку. Наведу приклад: з метою уникнення переохолодження організму необхідно враховувати терміни перебування військовослужбовців у воді.

Так, під час роботи водолазів під водою проходить швидка віддача тепла переважно в результаті тепловипромінювання і теплопровідності. При цьому є допустимий час перебування водолазів під водою в гідрокомбінезоні з одним комплектом шерстяної білизни і без гідрокомбінезона. Час перебування водолазів під водою і тривалості перерв між спусками з врахуванням різної температури води (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Допустимий час перебування в воді в гідрокомбінезоні

Температура води, С ⁰	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18
Допустимий час, год.	1	1,5	2	3,5	4	5
Необхідна перерва між спусками, год.	Не менше 4		Не менше 3		Не менше 24	

Таблиця 2

Допустимий час перебування в воді без гідрокомбінезона

Температура води, С ⁰	28	25	22	19	18 і менше
Допустимий час, год.	4	2	1	0,5	Спуски не дозволяються
Необхідна перерва між спусками, год.	0,5	1	1	0,5	

По ступені важкості переохолодження в воді можна розділити на легкі, середні і важкі. Таким чином буде подаватись інформація, що буде корисна фахівцям зазначених вище спеціальностей.

Як **висновок** зазначу, що в системі бойового виживання воїна є актуальним уміння вижити і зберегти боєздатність у водному середовищі.

Н.Б. Вербин, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ В УМОВАХ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Ніколи не здавайся – поки не помреш!
Лорд Роберт Баден-Пауел

У традиційній системі військової освіти, якість підготовки оцінюється, як правило, ступенем адекватності прийнятих у суспільстві освітніх норм і стандартів. Дана система підготовки військових спеціалістів зорієнтована на відтворення стандартів, знань, умінь, еталонів вчорашньої світової цивілізації.

За останні два десятиліття система професійної підготовки була доведена до рівня, нижче якого вже не було можливості деградувати. Питання формування професійних навичок особового складу гостро постало після початку антитерористичної операції в Донецькій та Луганській областях. Але на жаль в більшості військових навчальних закладів навчальні програми не змінили свого змісту щодо підготовки військового спеціаліста. Питання підготовки особового складу щодо виживання в екстремальних умовах залишається не розглянутою.

Сучасна військова освіта не враховує, що особовий склад Збройних Сил України, за дуже рідким винятком, живе в умовах цивілізації, в багатонаселених містах оснащених численними технічними пристроями, має запаси харчування, медикаментів, палива, будівельних матеріалів та інших засобів існування. Залишившись один на один з дикою або напівдикою природою в результаті різного роду небезпеки, він попадає в ситуацію, яка загрожує його фізичному існуванню [1].

Шок, який він відчуває, виявившись відрізаним від звичних речей цивілізованого світу – від води, харчів, даху над головою, тепла і дружнього спілкування, – буде залежати від обставин і особистої підготовки [8].

Але головна причина в тому, що більшість зовсім не підготовлена до життя в умовах, коли відсутні продукти харчування, медикаменти, необхідний одяг і засоби орієнтації [9, 10].

В складних умовах в яких виявилась наша держава на сьогодні, рівень підготовки особового складу Збройних Сил України має бути значно вищим підготовки агресора, особливо коли військовослужбовці потрапляють в умови не сумісні з нормальним життям. Головною вимогою до спеціалістів з

фізичної підготовки є аналіз змісту навчального-виховного процесу та розробка ефективних технологій організації фізичної підготовки пов'язаної з особистою безпекою в екстремальних умовах.

Метою нашого дослідження є систематизація факторів виживання, визначення взаємозв'язку з фізичною підготовленістю військовослужбовців та шляхи підвищення рівня фізичного стану.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що особиста безпека тісно пов'язана з такими поняттями, як екстремальна ситуація, виживання та автономне існування.

Екстремальна ситуація – це ситуація, яка впливає на людину в самих крайніх, несприятливих своїх проявах (замерзання людини зимою, зневоднення організму в умовах жаркого клімату, стихійні лиха, аварії на виробництві і транспорті, в зоні збройних конфліктів) та пов'язана з загрозою для життя [3, 7].

Виживання – це активна, доцільна діяльність людини, направлена на збереження життя, здоров'я і працездатності в умовах автономного існування [4, 7].

Автономне існування – діяльність людини без допомоги зовні в умовах зовнішнього середовища. І чим жорстокіші умови зовнішнього середовища, тим коротші виявляються терміни автономного існування та більше напруження потребує боротьба з природою [4].

Як зазначають ряд авторів (Баленко С., Ільїн А., Кудряшов Б., Михайлов Л.) в ситуації коли людина виявилась один на один з природою, особливо в безлюдній місцевості, починає впливати ряд факторів, а в їхньому числі і стресори виживання, які обумовлюють рятування або загибель людини (табл. 1).

На думку Черниша І.В. всі фактори виживання можна розподілити на чотири групи:

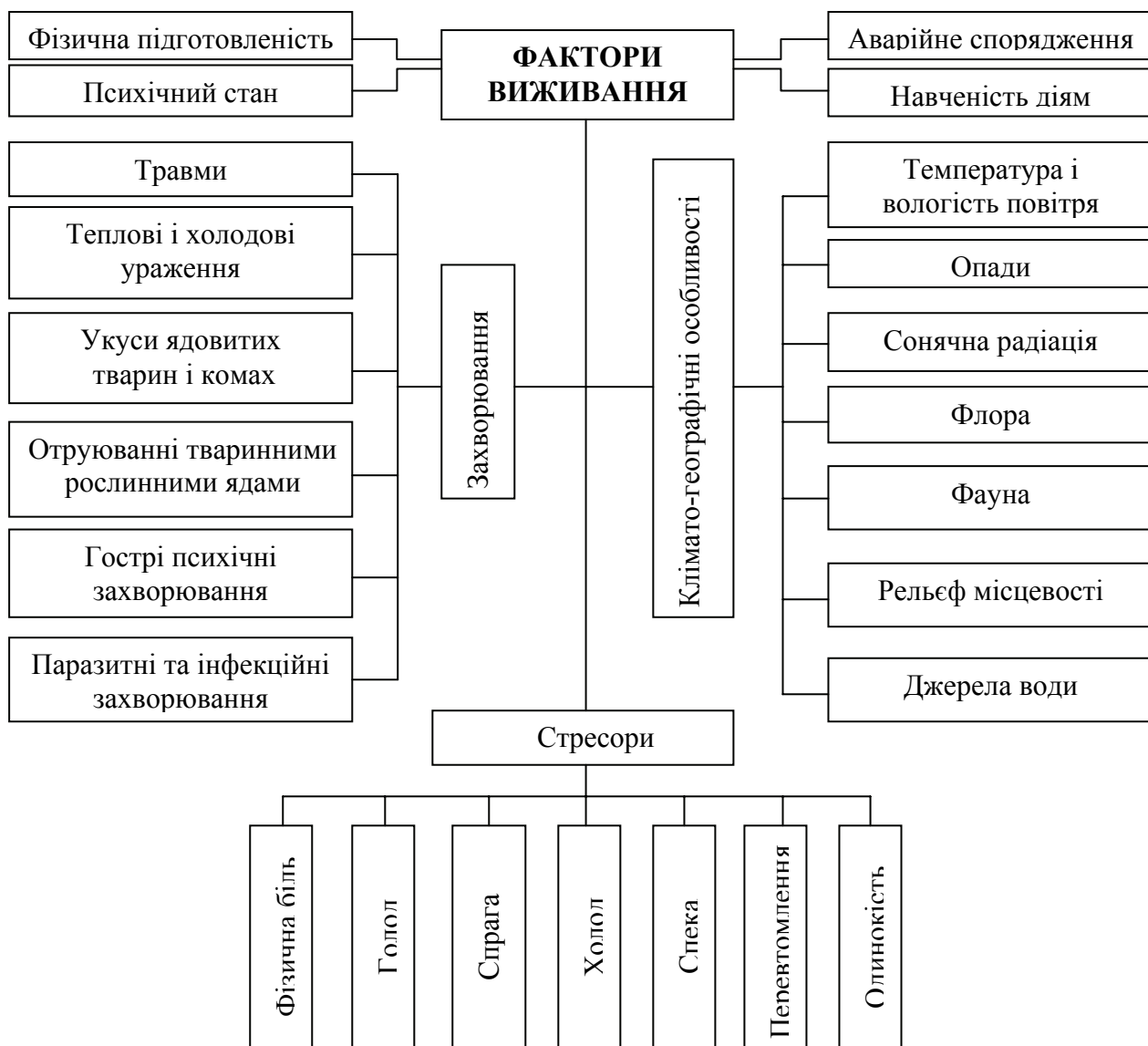
- 1) Антропологічні (психічна рівновага, загальна фізична підготовка, воля до життя, страх, воля, прагнення до життя).
- 2) Природньо-середовищні (клімато-географічні).
- 3) Матеріально-технічні (одяг, запас харчів, засоби сигналізації та інші підручні засоби).
- 4) Стресові (стресори виживання) та екологічні (захворювання).

Проведений теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що більшість факторів не залежать від рівня підготовки військовослужбовців (природно-середовищні, матеріально-технічні та екологічні), тому наше дослідження було направлено на об'єктивні – антропологічні та стресові фактори виживання, і з'ясування, як рівень фізичної підготовленості впливає на них.

Професійна діяльність особового складу Збройних Сил України передбачає багатовекторну підготовку: професійну, психологічну, фізичну, тактико-спеціальну. Система безперервної освіти вибудовує модель професіонала, в якого мають бути сформовані навички діяти оптимально у наявних конкретних умовах. Вони формуються шляхом набуття знань,

досвіду, поступового переходу їх в уміння та навички професійної діяльності. Саме здатність професійно, тобто правильно і швидко оцінити ситуацію, зорієнтуватися у ній, знайти найбільш доцільний, найкращий у наявних конкретних умовах (оптимальний) вихід з неї, характеризує професійність військовослужбовця.

Таблиця 1



Саме тому рівень фізичної підготовленості залишається одним із головних факторів, яким можливо забезпечити особисту безпеку військовослужбовців в екстремальних ситуаціях.

В зв'язку з цим основна задача, яку можливо вирішити засобами фізичної підготовки – забезпечення життєдіяльності особового складу при їхньому перебуванні в різних природних умовах. Для її вирішення потрібно підвищити фізичний стан військовослужбовців, а саме:

забезпечити прискорене тренування групи м'язів з метою підвищення працездатності і стійкості до тривалих фізичних навантажень;

забезпечити прискорене відновлення працездатності після впливу фізичних і емоційних (психічних) навантажень середньої і підвищеної інтенсивності;

зняти больові синдроми при ударах, травмах, пораненнях та інших пошкодженнях м'яких та твердих тканин військовослужбовців [2].

Фізичні якості такі як витривалість, сила та спритність в умовах непередбачуваної ситуації розвинути не можливо, для цього потрібні місяці та роки. Краще розвивати перераховані якості під час систематичних занять активними видами спорту, спортивними та рухливими іграми. Особливо корисні такі види спорту, як альпінізм, туризм, спортивне орієнтування. Чим краще військовослужбовець підготовлений та легше переносить низькі та високі температури, тим легше він адаптується в непередбачуваній ситуації, довше зберігає працездатність [6].

Для тренування психологічної стійкості особового складу Збройних Сил України важливими є вправи, які пов'язані з небезпекою та ризиком. Завдяки цьому військовослужбовці навчаться перемагати страх в самі важкі для нього хвилини. Всі вправи тренування повинні працювати на одну мету: запевнити що ти сильніший особистого страху. Можливості людини безмежні, якщо вона перемаже страх. Вправи психофізичного характеру можуть бути різного напрямлення: вправи гірської підготовки, спеціальні полоси перешкод, переправа через водну перешкоду на підручних засобах з бистрою течією, плавання в обмундируванні зі зброєю, рукопашний бій з двома-трьома противниками, пірнання у воду з висоти 3 метри зі зброєю та з зав'язаними очима [5].

Зняття больових синдромів при ударах, травмах, пораненнях та інших пошкодженнях м'яких та твердих тканин військовослужбовців можливе технічними засобами медико-біологічного (фізіологічного) призначення. До них належать:

електронеїростимулятори для попереднього тренування груп м'язів з метою підвищення витривалості і стійкості до тривалих фізичних навантажень, зняття втоми і блокування відчуттів болі при пораненнях, ударах, переломах та інших травмах;

напівавтоматичні та автоматичні пристрої визначення функціонального стану військовослужбовців, які можуть бути використані для визначення необхідності застосування та виду застосування електростимуляції, а також для відбору особового складу для вирішення конкретних задач в конкретних умовах [2].

Висновок.

1. Проведений нами аналіз змісту навчального-виховного процесу дозволив нам достатньо чітко виявити низьку ефективність професійної підготовки військовослужбовців пов'язаної з особистою безпекою в екстремальних умовах.

2. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури виявив взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з особистою безпекою

особового складу в екстремальних умовах та вплив на інші фактори виживання.

3. Виконане дослідження дало змогу виокремити ефективні форми та засоби фізичної підготовки які забезпечать життєдіяльність особового складу при їхньому перебуванні в різних екстремальних ситуаціях.

Література

1. Алексей Ардашев. Боевая подготовка ВДВ. Универсальный солдат: Яуза, Эксмо; Москва; 2014. – 228 с.
2. Баленко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ: Опыт элитных подразделений. – 8-е издание / Сергей Баленко. – М. : Эксмо: Яуза, 2013. – 768 с.
3. Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992. – Ч.1. – 140 с.
4. Волович Г.С. С природой один на один. – М.: Воениздат, 1989. – 352 с.
5. Заруцкий Ф.Д., Федор Тарас. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ. – ОСР Палек, 2004 г. – 172 с.
6. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: “Советская Кубань”, 1996. – 384 с.
8. Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях / Александр Стилвелл. – Пер. с англ. Н. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 352 с.
9. Уайзман, Дж. Руководство по выживанию / Джон Уайзман; пер. с англ. Ю. Сулова. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 576 с.
10. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. – М.: Айрис-Пресс, 2002. – 432 с.

*О.П. Яковлев, начальник пошуково-рятувальної
і парашутно-десантної служби
О.М. Петричко, начальник фізичної
підготовки і спорту В/Ч – 0959*

ОСОБЛИВОСТІ ВИЖИВАННЯ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Виживати – це означає активно, цілеспрямовано діяти, використовуючи аварійне спорядження і підручні засоби, вміло застосовувати знання і досвід для захисту від впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища (високі та низькі температури повітря, вітер, сонячна радіація тощо), здобуття води та їжі.

Військовослужбовці можуть опиняються в умовах виживання під військового конфлікту в наступних випадках:

- під час аварійного покидання транспорту (катапультивання, несправність військової техніки);
- під час виконання спеціального завдання з появою в зоні противника;
- потрапляння в оточення.

Виживання складається з: підготовки до виживання та сам процесу виживання.

Підготовка до виживання в воєнний час включає в себе: проведення начального процесу з підготовки до несприятливих умов; підготовка обладнання, форми одягу, спорядження та засобів зв'язку.

Сам процес виживання здійснюється в три етапи: поява в зоні противника; перебування в зоні противника; вихід із зони противника.

У Збройних Силах України з підготовки льотного складу до виживання здійснюється наступне:

а) один раз на 2 роки льотний склад проходить курс навчання в спеціалізованому Центрі виживання;

б) протягом року льотний склад на базі своєї військової частини обов'язково проходить навчальну підготовку:

- 2 рази на рік (зимою та літом) проводяться одноденне заняття з виживання в безлюдній місцевості та в зоні бойових дій;
- щоквартальний тренаж по вимушеному покиданню літака;
- щомісячні заняття по роботі льотного складу з аварійно-рятувальними засобами та аварійно-рятувальним спорядженням.

У ході бойових дій льотний склад з'являється в зоні противника, як правило при катапультиванні з літака. Дії льотного складу після катапультивання в воєнний час дуже відрізняються від дій після катапультивання в мирний час.

Під час підготовки до польотів льотний склад здійснює ряд дій, які спрямовані на ефективне виживання льотного складу при аварійному покиданні літака:

- а) морально-психологічна підготовка;
- б) вивчення місцевості та району бойових дій;
- в) підготовка до злиття с місцевим населенням:
 - вивчення місцевого діалекту;
 - ознайомлення з місцевими поведками та звичаями;
 - одягання до польоту одягу, який носять місцеві жителі;
 - підготовка зовнішнього вигляду до цивільного стану (гоління, стрижка – ніщо не повинно нагадувати військовослужбовця);
- г) підготовка засобів зв'язку:
 - радіомаяк «Комар 2м», який укомплектовується в НАЗі. Разом з фахівцями при необхідності відключити від автоматичного його введення в дію. Так після катапультивання радіомаяк автоматично вводиться в дію, а це приведе до пеленгування противником льотного складу, який спускається під куполом парашута та знаходиться на землі;
 - спеціально підготовлений мобільний телефон для зв'язку на один номер старшого начальника (після встановлення мобільного зв'язку знищити всі компрометуючі мобільні засоби);
 - д) визначення зон підбору льотного складу на випадок катапультивання;
- Дії льотчика після вимушеного приземлення:
 - оцінка обстановки;
 - вихід на зв'язок з старшим начальником;
 - негайно залишити літак;
 - перенести постраждалих членів екіпажу в безпечне місце та надати їм необхідну допомогу, якщо є такі;
 - взяти по можливості все необхідне спорядження та парашути;
 - залишити місце приземлення.
- Якщо літак був залишений у повітрі, виконуються наступні дії:
 - оцінка обстановки;
 - звільнитися від військового обмундирування;
 - доповідь старшому начальнику засобами мобільного зв'язку про вимушене покидання літака (після встановлення мобільного зв'язку знищити всі компрометуючі мобільні засоби);
 - прийняти всі заходи до збору екіпажу, якщо такий є;
 - при можливості сховати майно (закопати, втопити, скласти в тайник), щоб не виказувати місце приземлення;
 - прийняти рішення на відхід або в крайньому випадку прийняти бій з супротивником, якщо це загрожує життю екіпажа.
- Прийнявши рішення про відхід з місця вимушеної посадки або приземлення на парашуті, командир екіпажу зобов'язаний :
 - розподілити обов'язки;
 - визначити маршрут пересування, при необхідності нанести його на карту, розрахувати час по етапам переходу;
 - підготувати постраждалих до транспортування або самостійного пересування (виготовити носилки, килимки та ін.)

– розподілити між членами екіпажу та пасажирями провіант та воду, встановити їх добову норму розходування.

В процесі знаходження на території противника, льотчик повинен поперше організувати заходи про збереження життя і здоров'я. Треба пам'ятати, що їжа має менше значення, ніж вода і житло. Навіть з невеликою кількістю їжі можна прожити протягом тривалого часу. Харчовий раціон, наявний у НАЗі, треба витратити ощадливо. Розподілити його на п'ять-шість діб.

Також продовольчий запас необхідно поповнювати за рахунок місцевих ресурсів. Звичайно найбільш багаті природною їжею райони морських узбереж у смузі припливу, дельти і місця злиття рік, галявини лісів.

Під час перебування в зоні противника необхідно сторонитись людей. На контакт з місцевою людиною виходити в крайньому випадку.

Використовувати засоби для життєзабезпечення необхідно при знаходженні в безпечній зоні. Такими засобами можуть бути: спеціальні технічні (ніж, мачете, парашут); елементарні побутові прибори (скло, батарейки); різні підручні (каміння).

При пересуванні по місцевості треба пам'ятати, що супротивник може організувати засади, тому треба при переміщенні уникати наступні ділянки місцевості: дороги і тропи (особисто різкі повороти та перехрестя); круті підйоми талощіни, природні розщілини та складки гірських порід; природні укриття.

Маршрут руху слідє вибирати по труднопрохідній місцям. Виходити з лісної місцевості треба в стороні від доріг та троп.

У процесі переміщення дуже важливо вибирати правильне місце нагляду для відпрацювання маршруту переміщення.

Найкращими місцями для нагляду є: природні та побутові споруди; заводські і фабричні труби; висотні споруди; дерева.

З висоти легше примітити дим, пил та інші признаки, які характеризують наявність супротивника.

Також якщо у льотчика є сучасні оптичні засоби нагляду та прибори нічного бачення, однак необхідно враховувати наступне: рельєф місцевості; час року та суток; метеорологічні умови; ширину і характер «нейтральної» полоси між сторонами військового конфлікту.

Особливу увагу при веденні нагляду необхідно приділяти вранці, тому що в цей час: нема приземної хмари пилу, яке зазвичай закриває об'єкти нагляду, але вітер, який підіймається може обнажити, зірвати або порушити замасковані об'єкти супротивника і це необхідно враховувати.

В процесі виживання доцільно переміщатися від об'єкта до об'єкту або від пункту заходження до пункту призначення. Для цього треба тшательно розробляти декілька маршрутів переміщення. Грамотно та якісно продуманий план дій по переміщенню до дислокації своєї військової частини приводить до позитивного результату.

