

8. Руководство по планированию и реализации программы для силовых структур. – К.: ЮНЕЙДС, 2006. – 56 с.

9. Закон України від 24.02.1994 року № 4004-ХІІ “Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення” – К.: Відомості ВР України, 1994.-№ 27–218 с.

Резюме. *В статті приведено результати роботи медичинської та державної санітарно-епідеміологічної служби Міністерства оборони України в 2014 році, визначення напрямків діяльності державної санітарно-епідеміологічної служби Міністерства оборони України. Визначено фактори, які в відповідності з факторами професійної діяльності можуть викликати інфекційні захворювання, погіршити стан здоров'я, знизити працездатність, а також, як наслідок, знизити боєготовність.*

Ключові слова: *санітарно-гігієнічне, протиепідемічне забезпечення, харчування, життєдіяльність, інфекційні захворювання.*

Summary. *In the article there are given the results of the State Sanitary and Epidemiological Service of the Ministry of Defense of Ukraine in 2012, the definition of activity types of the remembered institution for the period 2012-2013. The factors, that in combination with the professional activity conditions can cause acute intestinal infections and the deterioration of health, decreased performance and the reduction of combat readiness, as a result, have been identified.*

Keywords: *sanitary and hygienic, anti-epidemic support, the nutrition, the vital activity, acute intestinal infections.*

УДК 355.5; 613.97

ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ГІГІЄНИЧНИХ НОРМАТИВІВ

Іващенко С.М., Хижняк М.І.

Українська військово-медична академія

Резюме. *В даній статті наводиться опис одного з можливих способів обґрунтування і розробки сучасної системи оптимізації режиму рухової активності особового складу Збройних Сил України. Цей спосіб оснований на гігієнічних засадах і призначений для підвищення показників професійної спроможності військових спеціалістів за умов збереження і зміцнення їх професійного здоров'я. Головною*

особливістю такого способу оптимізації рухової активності особового складу є те, що розробка спеціальних тренувальних програм здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожного з військовослужбовців.

Ключові слова: *індивідуальні тренувальні програми, рухова активність військовослужбовців, діяльність за бойовим призначенням.*

Вступ. Ступінь бойової спроможності особового складу Збройних Сил України, як і в будь-якій іншій державі, цілком залежить від таких факторів, як стан професійного здоров'я та фахова підготовка військовослужбовців.

Однією з головних умов належного рівня професійної придатності особового складу військових формувань є високий показник їх мобільності. Але стан мобільності частин і підрозділів цілком залежить від рівня рухової активності особового складу.

Тому і в наш час важливість наукових досліджень, спрямованих на вивчення показників рухової активності військовослужбовців залишається надзвичайно великою.

Результати аналізу вітчизняної та закордонної наукової літератури свідчать про те, що протягом останнього часу було проведено багато досліджень, спрямованих на пошук шляхів вирішення проблеми оптимізації умов життя і професійної діяльності військовослужбовців [1, 5].

Багато публікацій було присвячено питанню застосування методик, за допомогою яких забезпечується підвищення професійної тренуваності військовослужбовців та скорочується тривалість їх навчання [4].

Велика кількість досліджень були спрямовані на вивчення ефективності бойової роботи особового складу Збройних Сил України [6] та на підвищення рівня боєдатності військових спеціалістів при виконанні ними роботи за бойовим призначенням у надзвичайних умовах [8].

Важливі результати були отримані в ході вивченні змін показників витривалості військовослужбовців під час бойової діяльності, пов'язаної з надзвичайно інтенсивними фізичними навантаженнями [3] та при отриманні ними бойових уражень будь-якого характеру [7].

Але до цього часу залишається недостатньо вивченим питання про вдосконалення системи прискореної підготовки військових спеціалістів бойового призначення для потреб Збройних Сил України у воєнний час.

Виключна важливість цього питання пояснюється тим, що одним з найбільш ефективних способів збройної боротьби з противником в сучасних умовах є проведення спеціальних бойових операцій, для здійснення яких потрібна велика кількість добре підготовлених військових спеціалістів [2].

Ціллю статті є визначення методичних підходів до розробки системи прискореної підготовки військових спеціалістів бойового призначення для потреб Збройних Сил України у воєнний час.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із способів ведення бойових дій є здійснення спеціальних операцій в умовах безпосереднього контакту з противником. Такі операції характеризуються високим рівнем фізичних і морально-психологічної навантажень на військовослужбовців.

