

УДК 613.6

О.О. Лаврут¹, Т.В. Лаврут²¹Військовий інститут телекомунікації та інформатизації НТУ України "КПІ", Полтава²Полтавський національний технічний університет ім. Ю. Кондратюка, Полтава

ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА РІВЕНЬ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ЗАПОРУКА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

У статті розглядаються фактори, які впливають на здоров'я та рівень фізичної підготовки військовослужбовців; значна увага приділяється необхідності системного розгляду і врахування всіх зовнішніх та внутрішніх факторів; аналізуються зовнішні фактори, що впливають на здоров'я військовослужбовців.

Ключові слова: здоров'я військовослужбовців; фактори, що впливають на здоров'я; фізична підготовка.

Вступ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку Збройних Сил України (ЗС України) – це новий рубіж їх відновлення, переходу на контрактну основу формування відповідно до Державної програми реформування та розвитку Збройних Сил України. За цих умов важливого значення набувають питання зміцнення фізичного здоров'я військовослужбовців як запоруки національної безпеки України. Сучасний стан розвитку Збройних Сил нашої держави потребує подальшого удосконалення та обґрунтування методологічних, науково-теоретичних та системно-практичних основ фізичної підготовки військовослужбовців. Це допоможе формуванню оптимальної системи фізичної підготовки, обґрунтуванню ефективних засобів, форм і методів організації та проведення занять, розвитку діагностики та прогнозування результатів навчання тощо [1]. Таким чином, всебічний розгляд факторів, що впливають на здоров'я та ефективність фізичної підготовки військовослужбовців є актуальною.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Проведений аналіз літератури за даною тематикою

[1 – 4] свідчить, що за межами досліджень залишається питання комплексного розгляду всіх факторів, що впливають на здоров'я людини, і, як наслідок, на ефективність фізичної підготовки військовослужбовців. Саме комплексний підхід до вирішення даної задачі дозволить оптимізувати фізичну підготовку військовослужбовців та розробити практичні рекомендації щодо підвищення її якості.

Мета статті. Аналіз факторів, що впливають на ефективність фізичної підготовки військовослужбовців, для розробки рекомендацій щодо підвищення її якості.

Викладення основного матеріалу

Життєдіяльність військовослужбовців, як і будь-якої людини, відбувається в певному середовищі. Через це фізична підготовка військовослужбовців залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на їх здоров'я, а також від ефективності застосування методичних рекомендацій, що впливають на якість фізичної підготовки (рис. 1).

З математичної точки зору представити функціональну залежність фізичної підготовки військо-

вслужбовців (Φ) від факторів, що впливають на неї, не є можливим. Тому виразимо існуючу залежність через функціонал виду:

$$\Phi = F \left\{ M_{\text{пфп}}, M_{\text{пк}}, M_{\text{нмб}}, M_{\text{коо}}, V_c, \right. \\ \left. V_{\text{іфм}}, V_{\text{пс}}, Z_r, Z_{\text{рпв}}, Z_{\text{еснс}} \right\} \rightarrow \max E_{\Phi},$$

де Φ – фізична підготовка військовослужбовців; $M_{\text{пфп}}$ – планування фізичної підготовки у військовому підрозділі; $M_{\text{пк}}$ – підготовка керівників фізичного виховання у військовому підрозділі; $M_{\text{нмб}}$ – навчально-матеріальна база; $M_{\text{коо}}$ – контроль, оцінка та облік фізичної підготовки; V_c – спадковість; $V_{\text{іфм}}$ – індивідуальні фізичні можливості; $V_{\text{пс}}$ – психологічний стан; Z_r – гігієнічні фактори; $Z_{\text{рпв}}$ – фактори режимів праці та відпочинку; $Z_{\text{еснс}}$ – фактори екологічного стану навколишнього середовища; E_{Φ} – ефективність фізичної підготовки військовослужбовців.

