

Куртов Анатолій Ігоревич

кандидат технічних наук, доцент,

професор кафедри загальновійськових дисциплін

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Івашенко Сергій Миколайович

старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Пономаренко Павло Миколайович

старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін

Військо-юридичний інститут

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

**Особливості фізичної підготовки та бойової системи виживання воїнів
при виконанні міжнародних миротворчих місій**

Анотація. Досліджуються наукові підходи організації фізичної підготовки при виконанні миротворчих операцій, фізична підготовка розглядається як компонент бойової системи виживання воїнів та головний фактор що забезпечує підвищення ефективності та продуктивності учасників миротворчих місій.

Ключові слова: Фізична підготовка, миротворчі операції, витривалість, кардіотренування, професійні компетентності, спеціальна підготовка.

В сучасному світі миротворчі місії є невід'ємною частиною політики та міжнародних відносин. Виконання таких місій пов'язане з великим ризиком для життя та здоров'я миротворців, що змушує країни - учасниці вкладати

значні зусилля у підготовку своїх військовослужбовців до виконання цих завдань. Одним з ключових аспектів підготовки миротворців є фізична підготовка, яка готує їх до виконання фізично напружених завдань та підвищує їхню здатність до ефективної дії в складних умовах.

Миротворці повинні бути готові до виконання різноманітних завдань в умовах, що часто є вкрай складними, а нерідко і небезпечними. Фізична підготовка миротворців є важливим елементом забезпечення безпеки і стабільності у регіонах, де проводяться миротворчі операції. Миротворці повинні бути готові до виконання різних завдань, від розмінування до контролювання території, та в цьому їм допомагає висока фізична підготовка.

Вивчення особливостей фізичної підготовки миротворців є дуже важливим, оскільки вона допомагає забезпечити ефективність миротворчих місій, а також забезпечує безпеку мирних жителів та миротворців.

Фізична підготовка є важливим елементом для успішної участі в миротворчих місіях. Учасники миротворчих місій повинні мати достатню фізичну форму, щоб виконувати завдання, які їм доручені, та відповідати на можливі непередбачувані ситуації, що виникають в зоні проведення миротворчої операції.

Фізична підготовка забезпечує здатність учасників миротворчих місій до виконання різних завдань, таких як розмінування, патрулювання, організація допомоги мирному населенню та багато інших. Вона допомагає миротворцям зберігати високий рівень уваги та концентрації, що є дуже важливим для забезпечення їх безпеки та безпеки мирних жителів.

Для миротворців важливо мати досить сил та витривалості, щоб переносити стресові ситуації, які можуть виникнути в зоні проведення миротворчої операції, та виконувати свої обов'язки на достатньо високому рівні. Високий рівень фізичної підготовки допомагає забезпечити учасникам миротворчих місій відчуття впевненості та самооцінки, що забезпечує їх успіх в роботі та впливає на збереження їхнього здоров'я.

Фізична підготовка впливає на ментальний стан учасників миротворчих місій, що є дуже важливим аспектом успішного виконання завдань. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню рівня стресу, покращенню настрою та самопочуття, що забезпечує підвищення ефективності та продуктивності учасників миротворчих місій.

Учасники миротворчих місій повинні бути готові до дії в різних умовах, таких як погана погода, непередбачувані ситуації, тимчасове безпечне проживання у важких умовах. Фізична підготовка допомагає підготувати учасників до таких умов та забезпечити їх здатність до самостійної дії в умовах, коли допомога ззовні недоступна.

Фізична підготовка є важливим елементом профілактики травм та захворювань, що є особливо важливим у зоні проведення миротворчих місій. Учасники миротворчих місій піддаються підвищеному ризику отримання травм та захворювань через важкі умови проживання та роботи, непередбачувані ситуації та високий рівень стресу. Правильно підібрана фізична підготовка може допомогти зменшити ризик травм та захворювань, забезпечити швидше одужання після них та повернення до виконання обов'язків у миротворчій місії.