Р.М. Голь, начальник науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту) навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ЇЖІ

Перед військовослужбовцями, які опинилися в природному середовищі з перших хвилин виникає ряд невідкладних завдань, одне з яких, це забезпечення себе їжею та водою. Відомо, що людина може обходитися без їжі протягом тривалого часу, зберігаючи працездатність, однак багатоденне голодування, послабляє організм, знижує його стійкість до впливу холоду, болю тощо. При повному голодуванні в організмі спочатку спалюються запаси жирової клітковини, потім білок, глікоген м'язів і печінки. Під час цього процесу знижується інтенсивність обміну речовин, скорочуються енерговитрати. Час, протягом якого людина може існувати без їжі, визначається багатьма факторами, серед яких можна назвати ступінь рухової активності, фізичний стан на момент екстремальної ситуації, стать, вік, температура навколишнього середовища.

Щоб компенсувати енергетичні витрати, що виникають при фізичній роботі середньої ваги організму потрібно одержувати щодоби близько 3 тис. ккал. Разом з тим, як показали дослідження, людина може обходитися протягом двох і більше тижнів без шкоди для здоров'я раціоном, енергетична цінність якого становить усього 500 ккал. Хоча людина і буде відчувати, особливо в перші дні, сильне почуття голоду, однак надалі воно значно зменшиться. Правда, людина, що харчується малокалорійним раціоном, буде трохи швидше, ніж звичайно, стомлюватися під час фізичної роботи, мати легке запаморочення й задишку при фізичному навантаженні, однак її фізична й розумова працездатність збережеться протягом тривалого часу на досить високому рівні.

Що можна рекомендувати людям, які опинилися в безлюдній місцевості з невеликим запасом продовольства? Насамперед необхідно врахувати всі наявні продукти й розподілити їх на невеликі порції, калорійністю приблизно 500 ккал. Зробити це неважко, знаючи, що 1 г жиру є 9,1 ккал, 1 г білків – 4,0, 1 г вуглеводів – 4,0 ккал. У той же час, якщо є можливість, треба максимально використати все, що дає навколишня природа. Всі знають, що в лісі завжди можна знайти гриби і ягоди. Однак не всі гриби можна їсти в сирому вигляді, а ягоди не здатні повністю задовольнити потреби організму в енергії. Тим чином, окрім цих всім відомих продуктів, які можна знайти в лісі, є ще й інші. Горіхи, плоди дерев – їх можна не тільки вживати в їжу самому, але і використовувати в якості

приманки в найпростіших пастках для дрібних мешканців лісу. Якщо все це відсутнє, не зневіряйтеся. Проста і поживна білкова їжа знаходиться у вас прямо під ногами. Може вона не відрізняється апетитним виглядом, проте, щоб вижити в екстремальній ситуації, людина здатна на багато що. У тому числі і на те, щоб їсти дощових черв'яків. Звичайно, не слід їсти їх відразу ж із землі. Перед вживанням в їжу дощових черв'яків необхідно помістити в проточну воду на дві-три години. Якщо є засоби для розведення вогню, їх можна відварити або посмажити – у такому вигляді це блюдо буде набагато приємніше. Наступне м'ясне блюдо в лісовому меню – звичайні жаби. Звичайно, ці мешканці водойм та лісів набагато менше за розмірами, ніж ті, яких подають у французьких ресторанах, однак вони цілком придатні в їжу. М'ясо жаби дещо нагадує куряче. Ловити їх нескладно, головне перед приготуванням зняти шкіру і насадити їх лапки на паличку, щоб було зручніше смажити. Вогонь можна розвести за допомогою підручних засобів.

Тепер, слід зазначити, як в екстремальних умовах приготувати хліб, тим паче, якщо на вашому шляху зустрінеться, яка небудь водойма. Лілея, або, як її ще називають, біла лілія, являє собою схожі на лотос квіти з округлим листям. Кореневище цієї рослини майже на п'ятдесят відсотків складається з крохмалю, на вісім відсотків з білка і на двадцять – з цукру. Перш, ніж вживати його в їжу, кореневище лілеї необхідно висушити, розтерти в борошно і вимочити в проточній воді для того, щоб видалити з нього дубильні речовини. Після цього отриману муку цілком можна використовувати для того, щоб випекти над багаттям хліб або смужки з тіста, намотані на палицю. Крім того, можна для ситності забілити нею суп-борщанку. Подібне борошно також можна зробити з жолудів або висушеного коріння кульбаби. Правда, коріння кульбаби вимочувати потрібно два рази. Піде в їжу і корінь звичайного очерету, його навіть не потрібно вимочувати, а просто нарізати на шматочки і висушити, щоб потім розтерти в борошно. Якщо шматочки кореневища очерету обсмажити, цілком можна зробити подобу кавового напою. В якості добавки до страв, які ви будете готувати в лісі, можна використовувати молоді пагони дерев, а також ісландський лишайник, який часто зустрічається в лісовій смугі нашої країни в соснових борах. Правда, останній потрібно вимочувати протягом доби, щоб видалити з нього речовини, що надають гіркий смак. Є й інші рослини, які цілком можна вживати в їжу. Наприклад, звичайний лопух. Коріння цієї рослини їстівне і навесні, і влітку, і пізньої осені. Їсти його можна як у сирому, так і у вареному і печеному вигляді. Це коріння здатне замінити собою селеру, моркву і картоплю. Для заміни салату можна використовувати кислиці, заячу капусту. У якості повноцінної заміни для солі можна використовувати золу від багаття.

Не рекомендується використати в їжу волосатих гусениць, дорослих метеликів, жуків, а також земних молюсків, позбавлених раковин. Приймати їжу треба 2 рази на добу – ранком і ввечері, рясно запиваючи водою, якщо її є в достатку. Воду варто пити гарячу, настояну на листках смородини, малини.

Отже, виконання вище вказаних вимог та порад дозволить вижити в екстремальних умовах, зберегти здоров'я та сили особовому складу для виконання бойових завдань.

Література

1. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
2. Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992. – Ч.1. – 140 с.
3. Волович Г.С. С природой один на один. – М.: Воениздат, 1989. – 352 с.

М.В. Корчагін, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

А.В. Безверхій, начальник спортивної бази Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ БОЙОВОЇ СИСТЕМИ ВИЖИВАННЯ ВОЇНА

Аналіз організації бойової підготовки у військових частинах Повітряних Збройних Сил України за останні три роки, досвід застосування підрозділів в умовах проведення антитерористичної операції свідчить про те, що рівень бойової навченості військовослужбовців та підрозділів знаходиться на рівні, який не в повному обсязі відповідає вимогам сучасних бойових конфліктів.

Сучасна модель організації бойової підготовки військовослужбовців підрозділів та частин Збройних Сил України характеризується як така що не є достатньо ефективною та потребує багато часу на її організацію. На думку військових експертів основними недоліками існуючої моделі організації бойової підготовки можна вважати:

низький рівень матеріально-технічного забезпечення занять з бойової підготовки;

відокремленість у проведенні кожного з предметів бойової підготовки, відсутність їх взаємопов'язаного впливу на особистість військовослужбовця;

недостатнє використання засобів психологічного впливу та імітаційних засобів під час проведення занять з бойової підготовки.

Об'єктивні закономірності сучасних бойових конфліктів, досвід застосування підрозділів Збройних Сил у антитерористичній операції свідчать про те, що головним фактором, який впливає на успішність бойових дій є людина, якісно підготовлена фізично та психологічно, яка досконало володіє бойовою технікою та зброєю, та стійка до негативного впливу довготривалої військово-професійної діяльності.

Протягом останніх п'яти років у Збройних Силах України проводилась робота над створенням моделі нової, ефективною системи бойової підготовки, яка б дозволяла готувати військовослужбовців комплексно у стислі терміни з гарантованим високим підсумковим результатом. Однією з таких спроб було створення на основі вітчизняного та закордонного досвіду організації бойової підготовки військовослужбовців сучасної "Бойової системи виживання воїна" (далі БСВВ).

БСВВ це комплексна система, яка поєднує в собі виконання прийомів та дій з загальновійськової тактики, вогневої, інженерної, топографічної та фізичної підготовок, які проводяться інтегровано в ході комплексних занять з метою навчити військовослужбовців (підрозділи) виконанню завдань

безпосередньо на місцевості в любых кліматично-погодних умовах бойової обстановки, що склалася. БСВВ призначена не замінити всю програму бойової підготовки основних підрозділів Збройних Сил, а додатково інтегрувати до неї, в обсязі основних предметів бойової підготовки, теми, прийоми та дії, спрямовані на вирішення спеціальних завдань виживання в умовах бойових дій. На чолі цієї системи стоїть “Рукопашний бій воїна”, який є основним стрижнем БСВВ. Заняття в системі БСВВ проводяться командирами підрозділів за допомогою інструкторів, які пройшли підготовку на відповідних курсах БСВВ.

Метою БСВВ є ефективна підготовка військовослужбовців (підрозділів) до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах, їх швидка адаптація до любых кліматично-погодних умов бойової обстановки, удосконалення навичок швидко відновлювати сили після важких фізичних і психологічних навантажень за рахунок використання резервів і прихованих можливостей організму військовослужбовців.

До програми БСВВ включаються заняття з тактико-спеціальної підготовки (в тому числі супутніх предметів навчання: військової топографії, військово-медичної підготовки, мінно-підривної справи, радіопідготовки), вогневої підготовки та рукопашного бою. Практичні заняття з тактико-спеціальної підготовки проводяться на фоні значних фізичних та психологічних навантажень. Заняття з вогневої підготовки передбачають виконання спеціальних підготовчих вправ та стрільб з автомата та пістолета. Заняття з рукопашного бою направлені на формування у військовослужбовців навичок для дій у рукопашній сутичці з одним та декількома супротивниками. Теоретичні заняття з навчальних дисциплін проводяться у вигляді брифінгів, які передбачають показ навчальних фільмів та документальної хроніки (доведення передового досвіду підготовки особового складу та бойових прикладів останніх збройних конфліктів). Під час курсу підготовки обов'язково проводяться добові (тридобові) польові виходи.

Аналіз результатів проведення перших курсів підготовки сержантів-інструкторів БСВВ на базі 169 Центру підготовки сержантського складу (сmt. Десна) у вересні-грудні 2013 року виявив характерні ознаки підготовки військовослужбовців за даною системою:

інтеграція окремих предметів навчання в загальний курс тактико-спеціальної підготовки;

взаємопов'язаність фізичної підготовки з тактико-спеціальною та вогневою;

основу підготовки складають прийоми та дії, що виконуються на фоні значних фізичних та психологічних навантажень.

На думку фахівців фізичної підготовки Повітряних Сил Збройних Сил України БСВВ для військовослужбовців підрозділів Повітряних Сил (враховуючи специфіку військово-професійної діяльності) потребує трансформації та подальшого удосконалення. Для забезпечення живучості військовослужбовців (підрозділів) які залучаються для виконання завдань в

ході, так званої, “гібридної” війни в програмі БСВВ потрібно збільшити кількість годин тактико-спеціальної підготовки, що відводяться на вивчення порядку забезпечення життєдіяльності в екстремальних умовах, прийомів евакуації військовослужбовців (підрозділів) з небезпечного району, удосконалення навичок надання першої медичної допомоги та формування стресостійкості під час ведення бойових дій.

Досвід участі льотчиків Збройних Сил України у антитерористичній операції протягом 2014 року підтвердив теоретичні припущення про нагальну потребу вивчення льотним складом способів орієнтування на місцевості, прийомів прихованого, безшумного пересування та маскування, обладнання прихованих місць денного та нічного відпочинку, способів виявлення та подолання мінних загороджень. Необхідною умовою виживання льотчика на ворожій території є також сформована на заняттях особиста стресостійкість та володіння прийомами саморегуляції в екстремальних умовах.

В ході педагогічного експерименту з розробки спеціальних військово-прикладних вправ фізичної підготовки, вивчення впливу виконання зазначених вправ з обтяженням на організм військовослужбовців нами проведено опитування військовослужбовців, які проходили лікування у ВМКЦ Північного регіону після поранень, отриманих в зоні АТО з метою визначення обсягів фізичного навантаження в ході їх військово-професійної діяльності та навичок, необхідних для виживання в ході збройного конфлікту. В результаті опитування та особистого спілкування виявлено, що спеціалісти підрозділів забезпечення (водії, зв'язківці, техніки) мають недостатні навички з орієнтування на місцевості, надання невідкладної медичної допомоги, виявленні та порядку подолання замінованих участків місцевості. Крім того, для даної категорії військовослужбовців найбільш важким випробуванням було постійне функціонування в тяжких засобах балістичного захисту (бронежилет, шолом).

Таким чином, основними напрямками удосконалення БСВВ слід вважати:

- інтеграцію системи виживання воїна в загальну систему бойової підготовки Збройних Сил України;

- розробку та адаптацію курсів виживання для окремих військових спеціальностей (льотний склад, військовослужбовці підрозділів забезпечення);

 - зміщення акценту в бік тактико-спеціальної підготовки;

 - визначення завдань вогневої та фізичної підготовки виходячи з потреб тактико-спеціальної підготовки;

 - переорієнтацію змісту рукопашної підготовки в бік збільшення кількості прийомів нападу та знешкодження противника та зменшення кількості захисних прийомів та дій.

О.В. Петрачков, кандидат педагогічних наук, доцент, тимчасово виконуючий обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
Д.В. Погребняк, слухач гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ОСОБЛИВОСТІ ВИЖИВАННЯ В УМОВАХ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР

Здатність людини успішно долати суворі умови природного середовища – одне з найдавніших його якостей. Ще з давніх часів людина навчилася захищати себе від холоду і спеки, будувати собі житло зі снігу та гілок дерев, добувати вогонь, знаходити їстівні плоди і коріння, полювати на птахів та тварин, але пройшов час і людина стала поступово віддалятися від природи і втрачати навички, набуті багатьма поколіннями предків.

Практика показує, що далеко не всі, хто опинився в екстремальній ситуації, готові до негайних цілеспрямованих дій. У кожного п'ятого спостерігаються неадекватні реакції, у деяких проявляється сильне збудження, безладність, загальмованість, пригніченість, повна байдужість до навколишнього середовища, і тільки кожний четвертий зберігає самовпевненість, оцінює обстановку, що склалася, діє рішуче, розумно і раціонально. Але через певний час більшість людей заспокоюються, адаптуються до нових незвичних обставин і поступово підключаються до діяльності необхідної для збереження життя і здоров'я. Важливу роль відіграватимуть природні умови району лиха: низька температура і вологість повітря, сонячна радіація, рослинність, водозабезпеченість тощо.

У зоні низьких температур діяльність людини починається з дій, які спрямовані на захист від холоду, будівництво житла, розведення вогню, добування води та приготування їжі. Холод знижує фізичну активність і працездатність, а також впливає на психіку людини, у зв'язку з чим ціпеніють не тільки м'язи, але і мозок. До сприятливих психологічних факторів відносяться вміння самостійно приймати рішення, стійкість до стресу, почуття гумору і здатність до імпровізації. Також важливе вміння долати біль, самотність, апатію і почуття безсилля, боротися з голодом, холодом та спрагою, справлятися з іншими стресорами виживання.

В долинах річок та ущелинах зниження температури в результаті стікання холодного повітря в низині відчувається більше, ніж на височині. Чимале значення має вологість повітря. Вологий, характерний для приморських районів мороз більш відчутний і суб'єктивно температура повітря завжди оцінюється нижче, ніж є насправді.

У деяких випадках вирішальне значення для виживання людини в умовах низьких температур відіграє швидкість вітру. При фактичній

температурі повітря -3°C і швидкості вітру 10-11 м/с їх загальний охолоджуючий вплив на людину еквівалентний -20°C . У місцевостях, позбавлених природних укриттів – густого лісу, різноманітність рельєфу, низькі температури повітря разом з сильним вітром можуть скоротити час виживання людини.

Довгострокове виживання при мінусових температурах залежить, крім перерахованих кліматичних факторів, від стану одягу і взуття, якості побудованого укриття, наявності запасів пального і їжі, морального і фізичного стану людини. Одяг зазвичай здатний захистити людину від впливу низьких температур (відморожень, загального переохолодження) лише на короткий термін, достатній для зведення тимчасового житла.

Теплозахисні властивості одягу залежать в першу чергу від виду тканини. Найкраще зберігає тепло дрібнопориста тканина. При цьому існує пряма залежність теплопровідності від кількості пор. Багато повітряних пор знаходяться у вовняних тканинах, загальний обсяг яких досягає 92,3%. Для порівняння у льняних не перевищує 48,8%. До речі, теплозахисні властивості хутряного одягу пояснюються тим же самим ефектом повітряних пор. Сотні тисяч еластичних мікроколб складають теплу хутряну шубу. Для більшої наочності можна навести такі цифри, що характеризують теплозахисні властивості тканини. Якщо прийняти теплопровідність повітря за одиницю, то теплопровідність вовни складе 6,1, шовку – 19,2, а льняної і бавовняної тканини – 29,9.

Останнім часом широке застосування знайшов одяг із синтетичних матеріалів і наповнювачів типу синтепон, нітрон тощо. Тут повітряні капсули укладені в найтоншу оболонку з штучних волокон. Можливо синтетичний одяг дещо програє у порівнянні з хутряною по теплу, але має ряд інших незаперечних переваг. Він дуже легкий, не ускладняє рухів, правильно зшитий і підігнаний, майже не відчувається на тілі. Крім того, синтетичні тканини майже не продуваються вітром, до них абсолютно не пристає сніг, вони не промокають, навіть під час занурення на короткий час у воду, і, що дуже важливо, швидко сохнуть. Одяг з синтетики сприяє посиленому потовиділенню під час виконання інтенсивної фізичної роботи, але і цього можна уникнути, якщо використовувати сучасні “дихаючі” тканини, які пропускають надлишки вологи, утримуючи при цьому тепло. Також завжди можна відрегулювати внутрішній температурний режим, частково роздягнувшись, перед тим як заготовляти дрова або долати ділянку важкодоступної місцевості.

Дуже важливу роль в зимових умовах відіграє взуття. Досить сказати, що більшу частину всіх відморожень припадає саме на нижні кінцівки. Тому людина в зимовий період часу, в першу чергу повинна звертати увагу на стан своїх ніг. Всіма доступними способами треба прагнути зберегти взуття та шкарпетки сухими. Для цього можна з підручного матеріалу виготовити бахіли, обмотати ноги шматком тканини і так далі. Але одяг, наскільки б теплим він не був, може захистити людину від холоду лише на дуже нетривалій термін. І якщо не використовувати цей час на спорудження

тимчасового укриття, на пошуки найближчого населеного пункту, ніякий одяг людину від загибелі не збереже.

Часто люди вважають за краще встановлювати намети, будувати тимчасове житло з уламків транспортного засобу, колод. Вони стикаються з традиційними матеріалами – дерево та метал, які здаються їм набагато надійнішими. Під час зведення тимчасового житла з традиційних матеріалів практично неможливо отримати герметичне закладення швів і стиків будівельних плит. Побудова “продувається” вітром наскрізь, тепле повітря втрачається через численні щілини, тому у разі відсутності примусів, грубок і тому подібних високоефективних нагрівальних приладів температура майже завжди дорівнює зовнішній. Але це помилка, за яку нерідко доводиться розплачуватися власним життям! Відмінний будівельний матеріал знаходиться у людини буквально під ногами. Це звичайний сніг, який завдяки пористій структурі володіє добрими теплоізоляційними властивостями, легко піддається обробці. Снігові побудови зведені за декілька годин, надійно захищають людину від впливу низьких температур і вітру, а у разі наявності пального забезпечують тепловий комфорт. У правильно збудованому сніговому укритті температура повітря тільки за рахунок тепла, що виділяється людиною, піднімається до $-5-10^{\circ}\text{C}$, при $-30-40^{\circ}\text{C}$ температурі повітря. За допомогою свічки температуру в приміщенні можна підняти від 0 до $+4-5^{\circ}\text{C}$ і більше. Основна перевага снігових побудов – простота будівництва, більшість з яких може побудувати будь-яка людина, яка жодного разу в житті не тримала в руках снігову лопату або снігового ножа.

Вирішальне значення для тривалого виживання всередині побудованого снігового укриття і для підтримки активної життєдіяльності має наявність запасів продовольства. Зниження температури навколишнього повітря навіть на градус помітно стимулює процеси обміну в організмі. Їжа починає інтенсивно перетравлюватись, звільняючи при цьому значну кількість теплових калорій. Одночасно організм починає всіляко економити внутрішнє тепло. Судини на поверхні шкіри звужуються, зменшується частота дихання і число ударів серця за хвилину, тобто здійснюється процес, зворотний процесу який відбувається у разі перегрівання тіла.

Термін здатності чинити опір низьким температурам залежить від психічного стану людини. Наприклад, почуття страху багаторазово знижує час виживання людини навіть при близько нульових температурах. Панічний страх замерзнути прискорює замерзання, і, навпаки, психологічна установка – “Я не боюся холоду. Я маю реальні можливості захистити себе від його впливу” – помітно збільшує термін виживання, дозволяє розумно розподіляти сили і час, вводити в свої дії елемент планування.

Особлива небезпека для людини в холодну пору року є саме переохолодження. Ознаки загального переохолодження: озноб і тремтіння; порушення свідомості; загальмованість і апатія; марення і галюцинації; неадекватне поведіння; посиніння чи збліднення губ; зниження температури тіла. Необхідно приймати всі заходи для попередження

переохолодження організму, пам'ятати, що під час зволоження одягу його теплоізоляційні властивості значно знижуються.