В ідеалі повинні враховуватись усі фактори. Але, якщо немає можливості врахувати усі фактори, то вибір оптимальної стратегії процесу фізичної підготовки військовослужбовців U^* з множини допустимих стратегій U доцільно здійснювати за критерієм найбільшого результату. У нашому випадку це: максимум ефективності фізичної підготовки (α):

$$U^* = \max \alpha(u) \quad \forall u \in U/$$

Без забезпечення належного рівня здоров'я майбутніх військовослужбовців не можна вести мову про їх ефективну фізичну підготовку. Здоров'я – це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя [2]. Здоров'я залежить від наступних показників: спадковості, психологічного стану, факторів екологічного стану навколишнього середовища, режиму та праці та ін.



Рис. 1. Фактори, що впливають на якість фізичної підготовки військовослужбовців

Спадковість та індивідуальні фізичні можливості повинні враховуватись відразу при проведенні професійного відбору майбутніх військовослужбовців, тому їх детальний розгляд наводити не будемо. Натомість зупинимось на наступних.

1. Психологічний фактор. Психологічний стан військовослужбовців – важливий фактор, що впливає на якість фізичної підготовки. Його можна вважати як задовільним, коли військовослужбовець озброєний інструментом свого захисту: рівнем знань про психологічні та соціальні небезпеки; уміннями запобігати небезпекам, уникати їх тощо.

Крім того, кожен військовослужбовець повинен мати накопичений досвід в питаннях самоконтролю (а також психотренінгу): оцінити свою теоретичну і практичну підготовку щодо занять з фізичної підготовки; оцінити свої знання інструкцій і норм охорони праці та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; визначити свій психофізіологічний стан і за поганого самопочуття звернутися до медичного закладу; у разі необхідності провести психотренінг.

Відновлення необхідного “трудового настрою” має бути відпрацьовано психологічно, шляхом по-

стійної мотивації та психотренінгу.

2. Гігієнічний фактор. Кожен військовослужбовець повинен піклуватися про стан свого здоров'я, не приховувати захворювання, суворо дотримуватись правил особистої гігієни та утримуватись від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю).

3. Фактор режиму праці та відпочинку. Це встановлювані для кожного виду робіт порядок чергування періодів роботи і відпочинку і їхня тривалість. Тобто співвідношення періодів роботи і відпочинку, при яких висока продуктивність праці сполучається з високою і стійкою працездатністю людини без ознак надмірного стомлення протягом тривалого часу. Дотримання вимог режиму праці і відпочинку не приводить до виснаження організму, тобто сприятиме збереженню здоров'я та фізичної рівноваги.

4. Екологічний фактор безпеки здоров'я. Для здорового функціонування організму людини потрібне здорове навколишнє середовище (рис. 2) – необхідна умова існування людини [5].

Існує безпосередній зв'язок між забрудненням навколишнього природного середовища і станом здоров'я людини. В Україні зростає захворюваність

та смертність від злоякісних пухлин, захворювання ендокринної системи, хвороб органів дихання тощо.

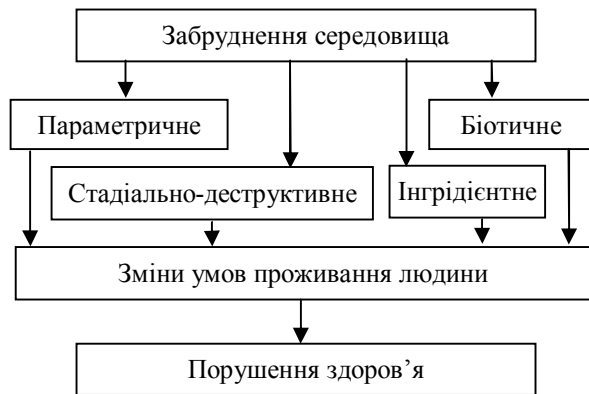


Рис. 2. Вплив забруднення навколишнього середовища на здоров'я людини

Останнім часом у законотворчій, політичній, екологічній та іншій діяльності набуває пріоритетності екологічна безпека, яка, з одного боку, є складовою частиною національної безпеки, а з іншого - виходить за її межі як феномен глобальної і навіть геокосмічної безпеки.

