

ФІЗИЧНА ТА ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО- РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Лапшин Володимир, Романчук Сергій

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,
Львів*

Анотація. У статті розглядаються питання фізичної та психічної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів та визначенні їх основні професійно важливі фізичні та психічні якості. *Мета роботи:* визначити вимоги професійної діяльності до рівня розвитку фізичних і психічних якостей військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України. *Методи:* аналіз літературних джерел та керівних документів; формалізоване інтерв'ювання. *Результати.* Проведено формалізоване інтерв'ювання військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України (n=21). Визначено, що для формування готовності потрібно використовувати не лише загальнорозвивавальні фізичні вправи, а і спеціальні – військово-прикладні, які повинні бути включені до програми фізичної підготовки (далі – ФП) даного роду військ і мати спеціальну спрямованість. *Висновки.* Найефективнішим способом організації ФП є такий, коли використовуються вправи, що мають подвійну спрямованість – загальну і спеціальну.

Ключові слова: фізичні якості, психічна підготовка, військовослужбовці, пожежно-рятувальний підрозділ.

У зв'язку збільшенням ракетно-дронових атак на військові об'єкти виникло питання підготовки підрозділів та окремих військовослужбовців до участі в

ліквідації їх наслідків. Залучення військовослужбовців та підрозділів, які не пройшли належного відбору, теоретичної та практичної підготовки, загрожує не тільки успіху ліквідації наслідків, а й викликає ризик, небезпеку для життя самих рятувальників. Якщо військовослужбовець не підготовлений, то його роботу змушені виконувати інші. Проблема окремого військовослужбовця може стати проблемою підрозділу (Романчук та ін., 2022).

Військові рятувальники нерідко залучаються до виконання або забезпечення складних за своїм характером військових і цивільних функцій, що мають важливе значення для ліквідації і початку відновлення й організаційного будівництва в спустошених війною об'єктів. З часом для виконання функцій військових фахівців приєднуються службовці ДСНС, але наявність підготовленого підрозділу є необхідною складовою і запорукою успіху будь-якої операції.

Система професійної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України має бути динамічна та постійно удосконалюватися (Бабич і ін., 2024; Данилевич і ін., 2019; Одеров і ін., 2022). Одним з найважливіших напрямів розвитку є розробка спеціальних методів і засобів, які відповідають вимогам сучасної концепції щодо розвитку способів озброєної боротьби, де уміння успішно долати несподівано виникаючі перешкоди чи несприятливі умови оточуючого середовища є в основі високого професіоналізму військовослужбовців.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилось відповідно до науково-дослідних робіт “Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ (НЦ) з урахуванням особливостей сучасних бойових дій”, шифр: “Спеціалізована ФП” та “Удосконалення військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ”, шифр: “Прикладна ФП 2025”.

Мета роботи: визначити вимоги професійної діяльності до рівня розвитку фізичних і психічних якостей військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України.

Об'єкт дослідження: психофізіологічна та фізична готовність військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України.

Завдання дослідження:

- вивчити особливості умов професійної діяльності особового складу військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України;
- виявити професійно-важливі якості фахівців.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення вимог професійної діяльності до рівня розвитку фізичних і психічних якостей військовослужбовців було проведено формалізоване інтерв'ювання військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України (n=21). Було використано методи: аналіз літературних джерел та керівних документів; формалізоване інтерв'ювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Основу підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України складають фізичні вправи, властиві реальній бойовій обстановці і які включають елементи напруженості, небезпеки і ризику. Основними засобами фізичної підготовки є: подолання перешкод, рукопашний бій, військово-прикладне плавання, спортивні і рухові ігри, і прискорене пересування. Кожний з перерахованих засобів не лише формує вміння діяти в екстремальних умовах, а й розвиває та підтримує на належному рівні рухові і навіть психомоторні якості військовослужбовців. До того ж, фізична підготовка зі своїм величезним арсеналом різноманітних вправ, прийомів і дій, дозволяють ефективно підвищувати швидкість, загальну та швидкісну витривалість, спритність, просторове орієнтування, точність реакції, формують навички колективних дій та позбавляють організм людини від емоційного перенапруження.

Аналіз робіт, присвячених вивченню вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців різних спеціальностей (Одеров і ін., 2022; Романчук і ін., 2022), підтверджує комплексний характер процесу ФП. В той же час існує потреба диференційованого розвитку професійно необхідних фізичних якостей

від розвитку яких залежить професійна діяльність і рівень боєготовності військовослужбовців (Воронцов та ін., 2017; Romanchuk et al., 2024).

Вимоги військово-професійної діяльності конкретних військових спеціалістів слід розглядати з урахуванням перспектив вдосконалення військової техніки, озброєння та особливостей професійної діяльності.

Отримані дані дозволили встановити основні професійно важливі фізичні і психічні якості, які є визначальними для фахівців, які залучаються до виконання рятувальних місій.