Миротворці - це люди, які виконують міжнародну місію з метою забезпечення миру, стабільності та безпеки у регіонах, які перебувають у конфлікті або після нього. Фізична підготовка є важливою складовою для ефективної роботи миротворців, оскільки вони повинні бути готові до дії в будь-який час та в будь-яких умовах.

Основні компоненти фізичної підготовки, які є необхідними для миротворців, включають:

- Витривалість: Миротворці повинні мати достатню витривалість для виконання різних завдань, таких як патрулювання, обстеження території та доставка гуманітарної допомоги. Витривалість можна розвивати за допомогою кардіотренувань, таких як біг, плавання, велосипедний спорт тощо.

- Сила та витривалість м'язів: Миротворці повинні мати достатню силу та витривалість м'язів для підтримання підвищеного рівня активності, який є необхідним для виконання їх завдань. Силові тренування, такі як вправи з важкими вагами та тренування з власною вагою тіла, допоможуть розвивати силу та витривалість м'язів.

- Гнучкість: Миротворці повинні мати достатню гнучкість для виконання різних рухів та позицій, таких як присідання, випади та розтяжки. Гнучкість можна розвивати за допомогою різноманітних розтяжок та йоги.

- Координація та реакція: Миротворці повинні мати хорошу координацію та реакцію для ефективної реакції на різних ситуаціях, таких як виконання складних маневрів, взаємодії з іншими миротворцями та реагування на непередбачувані події. Координацію та реакцію можна розвивати за допомогою різних вправ, таких як вправи на розвиток координації, вправи на реакцію та ігри, що вимагають швидкої реакції та координації рухів.

- Стресостійкість: Миротворці повинні бути стресостійкими, оскільки вони можуть зіткнутися з різними стресовими ситуаціями, такими як небезпека життя та здоров'я, відсутність основних засобів існування та постійна зміна ситуації. Стресостійкість можна розвивати за допомогою психологічного тренування та вправ на розвиток емоційного контролю.

Узагальнюючи, основні компоненти фізичної підготовки, необхідні для миротворців, включають витривалість, силу та витривалість м'язів, гнучкість, координацію та реакцію та стресостійкість. Ці компоненти можуть бути розвинуті за допомогою різних видів тренувань та вправ.

Фізична підготовка повинна бути поєднана з належною ментальною підготовкою. Миротворці повинні мати високий рівень витривалості та здатність до стресу, щоб впоратися з важкими ситуаціями та не втратити контроль над собою. Тренування з медитації та інші практики для зниження рівня стресу можуть бути корисними для миротворців.

Фізична підготовка миротворців є важливою складовою їх професійної діяльності, оскільки вони мають бути готові до різних викликів і завдань, що

вимагають фізичної активності та витривалості. Для досягнення цієї мети миротворці використовують різні види тренувань, які допомагають розвивати різні компоненти фізичної підготовки.

- Кардіотренування: Кардіотренування включає в себе вправи, які збільшують роботу серцево-судинної системи. Це можуть бути вправи, що використовують вагу тіла, аеробіку, біг, плавання, велосипедні тренажери, тренажери з кардіотренуванням і т.д. Кардіотренування розвиває витривалість, що є ключовим елементом фізичної підготовки миротворців.

- Силові тренування: Силові тренування допомагають розвивати силу і витривалість м'язів, що дуже важливо для виконання різних завдань. Силові тренування можуть бути виконані з використанням ваги тіла, гантелей, штанг, кабельних тренажерів, гімнастичних коліс, турніків та інших пристроїв. Силові тренування зміцнюють м'язову систему та допомагають збільшити стійкість до фізичного навантаження.

- Функціональне тренування: Функціональне тренування розвиває специфічні рухи та координацію м'язів, які використовуються в повсякденному житті та професійній діяльності миротворців. Це можуть бути вправи з використанням кількох м'язових груп одночасно, такі як складні рухи з гирями, вправи з медичинською м'ячем, робота з брусами та снарядами. Функціональне тренування розвиває міцність, рухливість та стійкість м'язів, а також допомагає покращити стабільність тіла.

