

СЕКЦІЯ 1.

**УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ЗАСТОСУВАННЯ
ОРГАНІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ СУБ'ЄКТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І
ОБОРОНИ З УРАХУВАННЯМ ЄВРО-АТЛАНТИЧНИХ ТА
ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРИНЦИПІВ ТА ПІДХОДІВ**

*Бабін Андрій,
науковий співробітник науково-дослідної
лабораторії з підготовки військ,
Київський інститут Національної гвардії України*

**УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ЗАСТОСУВАННЯ
ОРГАНІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ СУБ'ЄКТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І
ОБОРОНИ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОАТЛАНТИЧНИХ ТА
ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРИНЦИПІВ ТА ПІДХОДІВ.**

В умовах сучасних складних оперативних середовищ та викликів, традиційні підходи до підготовки та забезпечення боєготовності військовослужбовців стають недостатніми. Необхідний комплексний системний підхід, який охоплює не лише фізичну, але й нефізичні аспекти готовності. Цей підхід є вирішальним для виконання завдань та підвищення загальної ефективності.

Концепція "Цілісного здоров'я та фітнесу" (Holistic Health and Fitness – H2F), яка представлена в доктрині Армії США (FM 7-22) та описі її функціонування, є прикладом такої комплексної системи. Вона спрямована на оптимізацію показників солдата, зниження рівня травматизму, покращення реабілітації після поранень та підвищення загальної боєздатності. Система H2F базується на використанні експертів на рівні підрозділу, сучасних засобів та обладнання.

Система H2F інтегрує п'ять критично важливих елементів: управління (governance), програма (program), обладнання та засоби (equipment and facilities), персонал (personnel), та підготовка керівництва (leader training). Ці елементи є результатом ретельного аналізу та досліджень.

Керівними принципами системи H2F є:
Оптимізація: спрямована на підвищення летальності солдата шляхом інтеграції сфер H2F у тактику, методи та процедури. Це культурний зсув від фокусу на фізичній готовності до розширеної парадигми, що включає спосіб мислення, відчуття та взаємодії солдата з оточенням. Тренування охоплює всього солдата – тіло та мозок.

Індивідуалізація: передбачає розробку індивідуальних програм тренувань та розвитку для кожного солдата. Кожен солдат має унікальні фізичні навички та стратегії саморегуляції. Система H2F оцінює рівень розвитку солдата та створює

індивідуалізований план для прискорення зростання. Ці плани використовуються для покращення підготовки команди та підрозділу.

Імерсивність (занурення): програмування, що належить підрозділу та проводиться ним, зміцнює згуртованість, дух колективу та довіру. Система інтегрує фізичну та нефізичну підготовку протягом усього робочого дня в межах території підрозділу. Це розширює можливості для проведення тренувань з бойової готовності, передаючи відповідальність на найнижчий рівень підрозділу.

Інтеграція цих елементів та принципів забезпечує платформу готовності, що допомагає запобігати фізичному та нефізичному стресу, який може перевантажити солдата.

Євроатлантичні та європейські принципи в даному контексті відображаються у фокусі на стандартизації, взаємосумісності та комплексному підході до готовності військовослужбовців, що є наріжними каменями співпраці в рамках НАТО та ЄС. Роль Комітету начальників військово-медичних служб НАТО (COMEDS) полягає у розвитку та координації військово-медичних питань, вдосконаленні координації, стандартизації та оперативної сумісності в медичній сфері. Публікації AMedP-1.11, AMedP-1.18 та AMedP-4.5 є прикладами таких стандартів, що стосуються забезпечення військ продовольством, його безпеки та якості, демонструючи спільні підходи до підтримки здоров'я та боєздатності. Впровадження подібних систем підготовки та забезпечення, адаптованих до національних потреб з урахуванням цих принципів, є кроком до інтеграції. Система H2F вбудована в програму Міністерства оборони США "Загальна фізична підготовка збройних сил" (TFF), підкреслюючи її відповідність широким оборонним рамкам.