З появою ознобу і м'язового тремтіння необхідно захистити потерпілого від вітру, вкрити чи переодягти в теплий сухий одяг. У разі появи ознак відмороження, розтираються ушкоджене місце рукавицею або хутром шапки до відновлення чутливості, активними рухами відновлюється нормальний кровообіг. Ніколи не використовується для розтирання сніг, тому що крижані кристали, легко пошкоджують шкіру, можуть заподіяти додаткову травму, яка сприяє проникненню інфекції. Під час відмороження нижніх кінцівок обережно розрізається та знімається замерзле взуття. Відморожені руки і ноги зігріваються теплою водою до відновлення кровообігу, а потім накладається стерильна пов'язка. Дається теплі солодкі напої чи їжа з великою кількістю цукру, при можливості – 50 мл алкоголю. Протягом однієї години необхідно доставити потерпілого в тепле укриття. Не слід пропонувати потерпілому повторні дози алкогольних напоїв чи пропонувати їх, якщо потерпілий знаходився в стані алкогольного сп'яніння. У разі сильного замерзання рук необхідно надягти рукавиці і нахилившись робити енергійні махи руками вперед та назад. Під час замерзання ніг необхідно робити широкі, енергійні махи вперед, назад і глибокі присідання.

З цих фактів можна зробити **висновок**, що опинившись в умовах низьких температур, перш ніж приймати рішення, спочатку необхідно заспокоїтися, зібратися з думками й оцінити ситуацію, що склалася. Згадайте все, що ви знаєте про виживання в подібних умовах, позитивний результат залежить від вас і від вашого вміння виживати. У будь-якому випадку не втрачайте надії та оптимізму, волі, мужності, активності і кмітливості, які в сукупності дозволяють досягти успіху в найскладніших умовах виживання.

В.П. Кулик, слухач інституту оперативного забезпечення та логістики Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ СИСТЕМИ ВИЖИВАННЯ В РЕСПУБЛІЦІ АВСТРІЯ

Незалежно від посад та умов проходження військової служби особовий склад потрапляє або може потрапити в екстремальні умови не сумісні з нормальною життєдіяльністю. Це залежить не тільки від природніх умов, а й від воєнно-політичної обстановки, яка постійно змінюється. Актуальним постає питання щодо впровадження системи виживання воїна та втілення її в різних формах підготовки офіцерів.

Саме тому, *метою* нашого дослідження стало вивчення іноземного досвіду системи виживання, наприкладі Університеті Оборони республіки Австрія.

В республіці Австрія понад – 5 років існує новітня система підготовки осіб офіцерського та фельдфебельського складу, до якої входять не лише заняття з мовної підготовки, проведення певних екскурсій, що орієнтуються на вивчення певної області федеральної землі, а й спрощений курс виживання. Даний курс включає наступні елементи:

- переміщення (перевезення) до підніжжя Альп (федеральна земля Зальцбург);
- подолання підйому на гору на снігоступах під керівництвом інструктора зі складу гірсько-піхотних підрозділів Австрії;
- нічний привал 4-5 годин в сніговому покрові;
- перехід до іншої точки, яка визначається інструктором та повернення у вихідний район місто Зальцбург.

В процесі курсу відпрацьовуються наступні завдання:

1. Забезпечення життєдіяльності в екстремальних умовах виживання військовослужбовців.

2. Влаштування укриттів, переміщення підрозділів по різноманітним формам рельєфу місцевості, що в свою чергу дозволяє ефективно готувати бійців до виконання ними завдань в несприятливих умовах місцевості.

Проведений аналіз виявив, що військовослужбовці, яких відряджають закордон заздалегідь перевіряються медичними установами на предмет придатності проходження військової служби або навчання за кордоном. І лише після ґрунтового обстеження приймається позитивне рішення. В республіці Австрія навчальні заняття проходять диференційовано. Заняття включають не лише мовний аспект підготовки, а й практичні навички, наприклад, орієнтування на місцевості (в горах); влаштування денних та нічних привалів; мистецтво в'язання вузлів тощо. Такі практичні заняття в переважній більшості поєднуються разом з екскурсіями. До них завжди включається інструктор. Інструктор групи призначається безпосередньо

перед самим виходом в гори. Форма одягу на такі заняття доводиться завчасно, при цьому час і місце визначається лише за 1 годину до початку. Інструктаж перед убуттям проводиться напередодні на німецькій мові протягом 10-15 хвилин. Він включає в себе питання слідуючого характеру:

- перебування в горах;
- особливості пересування в горах;
- допомога інструктора.

Після проведення інструктажу огляд лікарем не проводиться, так як апріорі Ви цілком здорові і можете відвідувати такі заняття. Тому дуже важливим є факт проходження в Україні міжнародного медичного огляду без приховування справжнього стану вашого здоров'я.

Отримання снігоступів та припасування взуття відбувається самостійно на протязі 5 хвилин. Подолання підйому проходить на протязі 4-х годин з двома 20 хвилинними зупинками. Під час підйому проводиться бесіда про взаємодопомогу людям, які можуть зустрічатись на шляху пересування. При підйомі вгору після перших 20-ти хвилин потрібно тримати приблизно однаковий темп підйому, тому що, чим вище, тим важче підніматись, а ще звертається увага на час, щоб завчасно прибути до точки. Прибуття на вказану точку фіксується інструктором, з виставленням оцінки Ваших дій (що доводиться загалом після занять). Під час зупинок дозволяється пити гарячий чай з сухим тістом.

Нічний привал влаштовується на відкритому повітрі з використанням захисних властивостей місцевості. Якщо є поблизу вас декілька засніжених пагорбів, використовується найбільший пагорб для влаштування нічного привалу, де в снігу відривається велика ніша, так щоб в ній могли поміститися 2 чоловіки в лежачому положенні. Допускається також відривання ніші на одного чоловіка.

Після п'яти годинного відпочинку здійснюється основний прийом їжі, в основу до якого входить австрійський пайок, після якого інструктор дає вказівку вирушати до наступної точки, яка визначена на карті. Перехід до неї займає майже 5 годин часу, але під час цього елемента курсу виживання інструктор проводить заняття, щодо в'язання різних вузлів, які можуть знадобитись у подальшому.

Висновок. Аналіз наукової літератури та особистий іноземний досвід показує необхідність системи виживання та особистої безпеки під час проведення різних навчань та курсів підготовки. Тому, впровадження системи виживання воїна та втілення її в різних формах підготовки має велике значення для всього особового складу Збройних Сил України.

Є.С. Алфьоров, слухач командно-штабного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЙ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ПРОДОВОЛЬСТВА

Під час проведення Антитерористичної операції на сході України, через постійні обстріли шляхів підвозу матеріальних засобів, не завжди виникає можливість своєчасно доставити продукти до підрозділів, які знаходяться на віддаленні від основних сил. Також, спостерігаються випадки коли особовий склад декілька днів знаходиться без їжі, при виході з оточення та веденні інтенсивних наступальних або оборонних боїв. Дослідженнями науковців встановлено, що, якщо не їсти протягом 6 годин, то організм людини починає розщеплювати речовини, необхідні для утворення глюкози. При голодуванні близька 30 годин мозкова діяльність уповільнюється, можлива поява дратливості та сильної втоми. Під час голодування більше 72 годин білкові клітини починають руйнуватись, що призводить до порушення функціонування м'язової та імунної систем.

Тому, актуальним є питання отримання військовослужбовцями знань з прийомів виживання за допомогою самоловного промислу, рибальства, збирання та використання дикорослих рослин в їжу в умовах автономних дій, під час відсутності можливості постачання продовольства.

Саме тому, метою дослідження стало здійснення аналізу сучасних підходів до проблеми виживання військовослужбовців за умов відсутності забезпечення продовольством та надання рекомендацій, щодо впровадження в систему бойової підготовки вивчення прийомів виживання за допомогою самоловного промислу, рибальства, збирання та використання дикорослих рослин в їжу в умовах автономних дій.

Сучасна людина, як правило, живе в умовах цивілізації, тобто в населених пунктах, які оснащені безліччю технічних пристроїв, мають запаси продовольства, медикаментів, палива, будівельних матеріалів та інших засобів існування. Тому, коли людина залишається один на один з природою вона потрапляє в ситуацію, яка загрожує її фізичному існуванню. Зрозуміло, що у військовослужбовців є сухий пайок, але його вистачить на добу максимум дві, тоді, щоб вижити вони повинні діяти по науці виживання. Наукою виживання називається сукупність прийомів та методів, які спрямовані на подолання людиною екстремальних ситуацій в природних умовах без збитків для здоров'я (або з мінімальними наслідками).

На даний час програмами бойової підготовки та військовими стандартами підготовки підрозділів не передбачено вивчення особовим складом прийомів виживання за допомогою самоловного промислу, рибальства, збирання та використання дикорослих рослин в їжу. На заняттях з тактичної підготовки особовий склад навчають як обладнати місця для ночівлі, як розвести багаття, підігріти сухий пайок, але його не навчають що

робити коли немає їжі. Досліджуючи проблему з'ясовано, що для того щоб навчитись виживати за допомогою самоловного промислу, рибальства, збирання та використання дикорослих рослин в їжу треба в обов'язковому порядку запровадити в підрозділах Збройних Сил України вивчення наступних питань:

- як виготовити з підручних засобів пристосування для ловлі риби, тварин, птахів;
- де і як ловити рибу, тварин та птахів;
- які дикорослі рослини можна використовувати в їжу, як вони виглядають та де їх знайти;
- як готувати та зберігати їжу;
- які речі необхідно мати завжди при собі, щоб можна було зробити пристосування для ловлі риби, тварин, птахів.

Вивчення особовим складом прийомів виживання за допомогою самоловного промислу, рибальства, збирання та використання дикорослих рослин в їжу доцільно включити в тематику занять з тактичної підготовки. Заняття проводити під час проведення етапу одиночної підготовки. Для проведення теоретичних занять виділити спеціальні класи, які обладнати плакатами та засобами пристосування для ловлі риби, тварин, птахів, які можна виготовити з підручних засобів.

Практичні заняття проводити на полігонах, створивши умови автономного існування військовослужбовців.

У зв'язку з вищевикладеним можна зробити висновки, що впровадження в систему навчання особового складу прийомам виживання за допомогою самоловного промислу, рибальства, збирання та використання дикорослих рослин в їжу має дуже важливе значення на теперішній час, дозволить суттєво знизити кількість психологічних та фізичних втрат серед особового складу під час ведення бойових дій.

А.М. Горбач, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДО ДІЙ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ВОДИ

Відповідно до концепції бойових можливостей військових частин (підрозділів) ЗС України одним з головних питань є збільшення автономності дій військових частин (підрозділів). Як свідчить досвід проведення АТО на території Донецької та Луганської областей відсутність питної води та продуктів харчування різко знижує бойові спроможності військових частин (підрозділів), можливість виконувати поставлені завдання.

Активно рухаючись, переміщаючись по пересіченій місцевості, організм людини втрачає дуже багато рідини. Це відбувається не залежно від регіону, в якому ми опинилися, чи то пустеля або вологі джунглі, гори або відкрите море. Втрачену організмом вологу необхідно поповнювати. В іншому випадку розвивається зневоднення, що може призвести до загибелі. Без води, в залежності від умов, людина може прожити декілька днів, а часом і лічені години.

Вода – ключовий фактор виживання. Адже опинившись в умовах автономного існування, людина втрачає багато рідини і солей, тому що постійно рухається і знаходиться під впливом спеки і сонця. Але навіть в холодних, похмурих місцевостях, де здавалося б немає водовитрат як таких, ми все одно схильні до ризику зневоднення, якщо не знайдемо джерело води.

Все це може призвести зниження боєздатності підрозділів (військових части) а в деяких випадках й до загибель військовослужбовців.

Метою дослідження є визначення основних способів добування, очищення та збереження води в різних кліматичних районах та надання військовослужбовцям практичних рекомендацій щодо виживання в умовах її відсутності.

В результаті аналізу літератури було з'ясовано, що добування прісної води можна здійснювати трьома способами:

а) збір роси і дощу;

б) конденсація, корені рослин і дерев дістають воду з ґрунту. Але часто підґрунтові води лежать досить глибоко від поверхні. Нехай дерева помпують воду, а ми отримуємо її з пластикових торбинок способами;

в) сонячний дистилятор.

Після добування води актуальним є питання її очищення та знезараження. Саме тому способам очистки води необхідно приділити необхідної уваги.

Так, з'ясовано, що очищення необхідно проводити як механічним, так і термічним способом, що в свою чергу дасть змогу використовувати добуту воду з будь-яких джерел.

Між тим однією з першорядних складових виживання є збереження води в організмі. З цією метою науковці та практики рекомендують наступне:

1. Залишатися завжди одягненими.
2. Не поспішати. Зменшення потовиділення подовжить термін виживання.
3. Не використовувати воду для миття до тих пір, поки не з'явиться надійне джерело її добування.
4. Не ковтати воду залпом. Якщо вода на межі, користуватися нею лише для змочування губ.
5. Для захисту від спеки, тримати в роті маленькі камінці або жувати траву.
6. Використовуйте сіль тільки з водою і тільки якщо води достатньо.

Враховуючи викладене вище вважаю за доцільне рекомендувати внести зміни до програм бойової підготовки наступне:

1) у ході занять з бойової підготовки під час вивчення практичних питань з тактичної, розвідувальної, інженерної та військово-медичної підготовки відпрацьовувати питання добування води в польових умовах.

2) з особовим складом розвідувальних підрозділів, підрозділів та військових частин високомобільних десантних військ, морської піхоти, підрозділів спеціального призначення проводити поетапні заняття високої інтенсивності до прояву ознак зневоження організму. Дані заняття рекомендується проводити під суворим наглядом лікаря, після ретельного обстеження стану здоров'я військовослужбовців, що залучаються.

Головним висновком даної роботи можна вважати необхідність впровадження в систему бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України питань виживання в умовах відсутності води, їх підготовка до ведення бойових дій в зазначених умовах з метою підвищення боєздатності підрозділів та військових частин.

Проведення зазначених вище занять потребує ретельної медичної підготовки керівників занять й особового складу та повного медичного забезпечення. Проведення занять без дотримання зазначених заходів може призвести до травмування або загибелі військовослужбовців.

О.С. Ігнат'єв, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

Територія України багата поверхневими водами до яких належать річки, озера, лимани, болота, водосховища, канали. На 1 кв.км території припадає 0,25 км річок. В державі налічується: понад 4000 річок довжиною понад 10 км, близько 20000 озер, зосереджені значні площі боліт, що загалом становлять 1,2 млн га, а також інші водоймища.

Виходячи з цього, стає зрозумілим, що військовослужбовці Збройних Сил України, інших військових формувань та правоохоронних органів спеціального призначення (далі – військовослужбовці), у своїй службовій діяльності з великим ступенем вірогідності можуть виконувати завдання в умовах водного середовища.

Крім того, згідно даних Міжнародної любительської федерації плавання щорічно в світі від утоплення гине біля 300 тис. осіб. Останнім часом в Україні смертність від утоплення або занурення у воду коливається від 2592 до 4247 осіб на рік. Причиною цього визначено невміння плавати та відсутність навичок виживання в умовах водного середовища. Так, в Україні вміють плавати менше 7% населення, державні тести з плавання не можуть виконати більше 80% школярів та студентів; тільки 0,12% займається плаванням в оздоровчих групах і секціях. У Збройних Силах України статистика смертності військовослужбовців від утоплення складала: у 2013 році – 3 чол., у 2014 році – 7 чол.

Саме тому, розглянуте питання є актуальним та вимагатиме від військовослужбовців спеціальної підготовки, результатом якої стане володіння ними спеціальними вміннями та навиками при поводженні на воді.

Метою даного дослідження є надання практичних рекомендацій військовослужбовцям щодо дій при подоланні водних перешкод в ході виконання службових (бойових) завдань.

В результаті опрацьованої літератури, інших джерел інформації, особистого досвіду, нами було узагальнено практичні рекомендації (окрім загальновідомих та загальноприйнятих правил виживання в умовах водного середовища), знання яких може врятувати життя не тільки військовослужбовцям при виконанні ними завдань військової служби, але і пересічним громадянам, а саме:

1. Для визначення ширини водоймища необхідно встати на своєму березі напроти якого-небудь місцевого предмета що знаходиться на протилежному березі. Від точки свого стояння відміряти вздовж берега відстань, наприклад 50 кроків та поставити в цьому місці віху. Після цього знову відміряти вздовж берега відстань, рівну половині відміреної раніше,

тобто 25 кроків. На цій точці відходити від берега під прямим кутом до тих пір, поки віха не опиниться в створі з предметом, вибраним на протилежному березі. Відміряна від берега відстань та збільшена вдвічі буде дорівнювати ширині річки.

2. Для визначення швидкості течії водоймища необхідно поставити на березі дві віхи та виміряти відстань між ними. Закинути у воду поплавок (який-небудь плавучий предмет). Визначити час за який час поплавок пропливе цю відстань. Діленням відстані (в метрах) на час (у секундах) отримаємо швидкість течії водоймища. Швидкість вважається низькою при показниках до 0,5 м/с, середньою – 0,6-1 м/с, швидкою – 1-2 м/с, дуже швидкою – більше 2 м/с.

3. Для визначення величини можливого зносу течією необхідно помножити швидкість течії (м/с) на величину ширини водойми (м) та на 2,5.

4. Для переправи через водоймище на велику відстань необхідно збільшити власну плавучість. Цього можна досягти за допомогою найрізноманітніших підручних засобів таких як речовий мішок (рюкзак), обмундирування, екіпіровка військовослужбовця в сукупності з підручними засобами навколишнього середовища (суха трава, мох, очерет, деревина, тощо). Значно збільшити плавучість військовослужбовця може використання таких елементів екіпірування як гумові панчохи від комплекту засобів індивідуального захисту набиті сухою травою, або наповнені повітрям гумові рукавиці покладені в рюкзак чи під одяг.

5. При переході водоймища по льоду необхідно використовувати палицю довжиною не менше 2 м. Військовослужбовець, під яким провалився лід повинен виповзати з ополонки на ліктях, щоб уникнути поранення зап'ястя об гострі уламки льоду, з одночасною роботою ніг. Виповзати на лід необхідно в сторону протилежну течії водоймища.

Рятування військовослужбовця, під яким провалився лід, необхідно здійснювати за допомогою підручних засобів (палка, мотузка, одяг тощо). Якщо такої можливості немає необхідно підповзти до ополонки широко розставляючи руки та ноги.

Необхідно пам'ятати, що лід завжди більш тонкий над глибокими місцями та найменше міцний в місцях де є рослинність.

При переході через водойми з наявними дамбами слід враховувати, що можливе пониження рівня води може перетворити льодове покриття на міст.

6. Під час виконання пірнень необхідно пам'ятати, що тривале перебування під водою може призвести до раптової втрати свідомості.

7. Для підвищення рівня особистої безпеки під час подолання водних перешкод військовослужбовцям необхідно знати наступне:

пересуватись до протилежного берега потрібно під кутом та проти течії водоймища;

не слід дивитися у воду, так як можна втратити рівновагу;

дивитися треба на місце виходу з води;

під час подолання водоймища з великою течією всі засоби, які використовуються для переправи, необхідно кріпити до себе мотузкою, так як швидка течія може їх віднести від вас;

гірські річки та струмки долати вбхід можна тільки в тих місцях, де їх глибина нижче пояса людини; найбільш безпечно долати гірські річки вранці, так як в цей час вони менш бурхливі та повноводні.

Крім того, нами розроблено необхідний мінімальний набір для виживання, саме в умовах водного середовища. Кожному військовослужбовцю рекомендується при собі мати: пакет з товстого поліетилену ємністю не менше 60 л; пакети поліетиленові різних розмірів (в залежності від кількості речей які бажано зберегти сухими); засоби для розведення вогнища (сірники, запальничка, огниво, сухий спирт, медична вата змочена у вазеліні або парафіні, або тубик вазеліну; предмети які можуть утримувати повітря (повітряні кульки, презервативи тощо); мотузку; риболовний набір (багатожильна ліска, гачки і т.і.); засоби для знераження води (активоване вугілля, йод і т.і.); скотч; гігієнічні прокладки; пластикову пляшку ємністю від 0,25 і більше.

Вище перелічені засоби вкладаються в розрізану навпіл пластикову пляшку, яка складається та герметизується скотчем. Такий спосіб дозволить зберегти вказаний набір абсолютно сухим навіть після тривалого перебування у воді. Крім того, розрізана навпіл пляшка може бути використана для виготовлення фільтру для води.

Впровадження вищевказаних рекомендацій в програму підготовки військовослужбовців дозволить отримати ними не тільки спеціальні вміння та навички, але і підвищити рівень їх психологічної готовності до виконання завдань в умовах водного середовища, адже «попереджений – означає озброєний».

Рекомендований перелік мінімального набору для виживання в умовах водного середовища не потребує значних матеріальних затрат, але його наявність може значно підвищити шанси людини на виживання.

А.М. Костенко, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗНАХОДЖЕННЯ В ПОЛОНІ

У ході проведення антитерористичної операції близько 1500 військовослужбовців ЗС України потрапили до полону незаконних збройних формувань, що діють території Донецької та Луганської областей. Близько 300 з них залишаються в полоні на цей час.

На даний час, у зв'язку з тим, що бойові дії на сході України продовжуються актуальним є дослідження життязабезпечуючих поведінкових реакцій військовослужбовців під час можливого потрапляння до полону. Актуальність теми посилює і факт відсутності методичних та практичних рекомендацій щодо виживання під час знаходження у полоні.

Мета дослідження полягає у аналізі накопиченого досвіду перебування у полоні та розробці практичних рекомендацій щодо виживання у цих умовах.