- Тренування гнучкості: Тренування гнучкості допомагає збільшити діапазон рухів, покращити координацію та зменшити ризик травм. Це можуть бути вправи на розтяжку м'язів, робота з гімнастичними обладнаннями, йога, пілатес тощо. Миротворці повинні мати достатню гнучкість, щоб виконувати різні рухи, які можуть виникнути в ході виконання їх обов'язків.

- Тренування витривалості: Тренування витривалості допомагає покращити витривалість серцево-судинної системи, легенів та м'язів. Це можуть бути тренування на витривалість в бігу, плаванні, велосипедних тренажерах, робота на кардіотренажерах тощо. Миротворці повинні мати

достатню витривалість, щоб виконувати свої завдання протягом тривалого часу.

- Тренування бойової техніки: Тренування бойової техніки допомагає розвивати реакцію, координацію, силу та витривалість м'язів в ході бойових дій. Це можуть бути тренування на боксерських мішках, вправи з бойової техніки, вправи зі спарингу, робота зі зброєю тощо.

- Тренування розумової стійкості: Тренування розумової стійкості допомагає покращити психологічну стійкість, стресоустойчивість та концентрацію у різних ситуаціях. Це можуть бути вправи з медитації, підготовка до стресових ситуацій, тренування з управління емоціями та зосередженістю.

Тренування техніки під час виконання роботи: Це можуть бути тренування зі спеціальної техніки, такої як комунікаційне обладнання, зброя, транспортні засоби тощо. Тренування техніки допомагає миротворцям підготуватися до реальних ситуацій на місцях їхньої роботи.

Миротворці повинні займатися регулярним фізичним тренуванням, щоб підтримувати свою форму, покращувати своє здоров'я та забезпечувати можливість ефективно виконувати свої обов'язки. Тренування повинні бути різноманітними та включати у себе різні види фізичних вправ, які забезпечують розвиток основних компонентів фізичної підготовки.

Важливим аспектом фізичної підготовки миротворців є також правильне харчування та відпочинок, які допомагають забезпечити ефективне відновлення та збереження енергії для виконання їхніх завдань.

Також важливим аспектом фізичної підготовки миротворців є здатність пристосовуватися до різних кліматичних та природних умов, які можуть зустрічатися на їхніх місцях роботи. Тому, на додаток до тренувань з фізичної підготовки, миротворці також повинні бути підготовлені до роботи в умовах підвищеної вологості, температури, пилу та інших екстремальних умов.

Основні фізичні вимоги, які зазвичай ставляться перед миротворцями.

Витривалість: Миротворці повинні мати достатню витривалість, щоб працювати протягом тривалого часу, часто в умовах високої температури, вологості, снігу або сильного дощу. Миротворці повинні бути здатні пройти велику відстань з важкими рюкзаками, не залишаючись позаду своїх товаришів з команди.

Сила: Миротворці повинні мати достатню фізичну силу, щоб піднімати важкі предмети, перетягувати і вантажити обладнання, а також здійснювати інші фізичні завдання, пов'язані з їхніми обов'язками.

Гнучкість та рухливість: Миротворці повинні бути гнучкими та рухливими, щоб здійснювати різні фізичні завдання в різних умовах. Наприклад, вони можуть бути навчені рухатися по скелях, лазити на деревах або підтримувати рівновагу на вузьких поверхнях.

Координація та баланс: Миротворці повинні мати добру координацію та баланс, щоб виконувати різні фізичні завдання, такі як рухи, які вимагають здійснення точного кроку або стрибка, або виконання певних рухів у співробітництві з іншим миротворцем для досягнення певної мети.

Швидкість та витривалість: Миротворці повинні мати достатню швидкість та витривалість, щоб працювати ефективно в умовах, коли потрібно швидко втікати від небезпеки або допомогти людям у небезпеці.