Тому успішність виконання бойових завдань в ході спеціальних операцій повністю залежить від рівня бойової підготовки і натренованості особового складу.

В основу навчально-тренувальних програм традиційної системи підготовки військових фахівців, що розроблялася ще в середині минулого століття, були покладені принципи використання середніх показників практичних можливостей людей відповідних вікових груп. Самими ж методиками навчання передбачались систематичні тренування у складі великих груп особового складу, що не сприяло раціональному використанню індивідуальних можливостей військовослужбовців в ході їх підготовки.

Враховуючи сучасний стан здоров'я молоді, значна кількість традиційних тренувальних програм може вважатися оптимальною лише для 25 – 30 відсотків осіб молодого віку. А для більшості кандидатів на навчання військовим спеціальностям рівень фізичних навантажень, передбачений цими програмами, є недостатнім або надмірним.

Крім того, в ході навчально-тренувальних занять, які проводяться за традиційними методиками, у кандидатів формується стереотип неповної реалізації їх потенційних можливостей.

Протягом 2012 і 2013 років на базі військової частини А 0197 і військової частини А 0799 Київського військового гарнізону проводили дослідження ефективності застосування спеціальних тренувальних програм прискореної підготовки військових спеціалістів бойового призначення, основаних на принципах гігієнічної доцільності.

Головною особливістю зазначених програм є те, що ними передбачаються такі режими навчально-тренувальних фізичних та інтелектуальних навантажень, які відповідають реальним можливостям більшості військовослужбовців, залучених до експерименту, а також те, що їх застосування сприяє підвищенню ефективності засвоєння військовослужбовцями навчального матеріалу та збереженню ресурсу їх професійного здоров'я. Всього до участі у запланованому дослідженні було залучено 144 особи з числа персоналу зазначених вище військових частин.

Враховуючи те, що рівні базової фізичної підготовки та показники спроможності різних військовослужбовців до засвоєння навчальної інформації виявилася не однаковими, всіх їх розподілили на три окремі групи.

В першу групу (66 осіб) були залучені ті військовослужбовці, рівень індивідуальних можливостей яких щодо здатності до адекватного сприймання

навчально-тренувальних фізичних та інтелектуальних навантажень, відповідав стандартним показникам.

До складу другої групи (42 особи) ввійшли військовослужбовці, рівень індивідуальних показників яких перевищував загальноприйняті стандарти.

Третя група (36 осіб) складалася з тих осіб, індивідуальні показники яких були дещо нижчими, ніж у більшості інших військовослужбовців.

Особовий склад кожної з зазначених груп поділили на дві рівні частини (підгрупу А і підгрупу В).

Потім для всіх залучених до експерименту військовослужбовців застосували навчально-тренувальні програми з підготовки спеціалістів бойового призначення.

При цьому для особового складу всіх трьох підгруп А застосовували стандартні навчально-тренувальні програми, а для особового складу підгруп В – спеціальні програми, основані на гігієнічних принципах нормування фізичних та інтелектуальних навантажень.

Рівень якості підготовки всіх військовослужбовців оцінили на основі результатів виконання ними спеціальних тестових завдань і його оцінку виразили в умовних одиницях з використанням 100-бальної шкали.

Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати виконання тестових завдань військовослужбовцями після застосування різних програм підготовки

Номери груп військовослужбовців	Підгрупи військовослужбовців			
	Підгрупи А		Підгрупи В	
I група (I = S)	33 особи (23,6 %)	56,4 ± 4,2	33 особи (23,6 %)	68,2 ± 5,1
II група (I > S)	21 особа (14,6 %)	62,8 ± 4,6	21 особа (14,6 %)	76,5 ± 6,4
III група (I < S)	18 осіб (11,8 %)	49,3 ± 3,8	18 осіб (11,8 %)	62,9 ± 4,6

I = S – індивідуальні показники спроможності до адекватного сприйняття навчально-тренувальних фізичних та інтелектуальних навантажень відповідають стандартним показникам;

I > S – індивідуальні показники перевищують стандартні рівні;

I < S – індивідуальні показники не досягають стандартних рівнів.