Система H2F пропонує конкретну доктрину для впровадження комплексної підготовки. Програма H2F охоплює п'ять основних сфер готовності: фізична, харчова, духовна, психологічна та готовність до сну.

Фізична готовність: Ця сфера охоплює ширший спектр тренувань, ніж традиційні підходи. Тренування повинно бути цілеспрямованим, використовувати перевірені методи та стандарти, мати належний обсяг, інтенсивність та частоту для досягнення конкретних завдань солдата та місії. Важливо розвивати як аеробну (витривалість великих груп м'язів протягом тривалого часу), так і анаеробну витривалість (здатність переносити короткі сплески високоінтенсивної активності, необхідна для перенесення важких навантажень). Силові тренування (з вільними вагами, на тренажерах тощо) є ключовими для розвитку базової сили та підготовки до екстремальних навантажень. Періодизація є систематичним плануванням тренувань для досягнення пікової готовності до бою в певні моменти часу. Вона інтегрує всі сфери готовності у тренувальні цикли. Тренувальні заняття складаються з підготовки, активності та відновлення.

Психологічна готовність: Необхідна для подолання супротивника та функціонування в складних умовах. Включає розвиток когнітивних, емоційних та міжособистісних здібностей. Когнітивні здібності стосуються здатності обробляти інформацію та приймати обґрунтовані рішення, що може бути

покращено за допомогою тренувань уваги та осмислення. Емоційна спроможність включає контроль збудження, стресу, мотивацію та самонавіювання, допомагаючи солдатам справлятися з інтенсивним стресом. Розвиток позитивних емоцій (оптимізму, гумору, надії, гнучкості) позитивно впливає на здоров'я та відновлення. Міжособистісні здібності охоплюють комунікацію (вербальну та невербальну), емпатію, навички слухання та розбудову довіри.

Духовна готовність: Розвиває особисті якості, необхідні для підтримки в часи стресу, труднощів і трагедій. Вона пов'язана з пошуком сенсу та мети життя, визначенням цінностей та переконань, що формують основу характеру та стійкості. Лідери мають заохочувати індивідуальну духовну готовність в атмосфері взаємної поваги та гідності, незалежно від релігійних переконань. Практики можуть включати регулярні зібрання (в тому числі у військових каплицях), ведення щоденника, читання та роздуми над текстами, а також молитву чи медитацію. Оцінка духовної готовності є суб'єктивною та базується на самооцінці.

Готовність до сну: Критично важлива для підтримки оптимальної фізичної та когнітивної функції. Стратегії управління сном сприяють підвищенню пильності та ефективності, особливо під час безперервних операцій. Найефективнішим підходом є оптимізація самого сну. Також важливо забезпечити фізичний комфорт (температура, постіль) та безпеку місця сну. Лідери повинні планувати достатньо часу для сну солдатів, розглядаючи сон як логістичний елемент.

Харчова готовність: Наголошує на харчуванні для виконання завдань як у гарнізонних, так і в оперативних умовах. Це досягнення індивідуальної стратегії харчування для підтримки оптимальної функції та запобігання хворобам і травмам. Здоровий раціон включає різноманітні продукти та обмежує доданий цукор, насичені/трансжири та натрій. Потреби в харчуванні значно залежать від умов навколишнього середовища (спека, холод, висота над рівнем моря, занурення у воду). Врахування цих факторів дозволяє адаптувати раціон та використовувати спеціальні або доповнені пайки (наприклад, з високим вмістом вуглеводів для холоду або висококалорійні для інтенсивної діяльності).

Висновок: Удосконалення системи підготовки та застосування органів та підрозділів суб'єктів сектору безпеки і оборони з урахуванням євроатлантичних та європейських принципів вимагає переходу до комплексної, інтегрованої, науково обґрунтованої та індивідуалізованої системи, такої як модель H2F. Впровадження стандартів якості та безпеки забезпечення, а також розвиток багатопрофільних команд підтримки є критично важливими для підвищення готовності та ефективності всього сектору безпеки і оборони. Це потребує сильного управління, постійного навчання керівництва та безперервного процесу досліджень та вдосконалення.