В результаті проведеного аналізу світового досвіду організації заходів щодо зменшення небезпеки військовослужбовців під час перебування у полоні з'ясовано, що, наприклад, у збройних силах США здійснюється планомірна підготовка особового складу, спрямована на засвоєння правил поведінки в полоні у ворога. У теоретичному плані вивчаються досвід минулих конфліктів і вироблені світовим співтовариством міжнародно-правові норми ведення війни. Результати теоретичних досліджень використовуються при складанні посібників, бойових статутів і настанов, а також на практиці – в ході підготовки військ, пов'язаної з проблемами військового полону. Основні положення правил поведінки в полоні закріплені в польовому статуті армії США FM 21-76 «Виживання, уникнути захоплення в полон і втеча з нього», військової присяги і «Кодекси поведінки» військовослужбовця збройних сил США.

Американським військовослужбовцям, які потрапили в полон, рекомендується «якнайшвидше тікати з нього». При цьому підкреслюється, що краще здійснити втечу ще до прибуття в табір військовополонених, тобто під час евакуації із зони бойових дій, використовуючи такі фактори, як близьке знаходження до позицій своїх військ, низька спеціальна підготовка рядових і сержантів передових частин противника порівняно з особовим складом конвойних підрозділів, невелика охорона колони військовополонених, можливі артилерійські обстріли або нальоти авіації під час руху.

Також, пропонується лінія поведінки військовополоненого на допиті. Зокрема, стверджується, що найкращим захистом в ході його є почуття військового обов'язку, мовчання, віра в себе, свою армію, країну і релігію.

Потім даються поради, які, на думку американського командування, допоможуть військовополоненим вистояти: повідомляти тільки своє прізвище, ім'я, звання, особистий номер і дату народження; бути ввічливим, але намагатися не справляти враження готовності співпрацювати, так як воно може лише продовжити допит; прикидатися нетямущим в областях, що представляють інтерес для противника; побоюватися провокаторів і табірної медичного персоналу, які можуть використовуватися для збору інформації, не дивитися в очі допитуваному.

Крім того, мною проведено опитування, методом особистого спілкування, двох офіцерів Збройних Сил України, які перебували в полоні незаконних збройних формувань. Слід наголосити, що психологічно було важко вести розмову із зазначеними офіцерами, але вони, усвідомлюючи важливість проблеми надали декілька корисних порад.

Так, на основі отриманої інформації, мною були визначені дві основні групи рекомендацій щодо виживання в полоні, а саме:

- психологічного характеру;
- фізіологічного характеру.

Щодо рекомендацій психологічного характеру:

- ні в якому разі не дозволяється опускатися, як би не було важко, страшно, боляче – не піддаватися смутку, завжди пам'ятати, що Ви є військовослужбовцем Збройних Сил України, не перетворюйтесь на тварину;

- змушуйте себе заповнювати кожен хвилину полону якимось заняттям. Не залишайте часу для переживань. Через силу, через "не можу" примушуйте себе думати, читати вірші та інше;

- тримайте язик за зубами, не провокуйте ворога;

- недовіряйте ворогу;

- завжди думайте про втечу, готуйтеся до втечі та при нагоді тікайте з полону.

Щодо рекомендацій фізіологічного характеру:

- завжди дотримуйтеся гігієни, особливо це стосується частин тіла нижче пояса;

- не відмовляйтеся від їжі;

- якщо дозволяє стан здоров'я та приміщення у якому перебуваєте щоденно виконуйте елементарні фізичні вправи, такі як віджимання від підлоги, присідання, нахили тулуба, елементи гімнастики «Хаду».

У вищезазначених рекомендаціях вказані тільки основні правила виживання у полоні, але цього недостатньо.

Слід зауважити, що рекомендації по виживанню під час перебування у полоні потребують ретельного дослідження та наукового підходу.

Також у ЗС України необхідно запровадити заняття з підготовки військовослужбовців до виживання в умовах полону. Зазначені заняття пропоную проводити у військових частинах, навчальних центрах, вищих військових навчальних закладах під час проведення предмету «Психологічна підготовка». Під час проведення зазначених занять, для більш якісного

засвоєння моделі поведінки у полоні, можливо запровадити практичні тренінги з імітацією полону та проведення допиту.

Враховуючи вищезазначене пропонується наступний порядок щодо впровадження у ЗС України підготовки військовослужбовців до виживання в умовах у полону, а саме:

зібрати та узагальнити досвід перебування військовослужбовців у полоні;

провести комплексне наукове дослідження щодо розробки правил виживання у полоні з залученням до дослідження психологів, лікарів та правознавців;

видати офіційні поради щодо правил виживання у полоні;

ввести у військову дисципліну «Психологічна підготовка» заняття з підготовки військовослужбовців до виживання у полоні.

Таким чином можна зробити висновок, що завчасна підготовка військовослужбовців щодо виживання в умовах полону, дозволить зменшити кількість безповоротних втрат та прискорити їх адаптацію до нормального життя після звільнення.

Література

1. Польовий статут армії США FM 21-76 / Режим доступу: http://www.pssurvival.com/ps/military_fms/fm_2176_us_army_survival_manual_2006.pdf

2. Dogs of war / Режим доступу: <http://www.dogswar.ru/armii-mira/vooryjennye-sily/1153-pravila-povedeniia-v.html>

3. Поведение в плену / Режим доступу: http://samlib.ru/w/wereshagin_o_n/plen.shtml

І.І. Мороз, слухач командно-штабного інституту застосування військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ЇЖІ

В сучасних збройних конфліктах тривалість ведення бойових дій вимірюється не тільки запасом боєкомплекту, а й запасами продовольства. Аксиомою є те, що солдат постійно повинен бути нагодованим.

Але на жаль, під час ведення бойових дій на сході України траплялися непоодинокі випадки, коли підрозділи наших військ були в оточені та тривалий термін часу перебували без постачання продовольства, що впливало як на морально-психологічний стан військовослужбовців, так і на якість виконання бойових завдань.

Актуальність зазначеної теми також полягає в тому, що як і в Збройних Силах України, так арміях інших країн існує безліч методик, настанов щодо виживання військовослужбовців у умовах відсутності їжі, проводяться різноманітні тренінги щодо зазначеного питання, але всі перелічені заходи проводяться, насамперед, з військовослужбовцями військ спеціального призначення, розвідниками, льотним та корабельним складом.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні набутого досвіду виживання в умовах відсутності їжі та використання данного досвіду у систему підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Так, в під час проведеного аналізу досвіду ведення бойових дій на сході України виявилось, що військовослужбовці перебували без їжі незначний період часу, як правило до 5 діб, потім їм або постачалось продовольство або вони виходили з оточення. Слід зазначити, що даний період часу організм людини може перенести без суттєвого негативного впливу, але потрібно бути готовим до цього.

З метою підготовки військовослужбовців, мною пропонується впровадити у військових частинах Збройних Сил України підготовку до виживання в умовах відсутності їжі.

Під час проведення зазначеної підготовки необхідно насамперед звернути увагу на наступні питання:

завчасну психологічну підготовку військовослужбовців щодо ведення бойових дій під час відсутності їжі. Для цього необхідно в процесі занять постійно наголошувати особовому складу, щоб він знав, що навіть при найважчих обставинах відсутність продовольства – це тимчасове явище;

навчання військовослужбовців раціональному розподілу залишків продовольства та води, в умовах коли відсутнє його постачання;

набуття навичок щодо приготування їжі з продовольства у якого вийшов термін зберігання;

набуття вмінь в приготування їжі з рослин та тварин, які можливо здобути у конкретній місцевості.

Враховуючи те, що на даний особовий склад, який призваний до лав Збройних Сил України, проходить підготовку у навчальних підрозділах військових частин та навчальних військових частинах мною пропонується впровадити в програми підготовки заняття з навчання військовослужбовців у виживанні в умовах відсутності їжі. Зазначенні заняття пропоную проводити під час вивчення дисципліни «Психологічна підготовка» або під час тактичної підготовки.

Заняття з вказаної теми пропоную поділити на теоретичну та практичну складову. На теоретичних заняттях пропонується навчати особовий склад по визначених вище питаннях.

Щодо практичної складової то її можливо проводити під час короткочасних польових виходів. Так, я у свій час командував навчальною ротою підготовки снайперів військової частини А0665. У програмі бойової підготовки зазначеного підрозділу був визначений трьох добовий польовий вихід, під час якого відпрацьовувалися питання з тактичної та вогневої підготовки. Зазначений польовий вихід потребував від курсантів значного фізичного та психологічного напруження. Разом з тим питання щодо виживання в умовах відсутності їжі під час зазначеного польового виходу не відпрацьовувалися.

Для більш якісної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій пропоную впровадити у навчальних підрозділах військових частин та навчальних військових частинах подібні польові виходи відповідно до спеціалізації для всіх категорій військовослужбовців. Під час зазначених польових виходів буде можливо готувати військовослужбовців до виживання в умовах відсутності їжі, як варіант, пропоную видавати один сухий пайок на весь термін польового виходу (три доби), що дозволить:

практично навчити військовослужбовців раціонально розподіляти наявні запаси продовольства;

підготувати військовослужбовців до виконання завдань за призначенням під час обмеженої кількості продовольства або його відсутності;

практично набути навиків в приготування їжі з рослин та тварин, які можливо здобути.

Разом з тим, використовуючи набутий світовий досвід щодо виживання без їжі та залучаючи до опрацювання зазначеної проблематики психологів та лікарів необхідно видати практичні рекомендації щодо зазначених питань та розпочати їх розповсюдження у військових частинах.

Таким чином, можна зробити висновок, що виконання вказаного переліку заходів з залученням комплексного наукового підходу до зазначеної проблеми дозволить зменшити втрати наших військовослужбовців, та надасть їм необхідний досвід щодо виживання в умовах відсутності їжі.

Ю.І. Погрібний, слухач інституту оперативного забезпечення та логістики Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

СПЕЦИФІКА ВИЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ВОДИ

Професійна діяльність військовослужбовців характеризується вирішенням різноманітних нестандартних завдань в процесі бойових дій, високою нервово-емоційною та фізичною напругою, відсутністю необхідних санітарно-гігієнічних і епідеміологічних умов, специфічним розміщенням, в окремих випадках відсутністю об'єктів харчування та водопостачання. Беручи до уваги досвід бойових дій на сході країни під час проведення антитерористичної операції (АТО), питання виживання військовослужбовців в екстремальних умовах при відсутності води набуває актуальності.

Метою нашого дослідження є аналіз проблемних питань з організації особливостей водозабезпечення при веденні бойових дій.

Вода – це не просто рідина, а живильне середовище для клітин всього організму, особливо для клітин головного мозку. Відсутність води протягом доби, особливо в спеку, відразу позначається на вольових і моральних якостях військовослужбовця, підвищує стомлюваність організму і істотно знижує його здатність до боротьби за життя. Хоча організм людини і володіє великими резервними можливостями, але без води він може функціонувати не більше трьох днів, У деяких випадках – 5-7 діб.

Крім того витрати води організму підсилює: фізичне навантаження, куріння, будь які спиртні напої, процес травлення, блювота або пронос, підвищення температури тіла через хворобу, спека, прямі сонячні промені, перегрів організму, лежання на теплій землі або гарячих каменях, тривалі розмови тощо.

Тому, чекати коли питна вода закінчиться остаточно і тільки потім починати її пошуки в незнайомій, посушливій місцевості – смертельно небезпечно.

Аналіз літературних джерел виявив специфіку виживання військовослужбовців в умовах відсутності води, а саме її пошук, використання джерел води взимку та влітку, знезараження, фільтрування, а також опріснення та зберігання води. Ардашев А., Ільїн А., Садіков М., Уайзман Д. в своїх працях дають характеристику способів вирішення проблем, пов'язаних в відсутності води. Систематизувавши форми та засоби водозабезпечення вище зазначених авторів, визначали найпрактичніші та найдієвіше, які можуть бути застосовані в зоні АТО:

1. *Збір води* під час дощу доцільно проводити підручними засобами та спорядженням військовослужбовців. Над ємністю можна розтягнути тканину, брезент, одяг та покласти в середину невеликий камінь для її

провисання і зробити в тому місці невелике отвір для стоку води. Під отвір можна покласти каску.

2. *Збір роси* здійснюється рано вранці. Для цього зручніше використовувати бавовняну тканину, одяг, тряпчану маскувальну сітку тощо. Тканину потрібно протягнути кілька разів по вологій рослинності, камінню до повного її намокання. Потім її видавити над ємністю і знову продовжити збір.

3. *При тумані* застосовується вловлювач – великий шматок сітки, натягнутий вертикально між двома стовпами. Матеріалом для уловлювача може застосовуватись маскувальна сітка та на практиці краще працює багатошаровий уловлювач.

4. *За допомогою рослин* збір води здійснюється надіванням поліетиленового мішку (пакету) на гілку дерева з великою кількістю листя і щільним зав'язуванням його горловини. Гілку нагнути і зафіксувати так, щоб горловина мішка виявилася трохи вище одного з кутів його дна – для стоку води. Випаровування з поверхні листя утворює конденсат води в середині мішка.

5. *Пошук відкритих джерел води* здійснюється методом спостереження за діями птахів. Птахи, за винятком хижих – найзручніший показник джерела води, так як літаючих птахів добре видно і чути здалеку. Птахи, які живляться злаками, завжди тримаються недалеко від води і п'ють вранці і ввечері. Якщо вони летять прямо і низько значить направляються до води. Якщо вони перелітають з дерева на дерево і часто відпочивають – повертаються з водопою. Водоплавні птахи і птахи, які полюють у водному середовищі, перелітають з водойми на водойму, літають над ним або на його березі, видаючи характерні звуки.

6. Водозабезпечення ґрунтовими водами відбувається за рахунок відкопуванням ям, колодязів, свердловин, тощо. Ґрунтова вода може циркулювати в м'яких шарах (пісок, гравій, галчник); в тріщинах скельних порід. Особливу увагу потрібно звертати на вологолюбні рослини – під ними вода завжди на невеликій глибині. Це важливо, тому що часто копати глибокі ями в пошуку води не раціонально.

7. Добувати води зі снігу та льоду проводиться в зимку та в гірській місцевості на великих висотах. При однакових обсягах, лід дає набагато більше води ніж сніг. Верхній шар снігу дає менше води ніж нижній.

Але недостатньо лише знайти воду, її потрібно підготувати до вживання. Основними способами підготовки води до вживання є: відстоювання, фільтрування та дезінфекція.

Відстоювати воду треба кілька годин. Якщо на це немає часу і можливості, то її треба кілька разів профільтрувати. Для вирішення цього завдання фільтр роблять з будь-якої ємності: консервна банка, казанок, пластикова пляшка, каністра для води, головний убір, одяг, брезент. Як фільтруючий елемент можна використовувати вату, бинт, марлю тощо.

Після фільтрування доцільно провести знезараження води. Зручний спосіб швидкого знезараження води є кип'ятіння. Але потрібно врахувати що

кип'ятіння не знищує повністю всіх мікробів і не видаляє з води важкі метали, пестициди, гербіциди, нітрати, фенол і нафтопродукти. Найдієвішим способом дезінфекції води є використання фармакологічних засобів:

кристалики марганцівки – витримати до слабкого рожевого забарвлення води та дати відстоятися близько години;

10-12 таблеток риванолу або фурациліну – на відро води. Його нагрівають до 50°C (таблетки при цьому розчиняться), зачекати поки відстоїться на протязі півгодини. Додається в цей розчин 5-6 грамів будь-яких квасців. Витримати до тих пір, коли випаде осад, профільтрувати та вилити осад;

ялина, сосна, ялиця, кедр – природні засоби для очищення води;

сонячне очищення води розкладає домішки токсичних хімічних сполук на нешкідливі елементи, з яких вони складаються.

Крім того, пити воду великими ковтками і в великій кількості за один прийом не можна. Особливо при зневодненні організму. Це призведе до перевантаження і стомленню організму, ускладнить роботу серця, посилить потовиділення і посилить вимивання солі з організму. А це неодмінно призведе до додаткової втрати сил і до ослаблення здатності боротися за власне життя.

Таким чином, можна зробити висновок, що вода має дуже велике значення, а для військовослужбовців, професійна діяльність яких характеризується вирішенням різноманітних не стандартних завдань в процесі бойових дій вода зовсім стає життєво необхідністю. Тому військовослужбовці повинні володіти теоретичними знаннями, умінням та навиками як в польових умовах знайти воду та підготувати її до вживання.

О.С. Шкабара, слухач інституту авіації та протиповітряної оборони Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛЬОТНОМУ СКЛАДУ ПІД ЧАС ПРИЗЕМЛЕННЯ НА ТЕРИТОРІЇ ПРОТИВНИКА

Успіх у виживанні – активної, ціленаправленої діяльності льотного екіпажу, направленої на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах автономного існування, багато в чому залежить від його підготовки до дій в екстремальних умовах воєнного часу. Проте, ніяка підготовка до виживання не буде мати повного успіху, якщо її не розглядати як чисто технічну підготовку, не взаємозв'язану з другими дисциплінами. Не може бути успішного виживання без хорошої фізичної підготовки. Та навпаки, добре підготовлений фізично льотчик не може успішно вирішити завдання виживання без спеціальних знань та навичок.

Для досягнення успіху виживання величезне значення має психологічна готовність людини стійко перенести всі труднощі. Дуже важливо вміти зосередитись, не піддатись страху, а зібравши всі сили, волю, зберегти здібність до подальших рішучих дій в інтересах поставлених завдань. Піднімаючись в повітря тільки той льотчик може розраховувати на успіх, який поряд з глибокими знаннями, цінними навичками має ще й сильну волю. Своїми діями наші льотчики не раз доводили, що в людині закладено великий потенціал. Особливо він проявляється в хвилини серйозної небезпеки.

У випадку пошкодження та вимушеного покиданні літального апарату, в ході бойових дій над територією противника, якщо літальний апарат керований, необхідно, використати запас висоти виконати політ в сторону своїх військ або в сторону від скупчення противника, при можливості в район, що має природні укриття.

Після приземлення з парашутом, необхідно негайно приготувати зброю до бою та оглянути місцевість. Оцінити обстановку та визначити, де противник, а де свої війська, чи є час, щоб зібрати парашут, та сховати його, чи потрібно негайно відходити. По можливості визначити своє місцезнаходження.

Необхідно добре оцінити обстановку – зайва поспішність шкодить. Відомо, що головний ворог людини в даних умовах – паніка, страх. Ніщо не вбиває так швидко та напевне, як страх смерті. Піддавшись страху, людина остаточно втрачає можливість контролювати свої дії та приймати правильні рішення. Зосередьтесь на головній задачі вижити. Заспокойтесь, приведіть думки в порядок, мобілізуйте свою волю на подавлення страху, панічного стану. Згадайте все, що ви знаєте про виживання в подібних умовах.

Сховайте та замаскуйте парашут, якщо вам прийшлося вступити в перестрілку з противником, маскувати парашут не має змісту. Якщо ви

кидаєте парашут біля обриву, бажано імітувати своє падіння в нього. Для цього можна кинути щось із спорядження. Поки вас будуть шукати, ви можете виграти час, щоб відірватись від переслідування. При загрозі захвату вас в полон візьміть з собою тільки необхідне – зброю та радіостанцію (по можливості НАЗ). Спробуйте визначити відстань до противника, його чисельність, оснащеність, огляньте місцевість, спробуйте замаскуватись та залишитись непоміченим. Не поспішайте видати себе стрільбою.

В ряді першочергових завдань стоїть взаємний пошук та збір екіпажу, який потрібно виконувати не застосовуючи демаскуючих сигналів. Якщо командир літального апарату покидає його останнім, решта членів екіпажу слідує по курсу падіння літального апарату. При відсутності когось із членів екіпажу необхідно організувати його пошук.

Якщо ви один і поранені, то для зменшення болі використовуйте морфін (промедол). Якщо поранення серйозне і ви не можете далі рухатись, то відповзайте до найближчого укриття і маскуйтесь. Уважно оглядайте свої сліди, присипайте піском сліди крові, по яким вас можуть легко помітити. Якщо ви в екіпажі, то при наявності травм та поранень надайте один одному необхідну допомогу. Будьте обережні при перенесенні поранених, особливо людей з пошкодженим хребтом та переломом. Виготовте ноші. Якщо є можливість надайте кінцівкам нерухомість. Швидко та непомітно покиньте місце посадки, тому що імовірність появи противника дуже велика. При відході старайтесь не залишати слідів, які можуть вас видати, та підказати противнику напрямок вашого руху. По можливості проведіть роботу з метою введення противника в оману.

В умовах застосування ядерної зброї, льотному екіпажу необхідно не знімаючи льотного обмундирування, за допомогою індивідуального дозиметра визначити орієнтований рівень радіації. Наростання дози до 10 рентген за 10 хвилин – сигнал до негайного виходу із зараженої зони, перпендикулярно напрямку вітру.

Оцініть обстановку на предмет використання радіостанції. Якщо у вас “Комар-2М” від’єднайте радіостанцію Р-855УМ від надувної оболонки, з якої випустіть повітря, та сховайте. При візуальному чи звуковому визначенні пошуково-рятувального вертольоту спробуйте встановити з ним зв’язок. Порядок визначення “свій-чужий” вказується командиром при постановці бойової задачі.