Здоров'я та витривалість: Миротворці повинні бути здоровими та мати високий рівень витривалості, щоб працювати в умовах високого ризику, що може включати у себе нестабільну політичну ситуацію, наявність захворювань, небезпечні умови проживання та погодні умови.

Спеціальна підготовка: В залежності від конкретного виду миротворчої місії, миротворці можуть також потребувати спеціальної фізичної підготовки.

В цілому, миротворці повинні бути фізично підготовленими до того, що їх очікує в ході виконання миротворчих місій. Оскільки умови миротворчих місій можуть бути дуже різними, миротворці повинні бути готові до різних сценаріїв та вміти адаптуватись до змінюваних умов. Тому важливо, щоб фізична підготовка миротворців включала в себе різноманітні тренування, які

розвивають необхідні фізичні якості та допомагають адаптуватись до змінюваних умов. Деякі з таких тренувань можуть включати:

Тренування на виносливість: Це може включати в себе біг на відстань, плавання, велосипедні прогулянки, кросфіт або інші види аеробного тренування. Метою такого тренування є підвищення рівня кардіорезерву миротворців та забезпечення їх витривалості.

Тренування на зміцнення м'язів: Це може включати в себе тренування з використанням власної ваги, гантелей або інших тренажерів. Метою такого тренування є збільшення міцності та стійкості миротворців, щоб вони могли виконувати свої завдання у важких умовах.

Тренування на координацію та гнучкість: Це може включати в себе тренування на розтяжку, йогу, пілатес або інші види тренування, які розвивають гнучкість та координацію рухів. Це допоможе миротворцям виконувати свої завдання з високою точністю та зменшити ризик травм.

Тренування на самозахист: Миротворці можуть потребувати певної підготовки в області самозахисту та бойової підготовки, щоб захистити себе та інших у випадку нападу або іншої небезпеки. Такі тренування можуть включати в себе боротьбу, карате, тайський бокс або інші види бойових мистецтв.

Тренування на воді: Оскільки багато миротворчих місій відбуваються в районах з водними поверхнями, миротворці повинні бути готові до роботи на воді. Такі тренування можуть включати в себе плавання, веслування, каякінг, каное та інші водні види спорту.

Тренування на підвищення рівня реакції та швидкості: Миротворці повинні мати швидку реакцію та бути готові до дії в будь-який момент. Такі тренування можуть включати в себе боксерський мішок, реактивні тренажери та інші спеціальні тренажери.

Тренування на підвищення рівня витривалості під час носіння важкого спорядження: Миротворці зазвичай носять значну кількість спеціального спорядження, включаючи бронежилети, рюкзаки, маски та інше. Такі

тренування можуть включати в себе тренування з носіння важкого спорядження та інші вправи для збільшення витривалості.

Тренування на підвищення рівня вміння спілкування та міжкультурної взаємодії: Миротворці повинні бути здатні до спілкування з людьми з різних культур та мов. Такі тренування можуть включати в себе вивчення інших мов, культурних особливостей та спеціальних вправ для підвищення рівня міжкультурної взаємодії.

Миротворці повинні мати хорошу фізичну підготовку, щоб забезпечити успішне виконання своїх завдань у важких умовах. Важливо, щоб тренування були регулярними та забезпечували відповідні потреби миротворчих місій, щоб максимально підготувати миротворців до дій в різних ситуаціях. Важливою складовою успішної миротворчої місії є не тільки фізична підготовка, але й підготовка до психологічних та етичних викликів, що можуть виникнути в рамках миротворчої місії. Отже, миротворці повинні бути готові до всіх можливих сценаріїв та взаємодіяти з іншими людьми з повагою та толерантністю, щоб виконати свої завдання якнайефективніше.

Огляд фізичних вимог для миротворців, які беруть участь у різних видів миротворчих місій, підкреслює важливість належної фізичної підготовки для успішного виконання обов'язків у складних та екстремальних умовах. Вимоги до фізичної підготовки можуть різнитися в залежності від типу місії, але загальні компоненти, такі як витривалість, сила, швидкість, гнучкість та координація, є необхідними для всіх миротворців.