Так, професійно важливими фізичними якостями, якими повинні володіти рятувальники, учасники інтерв'ювання назвали (рис.1): силову витривалість (88,6% відповідей), загальну витривалість (82,9%), спритність (79,1%), силу (69,1%), швидкість (65,7%) та гнучкість (56,7%). Таким чином, професійно-важливими якостями можна назвати силову і загальну витривалість.

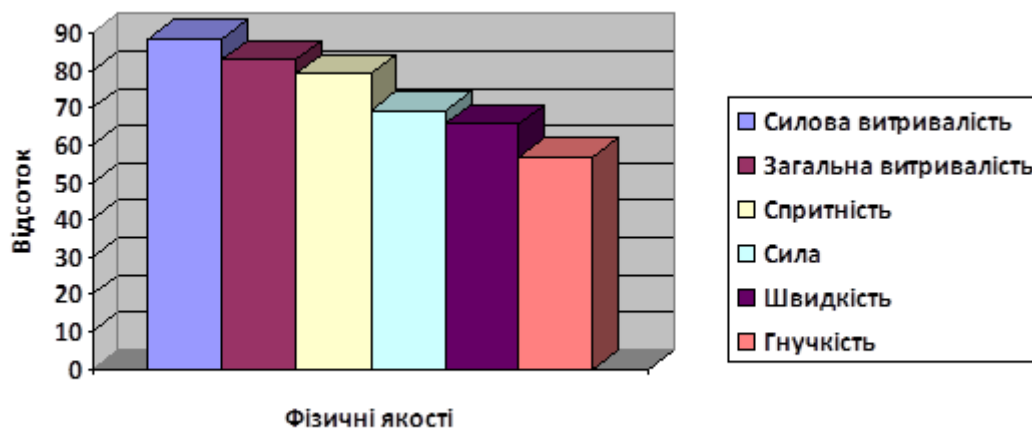


Рис. 1. Професійно важливі фізичні якості військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України

Специфіка військово-професійної діяльності накладає свій відбиток і на психічний стан військовослужбовців. Одним із основних факторів ефективної професійної діяльності, на думку учасників інтерв'ювання, є розвиток таких вольових якостей рятувальників (рис. 2), як самостійність (93,3%), наполегливість (84,8%), самоконтроль (83,8%) і самоопановування (83,3%).

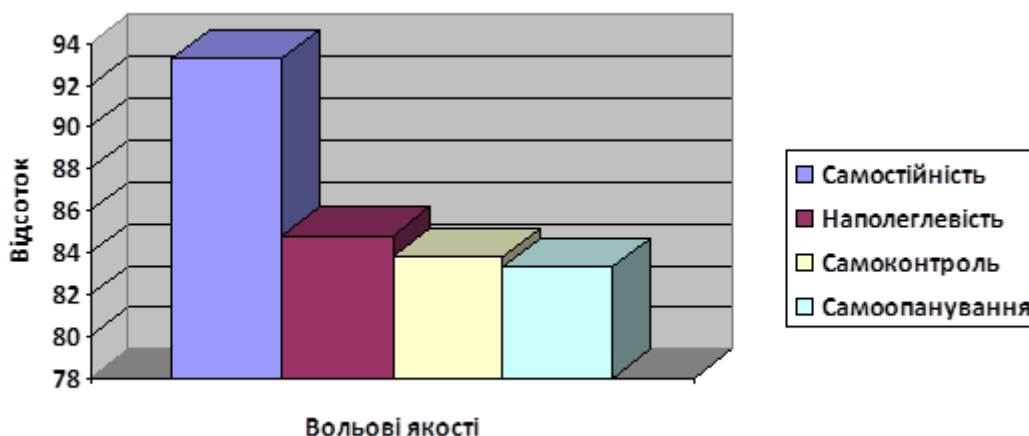


Рис. 2. Професійно важливі вольові якості військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України

Названі якості особистості визначаються рівнем психологічної підготовки, тобто формуванням психологічних властивостей, які забезпечують надійність роботи фахівця у будь-яких умовах. Недостатня психологічна підготовка, як було встановлено в ході інтерв'ювання, є найпоширенішою причиною виникнення помилок, які допускають військовослужбовці-рятувальники в критичних ситуаціях професійної діяльності.

Так, в ході ранжирування основних психотравмуючих чинників сучасного бою, які впливають на психічний стан військовослужбовців учасники інтерв'ювання зазначили на першому місці - раптовість дій; на другому – відсутність реальної інформації про проблему; на третьому - високу динамічність і напруженість дій; на четвертому - постійне відчуття небезпеки.

Для формування готовності потрібно використовувати не лише загально-розвиваючі фізичні вправи, а і спеціальні – військово-прикладні, які повинні бути включені до програми ФП даного роду військ і мати спеціальну спрямованість. Найефективнішим способом організації ФП є такий, коли використовуються вправи, що мають подвійну спрямованість – загальну і спеціальну.