Для прийняття рішення про подальші дії екіпажу необхідно оцінити обстановку та врахувати наступне:

- своє місцезнаходження та розміщення противника;
- кількість боєприпасів, та води;
- стан здоров’я членів екіпажу, можливість їх самостійного переміщення;
- відстань до своїх військ, населених пунктів, магістральних доріг;
- напрямок маршруту, складність рельєфу та переміщення, час доби та руху, графік та тактику переміщення;

ваші можливості та навички в подоланні гірських (водних, лісових) перешкод в дану пору року.

При оцінці обстановки та прийняття рішення згадайте все, що ви знаєте про виживання в цій місцевості. Правильна та різнобічна оцінка обстановки дозволить вам прийняти найбільш вірне рішення, раціонально розподілити сили, визначити необхідні міри безпеки під час виконання маршруту через лінію бойового зіткнення, чи у визначений район збору екіпажів, що потерпіли лихо.

У випадку вимушеного покидання літального апарату та приземлення екіпажу на території противника, противник буде намагатися захопити екіпаж в полон. Тому, дуже важливо екіпажу вміти організувати бій в обороні, відхід, відрив від переслідування, прорив, вихід з оточення та інше.

Бій в обороні. Варіант оборони займаней позиції можливий тільки в тому випадку, коли є можливість очікувати допомоги зі сторони своїх військ в найкоротшій термін. В цьому випадку головна задача – протриматись до прибуття допомоги. Оцініть скільки у вас боєприпасів, на який час витачить. Для відбиття нападу використовуйте особисту зброю. З автомату потрібно стріляти одиночними пострілами, якщо противник багато чисельний потрібно завчасно відійти, не допустити зіткнення. Під час організації кругової оборону передбачте наступне: вогневі позиції (основні та запасні) по можливості обладнайте на підвищенні, в природних укриттях чи інших місцях, що мають широкий сектор для стрільби. Система оборони повинна передбачити переміщення в ході бою та відхід. Необхідно передбачити укриття для поранених. Командир екіпажу повинен завчасно визначити кожному члену екіпажу сектор стрільби. Призначити сигнал відкриття вогню, переходу на запасні позиції, організувати взаємодію. Ці заходи значно підвищують шанси на виживання. Час поки ворог виходить на дальність стрільби треба використати для підготовки зброї та заняття зручної вогневої позиції згідно наміченого плану. Вогонь по противнику доцільно відкривати тоді, коли він вийде на дальність ефективного вогню (120-150м) для автомату. В процесі бою періодично міняйте позиції. При приближенні на критичну відстань (30-40м) потрібно відкривати вогонь короткими чергами (2-3 постріли) та застосовувати гранати. Найбільш ефективні гранати Ф-1, але врахуйте що радіус поразки 200 м. Щоб не поранити самого себе кидайте їх з укриття.

При несподіваному виході противника на вашу позицію слід застосовувати пістолети та прийоми рукопашного бою. Бій повинен бути коротким постарайтесь відірватись від противника, при необхідності нав'язуйте йому вогневий бій на переслідуванні. Якщо закінчились патрони, то для стрільби можна використати сигнальні патрони. Стріляти ними доцільно на відстані до 20 м. При попаданні в людину палаючого заряду виникає спалах та удар, що може визвати шок та сильні опіки.

Відхід, відрив, від переслідування. Якщо надання допомоги рятувальниками затримується, при найменшій можливості старайтесь вирватись із оточення, відірватись від переслідування. Після покидання місця

приземлення командир визначає напрямок та порядок відходу. Якщо вас декілька чоловік, то необхідно розділитись на групи. Одна з них основна, друга – прикриття. В основну входять командир та поранені. В групу прикриття зосереджується найбільш сильні вогневі засоби. Група прикриття стримує противника поки основна група не відійде на безпечну відстань в межах видимості та не займе оборону. Потім група прикриття діє по одному із двох варіантів (по попередній домовленості). В першому варіанті група прикриття відступає під прикриттям основної групи, потім займає оборону та чекає поки основна група перейде на другу позицію потім відходить знову.

В другому варіанті група прикриття відходить в якомусь іншому напрямку, викликає вогонь на себе та відводить від основної групи. Потім пробує відірватись та зустрітись з основною групою в раніше обумовленому місці. При організації відходу командир назначає головний напрямок відходу, та 2-3 запасних, а також склад групи. Відхід необхідно виконувати короткими перебіжками, переходами, що забезпечує взаємне прикриття. Необхідно максимально використовувати маскуючі властивості, дим палаючого літального апарату, відходити в сторону сонця.

Прорив, відхід із оточення. Прорив можливий в тому випадку, коли сили противника відносно невеликі. Якщо прийнято рішення про прорив, його потрібно здійснювати в найкоротші терміни. Чим далі затримуються вами активні дії тим більшу перевагу отримує противник. В деяких випадках поспішно складений план, але енергійно виконаний більш ефективний, чим детально розроблений, але з більшими термінами. Діям по прориву можуть допомогти темна пора доби чи погані метеорологічні умови. Проте все залежить від обставин. Альтернативою прориву являється вихід із оточення дрібними групами. Це може бути найкращим рішенням питання у випадку коли прорив неможливий. Якщо недалеко бій ведуть сухопутні підрозділи, спробуйте пробитись до них. Робити це потрібно непомітно, стрімким кидком в найбільш вигідному місці. Бажано щоб противник не розгадав та не випередив ваших намірів. В ході кидка дайте зрозуміти своїм військам, до яких ви прориваєтесь, що ви свої. Для цього потрібно викрикнути яку-небудь характерну національну фразу.

Укриття. При діях в тилу противника потрібно постійно піклуватися про відпочинок для збереження сил та боєздатності. При цьому місце днювання вибирається з таким розрахунком, щоб забезпечувалась маскування, швидкій та скритий відхід на випадок виявлення, можливість оборони при нападі ворога. На час відпочинку потрібно виставляти охорону та спостереження (як що ви в складі групи). Коли ви один, то спати не бажано, щоб не бути захопленим противником. В умовах ведення бойових дій, день в основному використовується для того, щоб перечекати світлий час доби. Під час виживання в умовах пошуку противником в зоні приземлення слід уникати готових характерних укриттів, які можуть перевернути увагу (печери, дерева, групи кущів, будинки). Деколи краще затаїтись в якійсь ямці чи просто лягти в тіні серед валунів. Для маскування

можна присипати себе піском дрібними камінцями та чекати темноти, щоб в подальшому перебраться в більш зручне місце.

Коли ви відчуваєте, що противник спостерігає вас, то з темнотою відійдіть на кілька кілометрів. В укритті не пробуйте розводити вогнище та готувати їжу, небажано куріння. Знаходитись в укритті ви можете відчутти голод та спрагу.

Голод не вирішальний фактор виживання. Відомо, що людина на протязі досить довгого часу може обходитись без їжі, зберігаючи високу фізичну та психологічну активність. Спрага – одна з найбільших проблем, з якою може зустрітись потерпілих лихо. Серйозне збезводнювання організму може наступити навіть тоді, коли вода є під рукою. Ви можете бути настільки збуджені в аварійній ситуації та під час уникнення захвату в полон, що про життя ніколи думати, а організм вам цього не підкаже. Важливо пам'ятати, що вода необхідна. Навіть якщо запаси води обмежені, пити стільки скільки потрібно. В будь якій аварійній ситуації при нестатку води потрібно старатись не менше пити, а менше пітніти.

Час на протязі якого ви можете знаходитись в своєму укритті, залежить від активності противника, вашого фізичного стану та терпіння. Час знаходження в укритті повинен бути використаний для оцінки обстановки, аналізу та визначення подальших дій.

Порядок виконання маршу та правила переміщення в тилу противника:

- при організації маршу в тилу противника слід добре вивчити карту та маршрут, вивчити його на пам'ять, особливо найбільш характерні орієнтири;

- до початку руху потрібно добре підготуватись та підігнати кожному члену екіпажу озброєння та спорядження, щоб при переміщенні нічого не гримало, для цього достатньо поскакати на місці, щоб виявити та усунути недоліки;

- під час руху слід постійно перевіряти пройдену відстань по карті та місцевим орієнтирам, проявляти максимум уваги та спостережливості, помічати та запам'ятовувати все найбільш характерне в оточуючій місцевості (на випадок відступу);

- на шляху, коли дозволяє обстановка та місцевість, рекомендується періодично підніматись на підвищення (але не гребні), з яких є хороший огляд, вести розвідку спостереження та намітити скритий маршрут руху;

- переходи потрібно здійснювати в нічний час, якщо рельєф місцевості дозволяє це зробити;

- після подолання перешкоди (яр, перевал тощо) рекомендується оглянутись назад та відмітити орієнтир, який послужить напрямком, якщо потрібно буде поспішно повертатись.

Втративши орієнтування, необхідно зупинитись, вибрати зручне для спостереження місце та спробувати відновити орієнтування. Без метушні відновити в пам'яті пройдений шлях, повернутись до відомого місця, заново провести орієнтування а тільки потім знову рухатись. Потрібно пам'ятати, що

рух навмання при втраті орієнтування небезпечний для життя та можливий захват в полон.

Особливості переміщення вночі. Ніч являється найбільш зручним часом доби для дій в тилу противника. Вночі легше непомітно переміщатись, сховати свої сліди та зберегти сили. Готуючись до переходу вночі слід раніше вивчити маршрут, особливості та місцеві предмети, намітити орієнтири, приділити умовні сигнали для членів екіпажу, підготувати підручні засоби, зброю, боєприпаси, спорядження. Але як би добре не маскувала темнота, потрібно як і вдень уміло переміщатись по місцевості, пам'ятаючи, що в противника є пристрої нічного бачення та інші засоби спостереження. Для переміщення рекомендується вибирати низини та закриті місцевості, уникати світлі прогалини. При переміщенні вночі екіпаж повинен діяти рішуче, але обережно маючи зв'язок між собою. Для скритого зв'язку між членами екіпажу, слідуючи один за одним на невеликій відстані використовується стропа посмикуванням якої передаються сигнали, наприклад: “стій”, “вперед”, “увага”. При русі вночі використовуються ті самі сигнали, що і вдень. Коли йдеш на повний зріст в незнайомих місцях, покритих лісом чи кущами, необхідно ліву руку, дещо зігнувши в лікті перед собою на висоті обличчя для самострахування. Переміщатись по стежках де можуть бути пастки - сюрпризи, поставленні противником, рекомендується поповзом або пригнувшись. При цьому щоб не наштовхнутись на проволочку, шнурок необхідно робити повільні обережні рухи перед собою: лівою рукою – погладжуючи, правою – кругові чи зигзагоподібні. При вияві шнуру проволочки, сигнального пристрою потрібно оповістити про це товаришів.

При місячному світлі потрібно рухатись тінню стороною лісу, гірського хребта, обриву прислухатись до шарудіння, слідкувати чи не злітають птахи з дерев, кущів. Потрібно пам'ятати, що при переміщенні вночі здається, що ви пройшли багато, а насправді пройдено не велика відстань.

Скритність дій та маскування. Питанням скритності дій та маскування потрібно приділяти першочергову увагу. Використовуйте природні укриття: кущі, дерева, великі камінці, складки місцевості, різні місцеві предмети, які надійно захищають від засобів виявлення противника. Під час руху вночі та в інші умови обмеженої видимості, краще притримуватись низьких місць, щоб самому залишатись в темноті (затемнені), а противника бачити на фоні неба, світла. На відкритій місцевості не рекомендується зупинятись біля предметів, що виділяються, тому що вони привертають увагу спостерігачів противника. В лісі рухатись потрібно в глибині переліску а не його краю, що дозволяє укриватись від спостереження та вогню противника, а самому вести спостереження в просвіти між деревами. Не кидайте лишніх предметів на шляху та на стоянках. Знищуйте та маскуйте свої сліди, особливо при розміщенні на день. Час від часу зупиняйтесь та слухайте. В горах добра чутність особливо в місцях з сипучим ґрунтом. Через кожні 6-7 хвилин зупиняйтесь і прислухайтеся. Можливо ви виявлені і противник слідкує за вами. Щоб противник не підстроївся під ритм вашого руху, час від часу

прислуховуйтеся через менші інтервали часу. Коли у вас біла шкіра, то видимі місця слід вимастити сажею, грязюкою, щоб вона не виділялась в темноті. Коли ви поранені, то прийняти міри, щоб кров не капала на землю. У всіх випадках при переміщенні намагайтесь якомога менше залишати слідів, не ламати гілля, зрушувати каміння. При переміщенні в лісі на території противника ні в якому разі не можна виходити на стежки де вас можуть захопити патрулі, засади, вони можуть бути заміновані. Переходити хребет краще двома групами в різних місцях. Так буде надійніше. Проходьте за день (ніч) стільки, щоб залишалось достатньо часу та сил для обладнання безпечного та задовільного житла. Відпочинок особливо важливий під час переходу. До води виходити небезпечно: де вода – там люди. Невідомо з ким зустрінетесь біля джерела. Коли ви довгий час терпіли спрагу і на шляху попадається джерело, ні в якому разі не пийте багато, краще невеликими ковтками. Не забудьте додати дві каплі йоду для знезараження. Особливо уважним потрібно бути при підході до кінцевого етапу. Часто побачивши ціль переходу людина розслабляється, губить пильність, що приводить до негативних наслідків.

Розглянуті варіанти дій не є догмою, в кожному конкретному варіанті екіпаж повинен оцінити положення та діяти згідно обстановки. Необхідно знати, що в екстремальних умовах боротьби за життя в людині виявляються такі фізичні та психологічні резерви про які вона і не підозрює. Потрібно тільки зуміти правильно використати їх. В бойових умовах, втрати серед льотного складу звичайно будуть, а рятувальні операції не завжди вдається вчасно провести, збитим екіпажем прийдеться діяти самостійно, уникати захоплення в полон та вибиратись до своїх військ.

В будь якому випадку не губіть почуття оптимізму. Воля, мужність, активність та винахідливість допомагають в самій складній обстановці виживання. Пам'ятайте, що командування приймає всі міри для вашого пошуку та рятування. Ваше завдання – допомагати цьому.

IV. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

К.М. Сидорченко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри теорії та організації фізичної підготовки Військової академії (м.Одеса)

ЗМІНИ У СИСТЕМІ ОСВІТИ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Однією з актуальних проблем суспільства було і залишається погіршення рівня здоров'я молоді, особливо допризовного віку, що часто призводить до недостатнього рівня фізичної підготовленості випускників шкіл і абітурієнтів під час вступу та навчання у вищі військові навчальні заклади, а також вступаючих на військову службу за контрактом. За даними МОЗ України, тільки біля 10% випускників шкіл можуть бути віднесені до категорії здорових.

Сьогодні більше половини учнівської молоді мають ослаблене здоров'я, а дві третини з них – хронічні захворювання. Крім того, останні дослідження виявили, що діти стали зростати швидше, мають більшу масу тіла та прискорений період статевого дозрівання. Проте функціональні можливості в них суттєво нижчі за попередні покоління. Вони не можуть виконувати нормативи попередніх років.

За цих умов результати проведених медичних досліджень в більшості випадків пов'язують таку ситуацію зі зниженою загальною руховою активністю школярів: її дефіцит в молодших класах складає 35–40%, а у старших – 75-85%, що в окремих випадках може призводити до летальних наслідків під час виконання спортивних нормативів фізично невідготовленими дітьми.

У ЗОШ м. Одеси зі 100 % випускників, фізичною підготовкою займаються приблизно 50% — останні знаходяться в підготовчій групі та спеціальній медичній групі. З них близько половини не виконують вправи на оцінку, а приблизно 10%, взагалі не можуть здати фізичні вправи через функціональну не підготовленість організму. Це призводить до виставлення оцінки з фізичного виховання поза встановленими нормативними вимогами. Низькою є також відвідуваність занять з фізичної культури.

У зв'язку з цим, у школах розпочата реформа програми навчання з фізичної підготовки з переглядом нормативів, впровадженням здоров'язберегаючих технологій навчання, проведенням експертизи на безпеку використовуваних методик. Проте, до теперішнього часу реформа не завершена і абітурієнти, які бажають вступати до вищих спеціалізованих спортивних і військових навчальних закладів мають можливість у більшості випадків тільки самостійно опанувати необхідні вправи та нормативи, щоб досягти достатнього фізичного розвитку та скласти вступні іспити.

Сьогодні із загостренням ситуації на Сході країни, стає зрозумілою необхідність підготовки цивільного населення до виживання в умовах ведення бойових дій, а отже вимагає невідкладних змін у системі освіти у загальноосвітніх навчальних закладах:

- збільшення та посилення відсотку занять військово-прикладними вправами та обов'язкова задача нормативів на оцінку на заняттях з фізичного виховання;

- повернення до шкільної програми занять навчальних дисциплін «Допризовна підготовка юнаків» та «Військова медична підготовка».

Ці зміни допоможуть школярам набути вкрай важливих та необхідних вмінь і навичок, які в подальшому допоможуть зберегти їхнє здоров'я і життя.

О.В. Устименко, кандидат наук з державного управління, старший науковий співробітник Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ХОДІ АТО, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗС УКРАЇНИ

З моменту оголошення першої черги мобілізації у березні 2014 року та з початку антитерористичної операції (АТО) у квітні минулого року Верховною Радою України, Президентом України, Кабінетом Міністрів України, Міністерством оборони України було виконано значний обсяг роботи, як організаційної так і законотворчої, щодо посилення соціального захисту військовослужбовців та членів їх сімей. За нинішніх соціально-економічних умов основними складовими соціального захисту військовослужбовців та членів їх сімей можна визначити грошове, житлове та медичне забезпечення.

Внесено зміни в норми грошового забезпечення військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь в АТО, зокрема починаючи з 1 травня 2014 року здійснюється виплата грошової винагороди в розмірі 100 відсотків місячного грошового забезпечення, але не менш ніж 3000 гривень, у розрахунку на місяць. Виплата відповідної винагороди здійснюється також під час перебування на стаціонарному лікуванні в закладах охорони здоров'я у зв'язку з пораненнями (контузіями, травмами, каліцтвами), отриманими під час участі у зазначених операціях і заходах.

Згідно даних Військово-медичного департаменту Міністерства оборони України за час АТО санітарні втрати склали 3929 чоловік. Станом на 30 січня 2015 року на стаціонарному лікуванні знаходиться 390 поранених військовослужбовців Збройних Сил (ЗС) України, пройшли лікування, за період проведення АТО, – 3514 осіб, на лікуванні за кордоном знаходиться 25 осіб.

В цілому ж необхідно констатувати, що система медичного забезпечення ЗС України на рівні з'єднання, військової частини виявилася не спроможною повною мірою виконати покладені на неї завдання у зв'язку зі зношеністю матеріальної бази та відсутністю підготовлених фахівців. Система евакуації поранених з поля бою виявилася недієздатною. Далася ознаки відсутність засобів евакуації з поля бою, що призвело до затримок з доставкою поранених до лікувальних закладів. В окремих випадках це коштувало життя військовослужбовцю. Непоодинокі випадки коли затримка з евакуацією, а відповідно з наданням необхідної медичної допомоги, замість лікування призводила до необхідності ампутації кінцівок. Серед поранених військовослужбовців ЗС України потребує (потребувало) протезування – 75 осіб, із них верхньої кінцівки – 21, нижньої кінцівки – 51, верхньої та

нижньої кінцівки – 3. Станом на 30 січня 2015 року проведено протезування нижньої кінцівки всього – 17, верхньої кінцівки – 1. Потребують протезування – 57, із них верхня кінцівка – 20, нижня кінцівка – 34, верхня та нижня – 3.

Поранені та травмовані військовослужбовці проходять реабілітацію в санаторно-курортних закладах Міністерства оборони України: Центрі медичної реабілітації та санаторного лікування “Пуща Водиця”; Центральному військово-клінічному санаторії “Хмільник”; Центрі медичної реабілітації та санаторного лікування “Трускавецький”. На жаль після анексії Криму Російською Федерацією ми втратили лікувальні та санаторно-курортні заклади, що були розташовані в Криму. З метою відновлення спроможностей системи медичного забезпечення ЗС України необхідно ініціювати питання повернення МО України санаторно-курортних закладів Моршин та Шкло.

Необхідно зазначити, що значну допомогу в лікуванні наших військовослужбовців надають наші закордонні партнери.

Таблиця 1

Кількість поранених та травмованих військовослужбовців ЗС України, які перебувають на лікуванні за кордоном (станом на 30.01.2015)

№ з/п	Країна	направлено	повернулися	перебувають
1	Німеччина	20	15	5
2	США	4	1	3
3	Велика Британія	2	0	2
4	Латвія	3	0	3
5	Ізраїль	8	3	5
6	Литва	9	3	6
7	Естонія	3	2	1
8	Італія	1	1	0
9	Австрія	1	1	0
10	Франція	1	1	0
11	Італія	1	1	0
Всього		53	28	25

Необхідно враховувати, що на військово-медичну службу покладені завдання щодо медичного забезпечення не лише військовослужбовців, а й членів їх сімей, ветеранів військової служби, працівників ЗС України, загальна чисельність яких ушестеро перевищує чисельність військовослужбовців ЗС України.

Для подальшого розвитку медичного забезпечення ЗС України необхідно створити систему медичного забезпечення військ (сил), інтегровану у загальнодержавну систему охорони здоров'я. Забезпечити нарощування спроможностей військової медицини щодо надання військовослужбовцям більш своєчасної та повної медичної допомоги.