Як бачимо з таблиці 1, у всіх експериментальних підгрупах, в яких застосовувались індивідуальні навчально-тренувальні програми, основані на гігієнічних принципах нормування фізичних та інтелектуальних навантажень, показники якості підготовки спеціалістів виявилися кращими.

Крім того, додаткове дослідження показників самопочуття і настрою військовослужбовців показало, що ці показники також були кращими у військовослужбовців, які тренувалися з використанням гігієнічно нормованих індивідуальних навчальних програм. Це підтверджує думку про те, що застосування саме таких програм сприяє збереженню ресурсу професійного здоров'я військовослужбовців

Висновки

На основі аналізу отриманих в ході даного дослідження результатів ми можемо зробити наступні висновки :

1. Застосування на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України стандартних програм підготовки військових спеціалістів бойового призначення в багатьох випадках пов'язане з невідповідністю передбачених цими програмами фізичних та інтелектуальних навантажень індивідуальним можливостям військовослужбовців.

2. Найбільш ефективними з точки зору рівня якості підготовки військових спеціалістів бойового призначення є сучасні спеціальні навчально-тренувальні програми, основані на принципах гігієнічного нормування фізичних та інтелектуальних навантажень.

3. Застосування обґрунтованих з гігієнічної точки зору спеціальних навчально-тренувальних програм підготовки військових спеціалістів бойового призначення може сприяти збереженню ресурсу професійного здоров'я військовослужбовців.

Література

1. Депутат Ю. Гігієнічна оцінка фізіологічного стану організму військовослужбовців Збройних Сил України при фактичному та скоригованому раціоні харчування / Ю.М. Депутат // Військова медицина України. – 2012. – № 1. – С. 94 – 102.

2. Державна програма розвитку Збройних Сил України на 2012 – 2017 роки (основні положення). К.: НАОУ, 2011. – 40 с.

3. Крутов В.В. Необхідність формування нових підходів системної протидії міжнародному тероризму / В.В. Крутов // Проблеми безпеки особистості, суспільства, держави: Інформаційно-аналітичний бюлетень. – Київ, 2006. – № 6. – С. 6 – 12.

4. Макаренко М.В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людини в успішності навчання та надійності професійної діяльності // Фізіологічний журнал. – 2002. – № 2. – С. 125 – 129.

5. Михайлець В.Ю. Вивчення стану здоров'я військовослужбовців із числа молодого поповнення навчального центру / В.Ю. Михайлець, М.І. Хижняк, // Проблеми військової охорони здоров'я. – 2006. – № 12. – С. 237 – 242.

6. Пасько В.В. Система медичного забезпечення Збройних Сил України в умовах воєнних конфліктів різної інтенсивності / В.В. Пасько, М.І. Бадюк, А.С. Котуза // Військова медицина України. – 2005. – № 1. – С. 5 – 11.

7. Пономаренко В.М. Збереження і зміцнення здоров'я призовників і молоді – важливий напрям охорони здоров'я // Військова медицина України. – 2002. – № 3. – С. 5 – 13.

8. Шелест Є.Ф. Основи створення нової структури військового резерву людських ресурсів, механізму їх підготовки та накопичення / Є.Ф.Шелест, М.Я. Горда // Наука і оборона. – 2004. – № 1. – С. 20 – 24.

Резюме. В данной статье приводится описание одного из возможных способов обоснования и разработки современной системы оптимизации режима двигательной активности личного состава Вооружённых Сил Украины. Этот способ основан на гигиенических принципах и предназначен для повышения показателей профессиональной дееспособности военных специалистов при условии сохранения и укрепления их профессионального здоровья. Главной особенностью такого способа оптимизации двигательной активности личного состава является то, что разработка специальных тренировочных программ осуществляется с учётом индивидуальных особенностей каждого из военнослужащих.

Ключевые слова: *индивидуальные тренировочные программы, двигательная активность военнослужащих, деятельность по боевому предназначению.*

Summary. In this article there is given one of the ways of improving the system of impellent activity for serviceman of the Armed Forces of Ukraine. This way is based on the hygienic principles and is ready for the waste application with the purpose of increasing the indicators of profession ability of different kinds of military specialists with the condition of saving and strengthen the level of their professional health. The main feature of this way of improving the regime of impellent activity for military personnel is that conducting of special training programs is carrying with the estimation the individual features and abilities of every person.

Keywords: *individual training programs, impellent activity of military serviceman, duty according the battle purpose.*