Фізичні вправи загального характеру слід спрямовувати на формування і переважний розвиток необхідних фізичних якостей: силової та загальної

витривалості, спритності, від яких залежить ефективність майбутньої професійної діяльності.

Професійно-прикладна (спеціальна) ФП повинна спрямовуватися на оволодіння широким колом військово-прикладних рухових навичок під час виконання професійних завдань в процесі бойової та навчально-бойової діяльності, які складають прикладну основу бойової готовності висококласного фахівця. Можливості застосування спеціально направленої фізичної підготовки в цілях прискорення процесу адаптації військовослужбовців до незвичайних умов діяльності розглянуті в багатьох дослідженнях і мають свої специфічні особливості.

При певній спільності механізмів дії фізичних вправ на протікання процесу адаптації сама організація і методика тренування мають відмінності залежно від особливостей зовнішнього середовища і наявності поєднаної дії чинника, до якого адаптується організм військовослужбовця. Тому існують відмінності в особливостях підготовки особового складу (Данилевич та ін., 2019; Одеров та ін., 2022). Спеціальна спрямованість фізичної підготовки в даному випадку виражатиметься: у розвитку специфічних фізичних якостей і рухових навиків; виробленню психологічної стійкості до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища; оволодінні прийомами взаємострахування і надання допомоги побратимам (Воронцов та ін., 2017; Romanchuk et al., 2024).

Спеціальна спрямованість тренування у обов'язковому порядку припускає активізацію фізіологічних резервів організму і особливо вдосконалення на базі загальної швидкісно-силової витривалості. Ці фізичні якості, як показали дослідження, є основою дії на протікання адаптації військовослужбовців до більшості даних чинників професійної діяльності.

У військовослужбовців з високою фізичною тренуваністю енергетичні витрати на виконання м'язової роботи при однакових результатах рухової діяльності вимагають меншої напруги функціональних систем організму, чим у нетренованих військовослужбовців.

При оцінці фізичної тренуваності, як засобу адаптації важливо враховувати не стільки результат виконання вправ на витривалість, скільки рівень напруги фізіологічних функцій.

Висновки. Система підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України має забезпечувати формування і розвиток багатьох прикладних вмінь і навичок, які забезпечать майстерне виконання службових завдань в різних умовах.

Психологічна сутність екстремальної ситуації полягає в психічній реакції людини на виникаючі умови діяльності, що може бути більш-менш усунуте за допомогою спеціальної підготовки. Екстремальні умови завжди викликають емоційні переживання, які здатні підвищити або понизити потенційні можливості військовослужбовця в досягненні поставлених цілей, мобілізувати або дезорганізувати функції його організму. При цьому важлива роль належить морально-вольовим якостям і порогу емоційної стійкості.

Визначивши основні професійно важливі фізичні і психічні якості, які є визначальними для фахівців, котрі залучатимуться до виконання пожежно-рятувальних місій, в подальшому необхідно створювати комплекси вправ для фізичної та психічної їх адаптації.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичної та психічної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів Збройних сил України на усіх етапах підготовки до виконання поставлених завдань.

Список використаних джерел

Reference

Бабич, М., Романчук, С., Одеров, А., Тичина, Б., Юр'єв, С., Арабаджієв, Т., Отисько, В., Куцмус, С., Сіяно, О., & Войцехівський, І. (2024).

Ефективність методики навчання спортивному орієнтуванню курсантів спеціальності “Артилерійська розвідка” з урахуванням змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 29(1), 5–11.

[https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(1\).5-11](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(1).5-11)

Воронцов, О., Романчук, С., Ролук, О., & Яворський, А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 6(6(90)), 47–52.

Данилевич, М., Гуцуляк, В., & Романчук, С. (2019). Критерії сформованості готовності майбутніх фахівців галузі фізичної культури до професійної діяльності. У *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 71–72). Львів.

Одеров, А., Фіщук, І., Свищ, Я., Пилипчак, І., Дух, Т., & Лашта, В. (2022). Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 6, 135–141.

Романчук, С., Данилевич, М., Кузнецов, М., Небожук, О., Яровий, М., Романчук, В., Боярчук, О., & Куришко, Є. (2022). Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 24, 30–36.

Romanchuk, S., Iedynak, G., Kopylov, S., Galamandjuk, L., Melnykov, A., Afonin, V., Oderov, A., Klymovych, V., Pylypchak, I., & Nebozhuk, O. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 17(72), 1–20.

Romanchuk, S., Tychyna, I., Oderov, A., Petruk, A., Hunchenko, V., Otkydach, V., Ponomarov, V., Korchagin, M., Homaniuk, S., Ishchenko, Y., & Zonov, O. (2024). Impact of military-applied sports on cardiorespiratory indicators of

cadets in military higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 338–345. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Володимир Лапшин

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

<https://orcid.org/0009-0007-8671-0052>

Сергій Романчук

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>

Отримано: 24.03.2025. Прийнято: 26.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