Пріоритетами реорганізації системи медичного забезпечення ЗС України вважати: розвиток польової медицини, оснащення військ (сил) захищеними засобами евакуації з поля бою, засобами аеромедичної евакуації, сучасними індивідуальними аптечками; створення достатніх потужностей для психологічної підтримки військовослужбовців в районах ведення бойових дій, своєчасної психіатричної допомоги постраждалим; нарощування можливостей ЗС України щодо реабілітації, в тому числі психологічної, санаторно-курортного лікування особового складу.

В цілому удосконалюючи систему медичного забезпечення ЗС України необхідно: провести організаційно-структурні перетворення у медичній службі з метою пріоритетного розвитку військової медицини, поліпшення медичного забезпечення безпосередньо в ротах, батальйонах, бригадах; розробити нову систему лікувально-евакуаційного забезпечення на особливий період; запровадити обов'язкове державне медичне страхування військовослужбовців та ветеранів військової служби; забезпечити профілактичну спрямованість медичного забезпечення військ (сил) через посилення санітарно-епідеміологічного нагляду за їх життєдіяльністю; підвищити якість медичної допомоги та санаторно-курортного лікування військовослужбовців, працівників ЗС України, ветеранів та членів їх сімей.

Нагальною є необхідність: узагальнення досвіду медичного забезпечення в різних умовах бойової діяльності військ; удосконалення системи медичної евакуації поранених (хворих), у тому числі з залученням засобів аеромедичної евакуації (літаків, вертольотів); удосконалення системи управління військово-медичною службою, її функціональної та організаційної структури в мирний час і в особливий період; оптимізації кількості і розташування військово-медичних закладів зі збільшенням в них загальної кількості ліжко-місць; удосконалення системи надання військовими медичними закладами спеціалізованої медичної допомоги; удосконалення та подальший розвиток реабілітаційної бази закладів охорони здоров'я Міністерства оборони; створення психіатричної служби у Збройних Силах, яка забезпечить у повному обсязі проведення профілактичних заходів та надання на сучасному рівні психіатричної допомоги; створення на базах медичних клінічних центрів філій Української військово-медичної академії для підготовки та перепідготовки середнього медичного персоналу; створення та розвиток медичної інформаційної системи у лікувальних закладах ЗС України; поглиблення міжнародного співробітництва і співпраці з громадськими та волонтерськими організаціями з питань медичного забезпечення Збройних Сил України тощо.

О.В. Петрачков, кандидат педагогічних наук, доцент, тимчасово виконуючий обов'язки начальника навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
А.Є. Бутенко, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації Державного університету телекомунікацій

ВПЛИВ ЖАРКОГО КЛІМАТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Відомо, що в умовах жаркого клімату на організм людини впливає не тільки ізольований фактор, а сукупність так званих природних модифікаторів (низька вологість та запиленість повітря, підвищена сонячна радіація та інсоляція). Загальним фактором впливу на організм є висока температура середовища. Підтримання життєдіяльності організму в умовах жаркого клімату забезпечується в результаті складних фізіологічних процесів. Численними дослідженнями встановлено, що саме висока температура навколишнього середовища в поєднанні з інсоляцією викликає ряд серйозних зрушень в організмі людини: змінюється діяльність серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, склад і властивості периферичної крові, енерговитрати і, особливо сильно змінюється водно-сольовий обмін.

Фахівці стверджують, що при великих втратах води в організмі порушується зір, ускладнюється вимова, слизові оболонки пересихають, людина втрачає свідомість, марить, потім, після довгої агонії, настає смерть.

Тривалість життя в умовах спекотного клімату вимірюється кількістю води, тому згідно таблиці Брауна, що розраховує вірогідні терміни автономного існування в жару при температурі повітря +49°C людина знаходячись у затінку і маючи 1 л води живе 2 дні, при +43 °C – 3 дні, при +38 °C – 5 днів. Активні дії з боку людини, яка опинилася в умовах жаркого клімату, наприклад, переходить вночі, зменшують час виживання приблизно вдвічі. Існує таблиця розрахована фізіологами і фахівцями з виживання, які відстані здатна подолати людина в умовах підвищеної температури повітря. При температурі повітря +32°C без води людина здатна подолати 33 км, маючи 4 л води – 56 км, з 10 л – 80 км. При температурі повітря +43°C без води здатна подолати – 15 км, з 4 л води – 24 км, з 10 л води – 32 км. При температурі +49° C – може пройти відповідно 11, 16 і 29 км.

Спеціальні дослідження показали, що якщо одразу спожити 1 л води, то 16-38% її виділиться через нирки, тобто на користь підуть лише 62-84%. Якщо той же літр випити в три прийоми по 330 г, то через нирки виділиться лише 15-20% рідини. У випадку вживання 1 л води порціями по 85 г сумарна

втрата її через нирки складе лише 5-11%, тобто засвоїться 90-95% води. Крім того, вживання води маленькими порціями зменшує відчуття спраги. Звичайно, краще всього пити не воду, а зелений чай. Дуже добре вгамовують спрагу в сильну жару айран (знежирене кисле верблюже молоко) і чал (продукт бродіння верблюжого молока), але про них в такій ситуації можна тільки мріяти.

З перших хвилин знаходження в умовах підвищеної температури повітря враховуйте всі наявні запаси води і їжі, особливо бережіть прісну воду. При невеликих запасах прісної води добову норму її вжитку скоротити до 500-600 г. Рекомендується пити воду малими ковтками і невеликими порціями (до 50-70 г за прийом) через кожну годину. Оберніть флягу будь-якою тканиною та періодично змочуйте технічною водою (у разі наявності), від цього вода у флязі буде прохолодною. Джерелом здобуття прісної води може служити м'ясо риб. Для цього нарізане шматками м'ясо, відокремлене від кісток, загорніть в шматок тканини і закрутіть з обох боків. Зібрану з м'яса рідину (рибний сік) зберіть в ємність. Поповнюйте запаси води за рахунок опадів – дощів, снігу, роси. Для збору роси зранку використовуйте сонцезахисний тент або тканину парашута. Знайшовши колодязь можна спробувати вичерпати верхній шар води, який в спокійному джерелі зазвичай прісніше нижніх шарів. Пояснюється це тим, що насичена солями вода важча і тому знаходиться в нижчих шарах, а прісна, у свою чергу, навпаки – спливає на поверхню. Якщо діяти обережно, то навіть з самого гіркого колодязя можна добути декілька літрів придатної для пиття води.

У разі недостатності або відсутності води від вживання їжі краще утриматися. Травлення значно підсилює відчуття спраги, перетравлення їжі вимагає додаткової витрати води організмом. Те ж саме можна сказати про цигарки. У процесі паління людина, яка звикла до цигарок, може відчувати хвилиenne полегшення, що дуже скоро змінюється відчуттям спраги. Тому щоб не спокушати себе, від тютюнових виробів краще позбавитися в першу годину після потрапляння в умови жаркого клімату. Алкогольні напої також не можуть замінити воду.

Переходи в умовах спекотного клімату вдень у разі обмеженого запасу води небезпечні, тому їх бажано виконувати лише в ранкові та вечірні прохолодні години або світлими ночами. Ніколи не потрібно рухатися до повної знемоги, необхідно робити привали через рівні проміжки часу.

Перше бажання людини, що опинилася в умовах жаркого клімату – це зняти з себе одяг. Після хвилинного полегшення людина не здогадується, що зробила перший крок назустріч своїй загибелі. Єдине, що можна собі дозволити – це послабити манжети і зняти поясний ремінь. Треба намагатися сховатися від прямих сонячних променів, не можна залишати під променями сонця навіть найменших ділянок шкіри. Шию, обличчя, руки необхідно захистити тканиною або рушником.

Дослідження показали, що при температурі повітря +38°C втрати води шляхом потовиділення у людини, що сидить без одягу під променями сонця, складають 800 г/год. У тієї ж людини, але вже в одязі ~ 580 г/год., а у тої, що

сидить в одязі в затінку – потовиділення знижується до 300 г/год. Крім того випаровування з поверхні тіла, забирає з собою отримані ззовні зайві теплові калорії. Чим більше тепла, тим більше потовиділення. Втрата 15% води з організму в умовах високої температури рівнозначна смерті. Для виживання в жаркому кліматі, необхідно нейтралізувати механізм теплозахисту, тобто балансувати між двома смертельними небезпеками – водним виснаженням і тепловими (сонячними) ударами.

Тепловий удар – це небезпечний для життя стан, який виникає при дії на тіло людини підвищеної температури, в умовах підвищеної вологості, зневоднення і порушення процесу терморегуляції організму. Сонячний удар – це різновид теплового удару, що настає під впливом прямих сонячних променів на тіло людини, в першу чергу на її голову. При легкій формі спостерігаються загальна млявість, головний біль, нудота, дихання і пульс прискорені, зіниці розширені, температура тіла залишається нормальною. Крім того, відбувається короточасна втрата свідомості, температура тіла підвищується до 39-40°C. Ознаками теплових уражень можуть служити підвищення частоти серцевих скорочень до 120-140 ударів на хвилину, почервоніння шкіри, особливо обличчя, відчуття пульсації скроні, можливі нудота, блювота, шум у вухах, запаморочення, сонливість. Надалі пульс стає слабким, аритмічним, підвищується до 140-160 ударів на хвилину, температура тіла зростає до 40-41°C. У важких випадках спостерігаються судоми різних груп м'язів, порушення дихання і кровообігу, марення, галюцинації, дихання хворого стає поверхневим, повільним, можлива втрата свідомості.

У випадку підозри на тепловий або сонячний удар необхідно помістити постраждалого в затінок, зняти одяг (за відсутності затінку зняти лише верхній одяг і обов'язково прикрити голову і груди). Можна розтирати кінцівки постраждалого, накладати холодні компреси на голову, груди, пах, підколінні, пахові області, де зосереджена безліч кровоносних судин, давати пиття. У всіх випадках треба бути готовим до проведення заходів по реанімації (штучне дихання, масаж серця).

Наступний крок до продовження життя в умовах спекотного клімату – це спорудження тимчасового укриття. У літні місяці в умовах жару слід визнати обов'язковим заходом безпеки побудови тимчасового житла. Під час будівництва всіх укриттів для затінку пісок бажано розгребти до прохолодніших глибинних шарів. Звичайним тентом може послужити шматок тканини, накинутий зверху на кущ і підв'язаний в декількох місцях до гілок. Можна розтягнути тент над невеликою ямою-поглибленням в ґрунті або навкоси, вздовж обриву. Тент з тканини зменшує приток тепла в середньому на 80-100 кал/год. Встановлювати тент рекомендується до сходу сонця або в першу годину після нього, поки поверхня ґрунту не нагрілася. У цілому можна вважати, що сонцезахисний тент знижує втрати води в організмі майже вдвічі, відповідно за день це літри заощадженої води. На сонці краще сидіти, так площа освітленості тіла менша, у затінку – лежати. Дихати через ніс – це теж прийом виживання в жару, і якщо людина

відкриває рот, випаровування збільшується, відповідно зростають водовтрати.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок про те, що на організм людини, яка вперше потрапила в умови спекотного клімату, обрушується каскад кумулятивних дій екстремальних природних модифікаторів, які впливають не тільки на самопочуття але і на зниження показників фізичного розвитку (вага тіла, об'єм грудної клітки, життєвий обсяг легень, динамометрія), погіршення з боку основних показників функціонального стану організму (серцево-судинна, дихальна, терморегуляційна і видільна системи) і рівня фізичної працездатності.

Відомі випадки, коли людина намагалася перемогти спеку, під пекучими променями сонця вона починала рити колодязь, а наступного дня все ж таки відправлялася на пошук людей. “Безглуздо трястися над останніми грамами води, коли можна добути її літри. Безглуздо втрачати час, переносячи спеку під тентом, якщо можна за цей час пройти декілька кілометрів!” – так помилково вважала більшість. Хочеться підкреслити ще раз, що в умовах жари виживає лише той, хто з першої хвилини встає на шлях самообмежень і самоконтролю. У жаркому кліматі неможливо почати виживати з “завтрашнього дня” або “з понеділка” – завтрашнього дня може просто не бути.

М.В. Яровий, заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

С.В. Палевич, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Р.В. Куцевол, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

В умовах сучасної війни надання першої допомоги в порядку само- і взаємодопомоги є одним із основних шляхів, що забезпечують порятунок життя і збереження здоров'я пораненим та ураженим.

У зв'язку з цим важко переоцінити роль підготовки військовослужбовців для практичного застосування знань і навичок при наданні першої допомоги при пораненнях, кровотечах, травмах, опіках і відмороженнях, опромінюванні, отруєнні, ураженні електричним струмом, утопленні, а також при винесенні поранених з поля бою.

Разом із зазначеним вище необхідно окремо виділити питання підготовки військовослужбовців у сфері надання психологічної допомоги постраждалим.

Своєчасне надання першої допомоги на полі бою, в районі виконання бойових завдань істотно знижує ступінь тяжкості уражень, ризик виникнення важких ускладнень, скорочує терміни повернення військовослужбовців після ураження до строю.

Виникає необхідність достатньо детально розібрати питання, що стосуються: способів оцінки стану постраждалих і порядку надання їм першої допомоги. Надана інформація необхідна для всіх категорій військовослужбовців з метою забезпечення впевнених та чітких дій завдяки засвоєнню викладеного теоретичного матеріалу, що має знизити втрати серед особового складу при виконанні ним бойових і спеціальних завдань.

Обмеження часу і простору бойових дій, району виконання бойових завдань дозволяє значно скоротити час евакуації поранених безпосередньо з поля бою (району) до лікувальної установи, що дасть змогу зберегти життя і здоров'я військовослужбовців з важкими ураженнями.

За умови, що вже з перших секунд постраждалому буде надано необхідний мінімум допомоги, який дозволить йому живим потрапити до лікувальної установи, можна розраховувати на значне зниження втрат серед особового складу в ході виконання бойових і спеціальних завдань.

Тож вельми необхідно, щоб кожному були відомі сутність, принципи, правила та послідовність надання першої допомоги.

Надання першої допомоги на полі бою є основною запорукою порятунку пораненого. Аналіз причин загибелі військовослужбовців під час ведення бойових дій вказує на те, що значну їх частину можна було б врятувати за умови своєчасного та якісного надання першої допомоги. Основними причинами смерті 80-90% таких поранених стали масивна крововтрата та шок. При цьому локалізація поранень у 48% випадків – це тулуб, у 31% – верхні та нижні кінцівки, у 21% – шия чи пахові ділянки, де проходять магістральні кровоносні судини.

Пошкодження, які виникають у сучасних збройних протистояннях, значно обмежують час надання першої допомоги на полі бою.

Завдання першої допомоги:

1. Усунення наслідків, що загрожують життю.
2. Здійснення заходів, що знімають або знижують можливість виникнення важких ускладнень.
3. Виконання заходів щодо забезпечення подальшої евакуації.

Реалізація зазначених завдань стає можливою за умови виконання елементів першої медичної допомоги, що надається протягом перших 30 хв у межах само- і взаємодопомоги, під час яких здійснюється:

- зупинка зовнішньої кровотечі;
- реанімаційні заходи;
- знеболення;
- іммобілізація;
- надання тілу положення, сприятливого для здійснення евакуації;
- накладення пов'язки (зокрема герметичної).

Весь можливий комплекс заходів із використанням індивідуальних засобів захисту за призначенням.

К.М. Сидорченко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри теорії та організації фізичної підготовки
В.В. Ворона, курсант
Військова академія (м. Одеса)

ДЕЯКІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЕВАКУАЦІЇ ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Актуальність даної теми підтверджується змінами в способах евакуації поранених і травмованих військовослужбовців під час ведення бойових дій в умовах проведення АТО, де вони повинні мати стійкі навички надання, крім першого, до медичної допомоги постраждалим.

Мета дослідження – визначити ефективні способи евакуації поранених та травмованих військовослужбовців в умовах проведення АТО.

Сучасні військові конфлікти характеризуються короткими збройними зіткненнями, що трапляються в самих різних умовах, де вміння швидко переміститись в укриття, долати вертикальні та горизонтальні перешкоди, перетнути незнайому місцевість, стає безцінною фізичною здатністю [1]. Як свідчить бойовий досвід, війна – це надзвичайно важкі фізичні й психічні перевантаження для кожного воїна. Тому важливо донести до військовослужбовців усвідомлення того, що вони повинні постійно покращувати свою фізичну готовність не для успішної здачі контрольних вправ з фізичної підготовки, а розвивати вміння і навички, необхідні для успішного ведення бою та виконання завдань за призначенням.

Щоб виконати завдання, воїну інколи потрібно в повному обмундируванні швидко пересуватися, стрибати, повзти, штовхати, тягнути, присідати, котитися, зупинятися та відновлювати рух, а якщо потрібно нести на собі пораненого товариша тоді йому взагалі потрібно діяти на грані людських можливостей. Виконання цих, переважно анаеробних завдань вимагає спеціальних, структурованих тренувань над якими потрібно постійно працювати начальнику фізичної підготовки під час занять з військовими у базовому, інтенсивному та підтримуючому періоді.

Одним з важливих факторів збереження життя військових є навчання їх способам перенесення поранених та надання первинної медичної допомоги. Але існують істотні відмінності між тактичною та цивільною медициною. Бойові умови диктують алгоритм дій, які необхідно застосувати, щоб врятувати життя. Саме тому тактична медицина розроблена та розрахована на надання медичної допомоги постраждалим у зонах активного конфлікту та їх евакуацію у безпечну зону [2].

Деякі варіанти перенесення за допомогою підручних засобів:

– з допомогою ременів від 2-х автоматів (з'єднати їх в коло, зробити «вісімку», накинути на плечі так щоб перехрещення було на грудях

або покласти ремені під спину пораненого так щоб коло пройшло під пахвами та сідницями);

- з допомогою рюкзака (просунути ремені рюкзака під ноги та сідниці);

- з допомогою двох рюкзаків та палиці (одягнути рюкзак па плечі просунути палицю через обидва рюкзака);

- з допомогою 6 (шести) метрової мотузки, (що обмотується та просувається навколо пораненого різними способами;

- без використання підручних засобів удвох та по-одному.

Наявність у воїнів знань, вмінь і навичок та при необхідності надати допомогу, а самому уникнути небезпеки є важливою передумовою збереження їхнього життя та здоров'я. Одним із факторів готовності до участі у бойових діях може бути впевненість воїна у тому що, якщо він отримає поранення його зможуть врятувати та не залишать на полі бою. Навичка та впевненість з'явиться лише тоді, коли на етапі підготовки військові будуть постійно відпрацьовувати способи перенесення умовно травмованих чи постраждалих. Вказані дії необхідно виконувати з поступовим збільшенням швидкості, із застосуванням імітаційних засобів (шумів, диму, спалахів тощо), в тому числі в темний час доби.

Для прискорення процесу оволодіння практичними навичками з вказаних питань важливо поєднувати й інші форми занять та предмети навчання. В цьому зв'язку наочним є приклад взаємозв'язку питань тактичної медицини та фізичної підготовки. На заняттях з фізичної підготовки необхідно систематично застосовувати елементи транспортування умовно постраждалих в парах та трійках при раптових командах керівника занять.

Евакуацію та надання допомоги умовно пораненим доцільно використовувати під час фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності: під час пересування військ транспортними засобами; під час зупинок, привалів (в т.ч. відпрацьовувати евакуацію з транспортного засобу); під час здійснення маршів у складі підрозділу [3].

У свою чергу перенесення пораненого вимагає високого рівня розвитку силової та загальної витривалості, тому необхідно розвивати всі групи м'язів в т.ч. тулуба та ніг за допомогою присідань, вистрибування, роботи на тренажерах з обтяженнями. Варто відмітити що для надання домедичної допомоги пораненим потрібна висока фізична підготовленість та знання з тактичної медицини. Тому варто включити в програму підготовки військовослужбовців всіх спеціальностей основи тактичної медицини.

Література

1. Армейский фитнес: [Електронний ресурс]. Режим доступу :<http://rkas.org.ua/2014/02/armejskij-fitness-novoe-rukovodstvo/>
2. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://patriotdefence.org/>
3. Наказ Міністра оборони України від 30.12.2009 р. № 685 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

*Д.М. Сокирко, здобувач
К.С. Гутченко, ад'юнкт
Українська військово-медична академія*

МІСЦЕ ПІДРОЗДІЛІВ СЛУЖБИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДЕРЖПРИКОРДОНСЛУЖБИ УКРАЇНИ В СИСТЕМІ ЛІКУВАЛЬНО- ЕВАКУАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗАДІЯНІ В АНТИТЕРОРИСТИЧНІЙ ОПЕРАЦІЇ

Основою медичного забезпечення особового складу Державної прикордонної служби України (далі ДПС України), який задіяний у антитерористичній операції (далі АТО) в межах Донецької та Луганської областей є організація та проведення ефективних заходів по наданню медичної допомоги пораненим та хворим, їх евакуація та лікування. Своєчасність проведення заходів лікувально-евакуаційного забезпечення є фактором, який визначає виживання та повернення до строю військовослужбовців, а отже, й ефективність діяльності медичної служби підрозділів ДПС України.

Мета дослідження проаналізувати особливості організації лікувально-евакуаційного забезпечення особового складу ДПС України, які задіяні в АТО в межах Донецької та Луганської областей.

Матеріалами дослідження слугували дані літературних джерел, оперативні відомості, накази Адміністрації ДПС України та Закони України.