Військово-екологічні проблеми вимагають комплексного підходу до визначення шляхів їх вирішення і державного регулювання. Серед найбільш суттєвих заходів є такі:

- міжнародно-правове регулювання військової діяльності;
- розробка природоохоронних заходів із врахуванням впливу на довкілля військової діяльності;
- організація дієвої системи підготовки керівних кадрів, спеціалістів, особового складу Збройних Сил України та працівників військово-промислового комплексу;
- притягнення до суворої відповідальності за екологічні порушення і злочини;
- заборона виробництва і застосування природоруйнівних засобів ведення бойових дій, зброї, техніки тощо;
- розробка і виробництво в ході конверсії ВПК приладів, обладнання, матеріалів і технологій екологічного призначення;

ЗДОРОВ'Я ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И УРОВЕНЬ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЗАЛОГ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УКРАИНЫ

А.А. Лаврут, Т.В. Лаврут

В статье рассматриваются факторы, влияющие на здоровье и уровень физической подготовки военнослужащих; значительное внимание уделяется необходимости системного рассмотрения и учета всех внешних и внутренних факторов; анализируются внешние факторы, влияющие на здоровье военнослужащих.

Ключевые слова: здоровье военнослужащих; факторы, которые влияют на здоровье; физическая подготовка.

HEALTH OF THE MILITARY MEN AND LEVEL OF THEIR PHYSICAL PREPARATION AS A PLEDGE OF NATIONAL SAFETY OF UKRAINE

O.O. Lavrut, T.V. Lavrut

In clause the factors influencing health and a level of physical preparation of the military men are considered; the significant attention is given to necessity of system consideration both account of all external and internal factors; the external factors influencing health of the military men are analyzed.

Keywords: health of servicemen; factors which influence on a health; physical preparation.

– забезпечення екологічної безпеки виробництва, випробування, зберігання і знищення (утилізації) військової техніки;

– створення єдиної екологічної інформаційної системи і оперативного екологічного контролю у військовій сфері [6].

Висновки

Лише за умови урахування всіх зазначених вище факторів можна зберегти здоров'я, а також розробити практичні рекомендації та досягти максимального рівня фізичної підготовки військовослужбовців, і, як наслідок, забезпечити належний захист національних інтересів держави.

Подальші дослідження в даній галузі повинні стосуватися удосконалення методичних рекомендацій, що впливають на якість фізичної підготовки військовослужбовців та збереження їх здоров'я.

Список літератури

1. Будаєвський О.К. Заходи щодо зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовки військовослужбовців / О.К. Будаєвський, К.В. Шкурко // *Збірник мат-лів II міжвузівської наук.-техн. конф. "Психологічні та технічні проблеми безпеки праці, життя та здоров'я людини"*. – Полтава: ПВІЗ. – 2005. – С. 20-21.
2. Дубровський В.И. Движения для здоровья / В.И. Дубровський // *Физкультура и спорт*. – 1989. – № 2. – С. 3-25.
3. Основы военной службы / Под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Академия, 2000. – 367 с.
4. Яремко З.М. Безпека життєдіяльності / З.М. Яремко. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 320 с.
5. Лаврут Т.В., Пивовар О.С. Деякі екологічні аспекти безпеки здоров'я людини / Т.В. Лаврут, О.С. Пивовар // *Мат-ли II наук.-практ. конф. "Телекомунікація - 2005"*. – Полтава: ПВІЗ. – 2005. – С. 103-105.
6. Підлісна М.С., Мазор І.Г., Катиренчук Б.А., Михайленко О.П., Бахтеев В.О. Екологічна безпека військ / М.С. Підлісна, І.Г. Мазор, Б.А. Катиренчук, О.П. Михайленко, В.О. Бахтеев. – К.: МО України, 1998. – 130 с.

Надійшла до редколегії 10.02.2009

Рецензент: д-р техн. наук, проф. В.А. Краснобаєв, Харківський національний технічний університет сільського господарства ім. П. Василенка, Харків.