Метод дослідження – бібліо-семантичний, системного аналізу.

Перша медична допомога надавалась у вигляді само- та взаємодопомоги в районах виконання завдань не більше 10 хв. від моменту поранення з метою усунення явищ, що загрожують життю пораненого, запобігання розвитку небезпечних для життя ускладнень та інвалідності.

Долікарська медична допомога надавалась фельдшерами відділів прикордонної служби з метою боротьби із загрозливими для життя наслідками поранення і попередження тяжких захворювань на базі медичного пункту відділу прикордонної служби. Термін перебування пораненого (хворого) становив не більше 1-ї години з моменту поранення.

Перша лікарська медична допомога, за наявності лікарських бригад та мобільних лікувально-діагностичних комплексів (за рахунок висунення резерву), надавалась власними силами в межах невідкладних заходів у медичному пункті відділу прикордонної служби та/або з подальшою евакуацією поранених (хворих) до лікарень Міністерства охорони здоров'я (далі МОЗ), військових польових пересувних госпіталів, військових госпіталів (далі ВГ), військово-медичних клінічних центрів (далі ВМКЦ) Міністерства оборони України (далі МО України) по лінії розмежування минаючи медичний пункт прикордонного загону (загону морської охорони) протягом 12 годин з моменту поранення з метою усунення загрозливих для життя поранень і наслідків поранень, попередження розвитку ускладнень та підготовки тих, хто цього потребує, до подальшої евакуації.

Кваліфікована та спеціалізована медична допомога надавалась у відділеннях обласних лікарень МОЗ, ВГ і ВМКЦ МО України, клінічних госпіталів ДПС України.

Для надання *спеціалізованої медичної допомоги з елементами високоспеціалізованої медичної допомоги*, а також подальшої реабілітації поранених (хворих) відбувалась подальша евакуація до Центрального клінічного госпіталю ДПС України, Головного військово-медичного клінічного центру «ГВКГ» МО України.

Медична евакуація здійснювалась санітарним, пристосованим загальним транспортом підвозу матеріально-технічних засобів, а також евакуаційним медичним транспортом ЗСУ визначеними шляхами. Евакуація поранених (хворих) важкого ступеня здійснювалась авіаційним транспортом (гелікоптерами).

Висновок. Із отриманих результатів впливає необхідність розробки алгоритмів взаємодії на етапах медичної евакуації підрозділів служби охорони здоров'я ДПСУ та відповідних органів ЗСУ, їх впровадження в практичну діяльність.

*Л.О. Гаврилова, кандидат біологічних наук,
доцент Військова академія (м.Одеса)*

ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ У СУЧАСНОМУ КУРСІ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасних умовах підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів має здійснюватися у відповідності зі сформованою ситуацією на Південному Сході України. Тобто при формуванні знань, умінь і навичок майбутніх командирів має бути в першу чергу враховано той факт, що відразу ж після закінчення навчання вони можуть бути спрямовані в зону бойових дій. Дуже важливою при цьому є роль військово-медичної підготовки. Однак ті навчальні програми, які використовувалися раніше, вимагають суттєвого перегляду та актуалізації.

В арміях передових країн світу ще з 1996 року використовуються принципи, протоколи і засоби тактичної медицини. І сьогодні курс тактичної медицини є обов'язковим при підготовці багатьох армій світу. В результаті його вивчення смертність під час бойових дій в цих арміях скоротилася багаторазово. Отже, ефективність тактичної медицини, наймолодшої галузі медицини, не підлягає сумніву, а значить, вивчення її основ в курсі військово-медичної підготовки є доцільним.

За визначенням, тактична медицина – це надання медичної допомоги під час військових дій. Вона є поєднанням прийомів, методів, засобів і дій з надання долікарської допомоги, а також аналізом тактичної ситуації, в якій розвиваються події. В умовах трьох дефіцитів – часу, інформації та ресурсів – тактика набуває пріоритетного значення. Основна мета тактичної медицини – зменшення смертності поранених і постраждалих на етапі долікарської допомоги. Згідно з основними принципами тактичної медицини, в кожній зоні бойових дій – «червоної», «жовтої» і «зеленої» – чітко визначені конкретні обсяги допомоги, яка повинна бути надана постраждалим. Дії з надання допомоги описані в протоколах тактичної медицини.

Нарешті, надзвичайну ефективність надають тактичній медицині сучасні засоби для надання першої долікарської допомоги. Багато з них є принципово новими розробками і не мають аналогів як серед засобів індивідуального медичного захисту, що застосовувалися в нашій країні в радянський і пострадянський час, так і серед усіх тих засобів, що виробляються в нашій країні зараз. До таких інновацій відносяться насамперед бинти-гемостопа, оклюзійні плівки, ізраїльські бандажі, джгути-турнікети для зупинки артеріальних кровотеч, протиопікові гелеві пов'язки, декомпресійні голки та інші.

Своєчасне і правильне використання цих коштів вже забезпечило збереження життя і здоров'я багатьом тисячам військовослужбовців, постраждалих на полях боїв. В даний час в Україні працюють сотні волонтерів-інструкторів, які проводять тренінги з тактичної медицини, як з

військовослужбовцями, так і з добровольцями, з усіма охочими опанувати ці знання.

Таким чином, видається більш ніж виправданим включення в програми вивчення дисципліни «Військово-медична підготовка» основ тактичної медицини. Теоретична частина цього курсу передбачає знайомство з основними завданнями та принципами тактичної медицини, які істотно відрізняються від тієї інформації, що викладалася курсантам раніше. Крім того, особливу увагу слід приділити протоколам тактичної медицини, в яких детально розписані алгоритми дій при наданні першої долікарської допомоги в зоні бойових дій.

Практична частина занять з тактичної медицини повинна включати знайомство з сучасними засобами першої долікарської допомоги, які містяться в аптечках ІФАК та відпрацювання прийомів використання їх, причому бажано виробити у курсантів навички швидкого, майже автоматичного застосування цих засобів. Під час бойових дій час часто відіграє вирішальну роль, наприклад, при артеріальній кровотечі, тому дії з надання потерпілому першої долікарської допомоги повинні бути максимально швидкими – від цього може залежати життя людини.

Також для актуалізації курсу військово-медичної підготовки доцільним є включення в нього, поряд з основами тактичної медицини, питань виживання в екстремальних ситуаціях. Під час бойових дій військовослужбовці можуть опинитися в різних надзвичайних ситуаціях, як-то: перебування в незаселеній місцевості протягом декількох днів, перебування в екстремальних погодних умовах довгий час, необхідність надання собі або товаришам першої допомоги при відсутності медикаментів тощо. Ці та їм подібні екстремальні ситуації повинні бути достатньо детально висвітлені в лекціях теоретичної частини військово-медичної підготовки та обговорені на семінарських заняттях.

У цілому ж сучасний курс дисципліни «Військово-медична підготовка» повинен забезпечувати курсантів знаннями, вміннями і навичками, які дозволять їм з максимальною ймовірністю зберегти життя і, по можливості, здоров'я собі і своїм товаришам в бойових умовах і в різних екстремальних ситуаціях.

О.О. Петрачкова, тренер-викладач з виду спорту навчально-тренувального комплексу навчально-наукового центру фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Надання домедичної допомоги на полі бою є основною запорукою рятування життя пораненому. Аналіз причин загибелі військовослужбовців під час ведення бойових дій вказує на те, що значну їх частину можна було б врятувати при своєчасному та якісному наданні домедичної допомоги. Ця кількість коливається від 9% (Чеченська кампанія) до понад 25% (війна в Іраку та Афганістані). Основними причинами смерті 80-90% таких поранених стали значна крововтрата та шок. При цьому локалізація поранень у 48% випадків – у тулуб, у 31% – у верхні та нижні кінцівки, у 21% – в шию чи пахові ділянки, де проходять магістральні кровоносні судини.

Під час надання першої домедичної допомоги необхідно: по-перше – прибрати постраждалого із зони небезпеки; по-друге – усунути небезпечний для життя постраждалого стан (шок, асфіксію, кровотечу); по-третє – встановити міру пошкоджень, можливість транспортування; по-четверте – перенести в захищене, зручне для надання медичної допомоги місце; по-п'яте – надати необхідну допомогу.

Пошкодження, які виникають у сучасних збройних протистояннях, значно обмежують час надання домедичної допомоги на полі бою. У разі кровотечі з магістральних судин кінцівок (стегнова, плечова), судин шиї (сонна артерія, яремна вена) поранений гине протягом 2 хвилин. Причини смерті – швидка втрата значної кількості крові, засмоктування повітря в великі вени і закупорка ним судин. При кровотечі із судин голови поранений може загинути від декількох секунд до однієї години. Причини смерті – швидка втрата значної кількості крові, засмоктування повітря в великі вени і закупорка ним судин. При зовнішній артеріальній кровотечі з ран передпліччя, гомілки чи тулуба смерть може настати до однієї години. Причини смерті – швидка втрата значної кількості крові, розвиток шоку.

При виникненні непрохідності верхніх дихальних шляхів через западання язика за умов втрати свідомості (травма голови, шок) в положенні на спині поранений гине протягом 5 хвилин. Причина смерті – зупинка серця внаслідок недостатнього надходження кисню. При раптовій зупинці серця внаслідок ударної хвилі, закритої травми грудної клітини, сильного стресу смерть настає через 5 хвилин. Причини смерті – зупинка діяльності серця і, як результат, припинення транспортування кисню до клітин. При проникаючому пораненні грудної клітки смерть настає від 10-15 хвилин до однієї години. Причини смерті – виключення легені з боку поранення з акту дихання, втрата значної кількості крові.

Умовно розрізняють два етапи надання домедичної допомоги під час ведення бойових дій: безпосередньо в секторі обстрілу – зоні прямого обстрілу зі значним ризиком отримання кульового чи іншого поранення; в секторі укриття – місці захищеному від прямого вогню противника елементами природного (пагорби, схили) чи штучного походження (стіни, будинки, захисні інженерні конструкції). Об'єм домедичної допомоги: в секторі обстрілу: переведення з положення на спині в положення на животі; тимчасова зупинка зовнішньої кровотечі (шия, кінцівки); в секторі укриття: первинний огляд пораненого (визначення ознак життя), швидке обстеження з ніг до голови (пошук наявних пошкоджень), при необхідності – тимчасова зупинка кровотечі (голова, тулуб), серцево-легенева реанімація, накладання пов'язок на рани кінцівки і тулуба, фіксація переломів та шийного відділу хребта, підготовка до транспортування пораненого в безпечну зону.

Домедичну допомогу в секторі обстрілу надають тільки за наказом командира, оскільки основним у бою є виконання бойового завдання. В окремих випадках, коли дозволяє тактична ситуація, рішення приймають самостійно. Допомога надається у вигляді самопомоги та взаємодопомоги. Наближаючись до пораненого, необхідно намагатись отримати якомога більше візуальної інформації про нього і місце події: чи сталося це на ваших очах, в якому положенні лежить, які видимі пошкодження, сторонні предмети в тілі, чи є калюжі крові, де його особиста зброя, чи вам додатково нічого не загрожує (прихована під тілом граната зі знятою чекою). Ознаки життя пораненого в секторі обстрілу визначають тільки шляхом усного звертання до нього: “Тебе поранено? Тобі потрібна допомога?” Відсутність відповіді трактують як непритомність і потребу надати домедичну допомогу. Визначати наявність дихання чи пульсу небезпечно, тому цього не слід робити.

Знімати з пораненого засоби захисту (шолом, бронежилет) не можна, оскільки ви тим самим піддаєте себе додатковому ризику бути ураженим вогнем противника. Транспортувати пораненого із сектору обстрілу слід тільки в тому разі, коли дозволяє тактична ситуація. У секторі обстрілу можна виконати зупинку зовнішньої кровотечі при локалізації рани в ділянці шиї, рук чи ніг (видима рана, з якої витікає кров, пляма на одязі або калюжа крові під частиною тулуба, рукою чи ногою). Під час виконання будь-якої маніпуляції в секторі обстрілу поранений і той, хто його рятує, перебувають у небезпеці, тому все необхідно робити максимально швидко з дотриманням правил особистої безпеки (рятувальник не підіймається вище тіла пораненого, який лежить на землі).

У секторі укриття з пораненого слід зняти захисні елементи. Це потрібно робити швидко та злагоджено: перший з бійців знімає шолом, одночасно другий знімає бронежилет. Первинний огляд пораненого, визначення ознак життя. Після зняття захисних елементів перший боєць перевіряє наявність свідомості, запитуючи: “Ти мене чуєш? Тобі потрібна допомога?”. У випадку відсутності відповіді (поранений непритомний) він

перевіряє дихання, другий швидко оглядає з голови до ніг: голову, шию, грудну клітину, живіт, верхні та нижні кінцівки, спину.

Після отримання пошкодження людини знаходиться в стані шоку, який зазвичай викликається травмою, опіком, що супроводжується сильним болем. Розрізняються дві фази шоку: збудження (еректильна) і пригноблення (торпідная). У першій фазі людина збуджена, кидається, поведінка неадекватна. У другій – загальмована, може спостерігатися втрата свідомості. У стані травматичного шоку необхідно обережно покласти постраждалого на спину, у разі блювоти повернути голову набік, перевірити, чи є дихання, чи працює серце. Якщо немає – почати реанімаційні заходи, швидко зупинити кровотечу, іммобілізувати місця переломів; дати знеболююче. Не можна переносити постраждалого без надійного знеболення, а в разі переломів – шинування, знімати одяг, який прилип після опіку, давати пити при скаргах на біль в животі, залишати хворого без спостереження.

Ознаки втрати свідомості супроводжуються різким зблідненням обличчя, появою холодного поту на обличчі і руках. У випадку непритомності необхідно вкласти постраждалого на спину так, щоб голова була нижче тулуба; розстебнути комір і розпустити поясний ремінь; розтерти руки, ноги, спину, груди спиртом, горілкою, одеколоном; покласти на лоб змочену гарячою водою тканину; дати понюхати нашатирний спирт або протерти їм скроні. Після повернення свідомості дати гарячий чай.

У разі травм, що викликали пошкодження судин, в першу чергу проводяться заходи щодо зупинки кровотечі. При невеликій кровотечі притискається місце, що кровоточить, серветкою. Накладається стерильна пов'язка з невеликим валиком з марлею і туго бинтується. Якщо пошкоджена велика судина, то для негайного припинення кровотечі в залежності від місця ушкодження великим пальцем натискають на артерію до кістки.

Найбільш надійний метод зупинки кровотечі у разі пошкодження кінцівок – накладення джгута. Перетягується нога або рука вище за рану декількома тугими обворотами джгута до припинення кровотечі, кінці джгута закріплюються. Накладений джгут не можна тримати більш ніж 1,5 години, оскільки тривале знекровлення тканин може призвести до їх омертвіння. Після закінчення цього терміну притискається рана, яка кровоточить, пальцем і розслабляється джгут на деякий час, щоб відновити кровообіг в пораненій кінцівці. Якщо кровотеча продовжується, повторно накладається джгут дещо вище або нижче за поранене місце. Носова кровотеча зупиняється, туго затампонував носові ходи ватою або марлею. Постраждалому необхідно в сидячому положенні закинути голову назад. На перенісся та чоло кладеться змочена холодною водою серветка, пакет з льодом або з снігом.

Ознаки у разі опіків – це почервоніння та набряк шкіри (I ступінь); утворення пухирців (II ступінь); ушкодження шкіри, м'язів, судин, кісток (III ступінь); обуглювання, омертвіння шкіри, тканин (IV ступінь). У першу чергу під час опіків необхідно видалити з місця ушкодження тліючий одяг; накласти стерильну пов'язку; пухирці, які з'явилися у випадку опіків, не проколюються, інакше можна внести інфекцію. У випадку великих опіків

дається пігулка промедолу, а також надається велика кількість рідини (вода, чай тощо).

Ознаки у разі переломах кінцівок – це різка біль, припухлість (гематома), зміна форми кінцівки, порушення її функцій. Постраждалого негайно кладуть на землю, заспокоюють та дають знеболюючу пігулку (промедол, анальгін). Пошкоджену кінцівку фіксують, забезпечивши її нерухомість. Найбільш надійний засіб фіксації зламаної кінцівки – шини, які можна виготовити з палиць, лозин, пучків очерету і інших підручних матеріалів. Необхідно запам'ятати, що накладена шина повинна обов'язково захоплювати суглоби вище і нижче за місце пошкодження, а у разі перелому стегна – всі суглоби кінцівки. При переломах плеча, якщо немає підручних засобів, руку можна просто прибинтовувати до тулуба, задалегідь поклавши в пахвову западину валик. При цьому руку зігніть в ліктьовому суглобі під кутом 90° , а кисть поверніть долонею до грудей. Зламану ногу можна прибинтовувати до здорової.

Ознаки у разі перелому ребер – це різкі болі, які посилюються при диханні і кашлі. Накладається туга пов'язка довкола грудної клітки і дається знеболююча пігулка.

У разі перелому шийного відділу хребта з пошкодженням спинного мозку настають розлади чутливості і руху (паралічі): потерпілий не може рухати кінцівками, не відчуває дотику до шкіри. Головна ознака перелому тазу – постраждалий не може встати, сісти та обернутися на бік. Постраждалого кладуть на рівну жорстку поверхню та забезпечують повний спокій. Давати знеболюючі пігулки, переносити постраждалого можна лише на рівному щиті.

Ознаки внутрішнього пошкодження черепа – це кровотеча з носа, вуха і рота, несвідомий стан, тому необхідно забезпечити повний спокій постраждалому, а на відкриті рани накласти стерильну пов'язку.

Різкий біль в суглобі і повна неможливість руху в цьому суглобі, а також помітна зміна форми суглоба порівняно з таким же суглобом іншої кінцівки – це ознаки вивиху. Забезпечується нерухомий стан кінцівки за допомогою пов'язки або шини, як під час перелому. Для зменшення болю дається знеболюючий засіб.

У разі отримання рани необхідно обробити її края йодом або спиртом; промити рану антисептичними засобами; накласти стерильну пов'язку; у випадку нагноєння рани – почати прийом антибіотиків; під час забруднення рани землею – ввести спеціалізовану сироватку. Не можна торкатися до рани руками, а у випадку накладення пов'язки торкатися до сторони бинту, прилеглою до рани.

З цих даних можна зробити **висновок**, що надання якісної та вчасної медичної допомоги на полі бою – це шанс виживання для пораненого.

А.М. Губар, ад'юнкт

О.І. Завроцький, слухач

Українська військово-медична академія

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ВЕЛИЧИНИ НЕБОЙОВИХ САНІТАРНИХ ВТРАТ ВІЙСЬК В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

Сучасні збройні конфлікти характеризуються рішучістю, високою маневреністю та напруженістю, швидкими і різкими змінами обстановки. Це обумовлює необхідність якісного прогнозування величини та структури санітарних втрат військ.

Визначення можливих величини та структури втрат особового складу методами прогнозу та прогнозування, являється основою для планування можливого обсягу роботи медичної служби під час збройних конфліктів.

За результатами проведеного аналізу наукових джерел інформації щодо величини та структури втрат особового складу армій провідних країн світу під час воєнних конфліктів останніх років встановлено, що значні втрати особового складу військ в умовах збройних конфліктів припадає на санітарні втрати, а саме на небойові санітарні втрати, зокрема під час Великої Вітчизняної війни небойові санітарні втрати Радянської Армії становили – 34,7%, небойові санітарні втрати 5-ї армії США – 78%, небойові санітарні втрати 7-ї та 9-ї армій США – 70%, під час війни в Афганістані небойові санітарні втрати 40-ї армії ЗС СРСР склали 93,5%, під час Чеченського конфлікту небойові санітарні втрати російської армії у 1994-1996 роках та у 1999-2002 роках – 58% та 74,2% відповідно, під час операцій у зоні Перської затоки небойові санітарні втрати армії США – 97%.

Отже, середній показник величини небойових санітарних втрат під час вищевказаних збройних конфліктів становить – 71,48%.

Під час попередніх досліджень не було приділено належної уваги розробці методики розрахунку можливих небойових санітарних втрат військ в умовах збройних конфліктів, які, у кращому випадку, враховують коефіцієнт середньодобових небойових санітарних втрат, що застосовувався медичною службою Радянської Армії. Такий підхід не може задовольнити якісне прогнозування величини і структури санітарних втрат військ в умовах збройних конфліктів.

Висновки. З досліджуваного випливає, що відсутність методики розрахунку можливих небойових санітарних втрат військ в умовах збройних конфліктів безпосередньо впливає на якість медичного забезпечення та обумовлює необхідність наукового обґрунтування та розробки методики прогнозування небойових санітарних втрат військ в умовах збройних конфліктів.

Література

1. Чиж И.М. Некоторые итоги и выводы из опыта медицинского обеспечения войск в вооруженных конфликтах // Воен. - мед. журн. – 2000 т. 321. – №. – С. 4–15.
2. Бадюк М.І., Булах О.Ю., Лопін Є.Б. Визначення провідних факторів, що впливають на втрати особового складу медичної служби під час ведення бойових дій // Військова медицина України – 2005. Т.5. – №4.- С.5-10.
3. Гуманенко Е.К., Самохвалов И.М., Трусков А.А., Северин В.В. Принципы организации хирургической помощи и особенности структуры санитарных потерь в контртеррорестических операциях на Северном Кавказе // Воен. – мед. журн. – 2001. - №12. – С.5-13.

*І.К. Серета, кандидат медичних наук, доцент
кафедри організації медичного забезпечення
Збройних Сил України
О.О. Микита, ад'юнкт
Б.Б. Жупан, здобувач
Українська військово-медична академія*

ПРОБЛЕМИ ОБІЗНАНОСТІ ЛІКАРІВ ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНИХ КЛІНІЧНИХ ЦЕНТРІВ ТА ГОСПІТАЛІВ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ МЕДИКО-ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОКУМЕНТІВ ЗІ СТАНДАРТИЗАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ, ЩО ҐРУНТУЄТЬСЯ НА ДОКАЗАХ

Мета дослідження – вивчення стану поінформованості лікарів Військово-медичних клінічних центрів (ВМКЦ) та госпіталів Міністерства оборони (МО) України щодо використання медико-технологічних документів (МТД) зі стандартизації медичної допомоги, що ґрунтується на доказах.

Завдання дослідження – дослідити відповідність нормативно-правової бази в системі військової охорони здоров'я (ОЗ) України підходам цивільної ОЗ України до стандартизації медичної допомоги на принципах доказової медицини (ДМ); дослідити ставлення лікарів ВМКЦ та госпіталів МО України щодо розробки та впровадження клінічних протоколів, що ґрунтуються на доказах.

Матеріали і методи досліджень. Інформаційною базою дослідження були нормативно-правові документи щодо стандартизації медичної допомоги у МО України та Міністерстві охорони здоров'я (МОЗ) України, анкети вивчення поінформованості лікарів ВМКЦ та госпіталів МО України щодо МТД зі стандартизації медичної допомоги.

Методами дослідження були бібліосемантичний, системного аналізу, анкетування, статистичний.

Згідно статті 14.1 Закону України від 07.07.2011 р. N 3611-VI «Основи законодавства України про охорону здоров'я», додержання стандартів медичної допомоги (медичних стандартів), клінічних протоколів, табелів матеріально-технічного оснащення є обов'язковим для всіх закладів охорони здоров'я (ЗОЗ). Однак, дослідивши стан нормативно-правової бази системи військової ОЗ України, відомості щодо проведення цілеспрямованих досліджень з розробки і використання МТД у ВМКЦ та госпіталів МО України нами не виявлено. Тому, на сьогодні це питання залишається актуальним для військової медицини.

З метою визначення обізнаності лікарів ВМКЦ та військових госпіталів щодо використання МТД, нами було розроблено спеціальну анкету. За допомогою якої було опитано 142 респонденти. Генеральною сукупністю, на яку з визначеною мірою вірогідності можливо поширити висновки дослідження, є лікарі ВМКЦ та госпіталів МО України Львівської,

Житомирської, Чернівецької, Одеської, Полтавської і Київської областей України та м. Києва.

Серед опитаних респондентів за профілем спеціалізацій 46% склали лікарі терапевтичного профілю (ЛТП), 32% – лікарі хірургічного профілю (ЛХП), 16% – лікарі загальної практики (ЛЗП), і 6% – лікарі стоматологи (ЛС). Результати анкетування показали, що тільки 54% респондентів обізнані з базами даних ДМ. З них 24,5% склали ЛТП, 18,2% – ЛХП, 10,5% – ЛЗП і 0,8% – ЛС.

За даними проведеного опитування, 90 % лікарів ВМКЦ та військових госпіталів обізнані із змістом уніфікованих клінічних протоколів медичної допомоги (УКПМД) щодо спеціалізації, але тільки 57 % вважають можливим застосовувати у практичній діяльності в повному обсязі. З них 24,7 % – ЛТП, 19,7% - ЛХП, 7,7 % – ЛЗП та 4,9 % – ЛС. Загалом у своїй практичній діяльності локальні протоколи медичної допомоги використовують 56% лікарів ВМКЦ та госпіталів МО України.

Висновки:

1. Надзвичайно низька обізнаність (54%) лікарів ВМКЦ та військових госпіталів ЗС України підтверджує актуальність проведеного дослідження і необхідність покращення роботи серед медичної служби з питань стандартизації медичної допомоги.

2. Незначний рівень поінформованості військових лікарів є одними із причин, що тільки 56% лікарів ВМКЦ та військових госпіталів можуть застосовувати у своїй практичній діяльності локальні протоколи медичної допомоги.

Д.В. Ковида, викладач кафедри організації методичного забезпечення Збройних Сил України

В.П. Майданюк, здобувач

Українська військово-медична академія

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ УДОСКОНАЛЕНОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНО-ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ЛІКУВАЛЬНО-ЕВАКУАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТАКТИЧНИХ З'ЄДНАНЬ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Сучасний збройний конфлікт характеризується масштабністю дій на всьому напрямку бойової операції та супроводжується високою мобільністю військ, що сприяє появі значної кількості потерпілих з множинними травмами. Це обумовлює необхідність покращення системи лікувально-евакуаційного забезпечення (ЛЕЗ) Збройних Сил (ЗС) України на усіх етапах медичної евакуації. Під час проведення експериментальних досліджень нами визначені основні напрямки удосконалення існуючої системи ЛЕЗ. Запропонована зміни лягли в основу запропонованої удосконаленої функціонально-організаційної моделі ЛЕЗ тактичних з'єднань Сухопутних військ (СВ) ЗС України

Мета: оцінити ефективність запропонованої удосконаленої моделі лікувально-евакуаційного забезпечення тактичних з'єднань Сухопутних військ Збройних Сил України в умовах збройних конфліктів.

Матеріалами дослідження слугувала карти експертного опитування щодо визначення ефективності реалізації запропонованої удосконаленої функціонально-організаційної моделі ЛЕЗ тактичних з'єднань СВ ЗС України в умовах збройних конфліктів.

Метод дослідження – метод експертних оцінок.

Результати дослідження. Ефективність впровадження удосконаленої моделі ЛЕЗ тактичних з'єднань СВ ЗС України в умовах збройних конфліктів визначалась методом експертних оцінок.

Як незалежні експерти виступали 10 науковців і 5 керівників медичної служби СВ ЗС України (з яких усі мали вищі кваліфікаційні категорії з організації та управління охороною здоров'я). Середній стаж роботи становив 18,5 років. Науковий ступінь доктора медичних наук мали 8 експертів, кандидата медичних наук – 5 експертів. Оцінка здійснювалась за п'ятибальною шкалою з використанням спеціально розробленого опитувальника. Розрахований коефіцієнт конкордації Кендалла становить 87,8% ($p < 0,01$), що вказує на високий рівень узгодженості думок експертів.

Позитивну оцінку запропонованої моделі ЛЕЗ тактичних з'єднань СВ ЗС України в умовах збройних конфліктів надали 100,0 % експертів, які оцінили її актуальність (4,87 бали), доцільність (4,93 бали), узгодженість компонентів (4,87 бали) і необхідність розробки медико-технологічних документів (4,93 бали).

Переважає більшість експертів (87,7 %) вважає, що запропоновані зміни в прогностичному майбутньому дозволять: покращити наслідки лікування (90,6 %); зменшити тривалість лікування (81,3 %); збільшити частку повернутих до строю (96,0 %); зменшити інвалідизацію поранених (82,7 %).

Висновок.

З отриманих даних експертної оцінки запропонованої функціонально-організаційної моделі ЛЕЗ тактичних з'єднань СВ ЗС України в умовах збройних конфліктів випливає необхідність її впровадження в практичну діяльність.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОЇ ПОВИННОСТІ НА ДИНАМІКУ ВЕГЕТАТИВНО-ДИСТОНІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

Військова служба характеризується не тільки напруженою фаховою діяльністю, а часто пов'язана з вітальною загрозою, що відносить її до екстремальних видів професій. А це створює всі передумови до розвитку астено-невротичних, а навіть психосоматичних порушень [1, 2]. Слід також враховувати ще й особливий вплив додаткових стрес-факторів, як екзогенних так і ендогенних, що діють на осіб молодого віку в незвичайному для них соціумі. А відтак негативно впливають на соціально обумовлені механізми адаптації [3, 4].

В доступній літературі лише згадуються астено-невротичні порушення, але в межах психосоматичних розладів без аналізу вегето-дистонічних явищ, як по частоті їх клінічних проявів у обстежених, так і динаміки в часі несення військової повинності.

Метою роботи було дослідити частоту розподілу скарг, присутніх вегето-дистонічним розладам у військовослужбовців строкової служби зі встановленням можливих факторів, які сприяють їх виникненню з виділенням рівнів виразності в порівняльному співставленні в часі несення військової повинності.

Дослідження були проведені на основі анонімного опитування 190 військовослужбовців рядового і молодшого командного складу після 1-ї половини строку служби (1-й гурт) і 156 цього ж контингенту після 2-ї (2-й гурт) по спеціально розробленим нами опитувальниках, за провідними клінічними проявами вегето-дистонічних розладів: з боку серцевої і дихальної функцій, нападів «морозності» чи «приливів жару», як характеристик переважання симпатико- або парасимпатикотонічних реакцій, частоти їх виникнення, рівнів виразності, та можливих причин започаткування.

Отримані результати показали, що на розладові явища з боку серця із 190 опитуваних 1-го гурту вказували 88 (46,3%) осіб, 2-го із 156 – 91 (58,3%), з виникненням їх «часто» і «дуже часто» в цілому у перших у 22(25,0%) та більше ніж удвічі у других – 54 (59,8%), у вигляді нападів серцебиття майже у половини в обох гуртах (39; 44,3% і 44; 48,4% відповідно). Та практично у чверті таких на відчуття його «замирання» (20; 22,7% і 24; 26,4% відповідно). Як можливі причини цих розладів чверть опитаних 1-го гурту (24; 27,3%) і дещо більше третини 2-го (35; 38,5%) вважали «фізичні перевантаження», відповідно половина (44; 50,0%) і чверть (23; 25,3%) «негативні емоції», а у чверті (20; 22,7%) і у третини (33, 36,3%) вони виникли «без причини».

Нападів розлади дихання виникали у 76 (40,0%) опитаних 1-го гурту зі зростанням таких трохі більше, як у півтори рази у 2-го (105; 67,3%). Якщо

у перших в цілому «часто» і «дуже часто» вони виникали більше як у третини випадків (29; 38,1%), то у других складали понад половини (58; 55,2%), за чого відповідно в 1-му гурті переважало відчуття «утруднення» дихання (32; 42,1%), а в другому – «спирання» в грудях (40; 38,1%). Як правило, ці розлади поєднувалися із серцевою дисфункцією, на що вказували анкетовані з обох гуртів (64; 84% і 91; 86,7% відповідно) і що заслуговує особливої уваги, оскільки є складовими вегетативних пароксизмів. Виникнення їх чверть опитаних 1-го гурту пов'язували з «фізичним перевантаженням» (20; 26,5%) зі зростанням таких більше, як у півтори рази у 2-му (47; 44,8%), що вказує на певну астенізацію регулюючих механізмів ВНС під впливом вказаних чинників у останніх. В свою чергу «негативні емоції» сприяли розвитку цих дисфункцій в 1-му гурті більш, як у половині випадків (42; 55,3%), а в 2-му – в третині (33; 31,4%), що, за нашої думки, є наслідком певної психоемоційної адаптації до умов даного соціуму та регламенту військової служби. Однак, виникнення цих явищ «без причини», порівняно з 1-м гуртом (14; 18,4%), явно виявило тенденцію до зростання в 2-му гурті, сягаючи практично чверті таких (25; 23,8%). Пояснюємо ми це ригідністю соціально обумовлених адаптаційних механізмів у конкретних осіб.

Напади «морозності» чи «приливів жару» в 1-му гурті відмітили трохи менше половини осіб (85; 62,8%). За цього, відмічено зменшення кількості осіб з нападами «морозності» в 2-му гурті (63; 64,7%), порівняно з 1-м (61; 71,8%), та їх збільшення з нападами «приливів жару» (35; 35,7; і 24; 28,2%). Оскільки вказані явища в першому випадку присутні для симпатикотонічних реакцій, а в другому для парасимпатикотонічних, то виявлена тенденція дає підставу думати, що в часі служби, під впливом різних негативних її чинників, настає виснаження симпатoadреналових систем. Разом з тим, якщо в 1-му гурті вказані явища в цілому відмічалися «часто» і «дуже часто» трохи більше, як в чверті випадків (24; 28,2%), то в 2-му – значно переважали половину (54; 55,1%), тим самим підтверджуючи думку щодо загальної тенденції дизрегуляції функцій надсегментарних утворів ВНС. Примітним в цьому відношенні є також те, що переважаючою причиною вказаних розладів анкетовані 2-го гурту вважають «фізичні перевантаження» (40; 40,8%) і тільки чверть таких 1-го (22; 25,9%). Прямо протилежні результати відмічені щодо впливу «негативних емоцій» (54; 63,5% і 23; 23,5% відповідно). А виникнення їх «без причини» в 1-му гурті мало місце практично в поодиноких осіб (9; 10,6%), та більше, як у третини 2-го (35; 35,7%).

Проведені розрахунки за варіантами відповідей дозволили виділити рівні виразності вегетативно-дистонічних розладів, в тому числі в динаміці в залежності від строку проходження анкетованих військової служби. Зокрема встановлено, що із загальної кількості опитаних 1-го гурту (190; 100,0%) вказані розлади мали місце у 83 (43,7%) осіб, а в 2-му гурті (156; 100,0%) їх кількість зросла майже в півтора рази (98; 62,8%). Низький рівень виразності цих розладів у перших відмічено трохи менше, як у половини анкетованих (38; 45,8%), помірний дещо більше ніж у третини (31; 37,4%), а високий у

відносно незначної кількості осіб (14; 16,9%). В свою чергу, у других, порівняно з першими, встановлена достатньо чітка тенденція до зменшення кількості опитаних, особливо з низьким (39; 39,8%) і дещо менше помірним (30; 30,6%) рівнями виразності вегетативно-дистонічних розладів, але зі зростанням майже удвічі таких з високим (29; 29,6%).

Таким чином, проведені дослідження показали, що вегетативно-дистонічні розлади з боку серцевої діяльності і дихання присутні у значного контингенту практично здорових осіб. З них домінують такі, що за перебігом клінічно можна розцінювати як параксизмальних характеру. Причиною їх формування є недостатня фізична та психоемоційна підготовленість допризивників до умов несення військової повинності, а також уваги військово-лікарських комісій, щодо необхідності комплексного обстеження психоемоційної сфери і стану вегетативної нервової системи.

На підставі отриманих результатів встановлено, що високі вимоги військової служби, незвичний соціум, а часом і екстремальні умови, які сприяють значному нервово-психічному напруженню, поглиблюють клінічно невиразні на перших етапах вегетативно-дистонічні розлади та збільшують частоту і виразність їх проявів, особливо у астеничних та психоемоційно нестійких осіб.

Свідченнями цього є те, що по гуртам опитаних військовослужбовців відмічаються достатньо чіткі кореляції і по частоті їх присутності, і по вказівкам на причинність виникнення. В свою чергу, оскільки ці явища, поза залежності від характеру перебігу: перманентний, чи особливо пароксизмальний, як правило, супроводжують різні форми психоемоційних розладів і, зокрема, астено-невротичні, то особливої настороженості викликає збільшення кількості анкетованих 2-го гурту, які пов'язують їх розвиток з «фізичними перевантаженнями». Поряд з цим, ми вважаємо, що ще більшої стурбованості повинно викликати зростання частоти вказівок у цих військовослужбовців, порівняно з 1-м гуртом, на виникнення вказаних явищ «без причини», за чого передують симпатикотонічні реакції в обох гуртах. Пояснюємо ми це тим, що з часом несення військової повинності, під впливом вимог регламенту, які вона потребує, наростає виснаження кіркових структур, а отже і їх гальмівних впливів. А тому, «фізичні перевантаження» для анкетованих 2-го гурту являються так би мовити, провідними «пусковими» механізмами, які спонукають до поглиблення декомпенсації кіркових центрів, за чого вивільнюється функційна автономність надсегментарних утворів, що і лежить в основі розвитку вегетативно-дистонічних розладів. Підтвердженням висловленої думки, щодо механізмів формування останніх є також встановлене достатньо чітке зростання серед опитаних 2-го гурту як вказівок на присутність вказаних розладів, так і осіб з високим рівнем їх виразності.

Література

1. Авдиенко Г.Ю. Индивидуально-психологические особенности динамики психогенных расстройств участников боевых действий // Военная медицина в локальных войнах и вооруженных конфликтах: Мат. Всерос.научн.конф. 12-13 февраля 2009 г. – СПб: ВМА, ООО «Айсинг». – С. 204-207.
2. Булыко В.И. Динамика психофизиологических показателей у военнослужащих в условиях локального вооруженного конфликта // Морск. мед. журн. 1996.- № 6. – С. 14-16.
3. Гурская Э.В. Адаптация военнослужащих первого периода к условиям военного труда: Автореф. дис. канд. биол. наук: 2007 / ВМА.- С-Петер. – С. 26.
4. Маливанец Е.В., Карпов С.М., Калоев А.Д. и др. Процессы адаптации среди срочной службы // Клинич. неврол. 2013. – № 3. – С. 26-28.

К.С. Гутченко, ад'юнкт
О.С. Шевчук, здобувач
Д.М. Сокирко, здобувач
Українська військово-медична академія

МЕДИКО-СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОІНФОРМОВАНOSTІ ЛІКАРІВ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРИЙМАЛИ УЧАСТЬ У МІЖНАРОДНИХ ОПЕРАЦІЯХ З ПІДТРИМАННЯ МИРУ І БЕЗПЕКИ

Актуальним залишається питання підвищення обізнаності лікарів загальної практики з питань діагностики та лікування найбільш поширеного психопатологічного розладу серед військовослужбовців, які приймали участь у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки (МОПМБ) – посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Друзь О.В., Сиропятов О.Г.).

Мета дослідження – провести медико-соціологічне дослідження поінформованості лікарів загальної практики щодо діагностики ПТСР у військовослужбовців, які приймали участь у МОПМБ.

Для проведення дослідження і стандартизації результатів нами була розроблена спеціальна анкета для проведення медико-соціологічного опитування щодо поінформованості лікарів загальної практики з питань діагностики психоемоційних розладів у військовослужбовців, які приймали участь у МОПМБ. Проведено анонімне опитування 32 лікарів загальної практики клініки амбулаторної допомоги Головного військово-медичного клінічного центру «Головного військового клінічного госпіталю» (КАД ГВМКЦ «ГВКГ») у два етапи: до і після впровадження «Методичних рекомендацій з удосконалення лікування та реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України із посттравматичним стресовим розладом, які залучаються до участі в міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки» (далі – Методичні рекомендації) та аналіз отриманих результатів.

У результаті проведення першого анкетного опитування встановлено, що 96,4% опитаних лікарів КАД ГВМКЦ «ГВКГ» звертають увагу на психоемоційний стан військовослужбовців, які приймали участь у МОПМБ. При тому 21,4 % лікарів вважають, що психоемоційні розлади мають менше 10 % військовослужбовців, що приймали участь у МОПМБ, які приходять на прийом, 42,9 % лікарів вважають, що серед військовослужбовців, які приймали участь у МОПМБ, ця частка складає 10-20% і 35,7 % лікарів вважають, що ця частка – більше 20 %. Критерії МКХ-10 чи діагностичні шкали для діагностики ПТСР у повсякденній роботі використовують тільки 28,6 % лікарів, що вказує на необхідність запровадження стандартизованих шкал у практичну діяльність. Лікарі зважено ставляться до питання діагностики ПТСР і користуються консультаціями спеціалістів – неврологів і психіатрів.

Усі опитані лікарі висловились щодо необхідності підвищення поінформованості з питань діагностики та лікування ПТСР. Так, на питання «Чи є у Вас необхідність підвищити рівень обізнаності щодо діагностики ПТСР у військовослужбовців, які приймали участь у МОПМБ?» позитивно відповіли 100 % лікарів.

Після впровадження Методичних рекомендацій частка лікарів, які використовують у повсякденній роботі критерії МКХ-10 чи діагностичні шкали для діагностики ПТСР, зросла з $28,6 \pm 4,8\%$ до $100,0\%$ ($p < 0,05$).

Висновки:

1. Проведене анкетне опитування дозволило визначити питання, на які потрібно звернути увагу при розробці програми оптимізації медичної допомоги військовослужбовцям, які приймали участь у МОПМБ.

2. Встановлено підвищення поінформованості лікарів щодо основних аспектів діагностики ПТСР після впровадження в роботу КАД запропонованих Методичних рекомендацій.

4. Враховуючи отримані позитивні результати щодо поінформованості лікарів з діагностики ПТСР після впровадження Методичних рекомендацій, доцільно провести їх впровадження в закладах охорони здоров'я Міністерства оборони України.

Наукове видання

«СПЕЦІАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК
СКЛАДОВА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

Матеріали науково-методичного семінару

Відповідальний за випуск: Петрачков О.В.

Матеріали подано у авторській редакції

Редактор: Жембровський С.М., Глазунов С.І., Гапоненко Г.М.

Технічний редактор: Барков В.І.

Комп'ютерна верстка: Голь Р.М.

Коректура: Муштатов Ю.В.

Підписано до друку 11.03.2015р.

Формат 60x84/16

Шрифт "Times New Roman".

Тираж: 100 прим.

Віддруковано поліграфічним центром Осадчого В.В.

м. Київ, тел.: 587-78-35