При роботі в різних умовах, таких як висота над рівнем моря, кліматичні умови та тип місцевості, миротворці повинні приділяти увагу особливим аспектам підготовки, щоб забезпечити оптимальну фізичну підготовку та зберегти своє здоров'я.

Фізична підготовка є важливою складовою успішної миротворчої місії. Для досягнення необхідного рівня фізичної підготовки для конкретного типу миротворчої місії, потрібно враховувати такі основні принципи фізичної підготовки:

Принцип індивідуальної адаптації. Кожен миротворець має свої особливості фізичної підготовки, які повинні бути враховані при розробці індивідуального плану тренувань. Наприклад, якщо миротворець має проблеми зі спинним стовбуром, то тренування повинні бути націлені на зміцнення м'язів спини.

Принцип поступовості. Фізична підготовка повинна здійснюватись поступово і з урахуванням фізичної підготовленості миротворця. Перед переходом до більш складних вправ необхідно відпрацьовувати базові вправи та підвищувати навантаження поступово. Найкращий спосіб досягнути бажаного рівня фізичної підготовки - це поступово збільшувати інтенсивність та складність тренувань. Таким чином, організм звикає до фізичного навантаження, і з часом зможе більш ефективно адаптуватися до нових вимог.

Принцип спеціалізації. Фізична підготовка повинна бути спрямована на покращення тих фізичних якостей, які є необхідними для конкретного типу миротворчої місії. Наприклад, якщо миротворча місія передбачає виконання бойових завдань, то основним напрямком фізичної підготовки повинні бути вправи на зміцнення м'язів, підвищення витривалості та швидкості реакції.

Індивідуалізація програми тренувань. Кожна миротворча місія може вимагати різних фізичних вимог, залежно від конкретних умов місії. Тому важливо індивідуалізувати програму тренувань для кожного конкретного випадку. Це може охоплювати вибір відповідних вправ та тренувань, які допоможуть підвищити конкретні фізичні показники.

Варіативність. Щоб уникнути навантаження на одні й ті ж м'язи та вимоги, необхідно змінювати програму тренувань з часом. Це може охоплювати різні типи тренувань та різні вправи.

Правильність техніки виконання. Виконання вправ та тренувань з правильною технікою - це ключовий аспект фізичної підготовки. Помилки в техніці виконання можуть призвести до травм та погіршити результативність тренувань.

Регулярність. Регулярність - це ключовий аспект досягнення бажаного рівня фізичної підготовки. Часті тренування, проводяться з відповідною інтенсивністю, допоможуть забезпечити поступовий прогрес.

Адаптивність. Індивідуальна адаптація до тренувань може бути необхідною для досягнення бажаного рівня фізичної підготовки.

Індивідуалізація тренувань. Важливим принципом фізичної підготовки для миротворців є індивідуалізація тренувань. Кожен миротворець має свої власні потреби і можливості щодо фізичної підготовки, тому підходи до підготовки повинні бути розроблені індивідуально для кожного миротворця. Це включає в себе врахування їх стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, особистих цілей та обмежень.

Поступовість та прогресія. При підготовці до миротворчих місій важливо дотримуватися принципу поступовості та прогресії. Поступовість означає збільшення інтенсивності та об'єму тренувань поступово з часом, з метою уникнення перевантаження та травм. Прогресія полягає у збільшенні складності та інтенсивності тренувань з часом, щоб забезпечити постійний розвиток фізичної підготовки.

Систематичність. Фізична підготовка для миротворців повинна бути систематичною та регулярною. Це означає, що тренування мають бути розплановані та виконуватися відповідно до розкладу. Регулярність тренувань є важливою для забезпечення постійного розвитку фізичної підготовки та підтримки у відповідному стані протягом тривалого періоду.

Різноманітність. Для досягнення оптимальної фізичної підготовки для миротворців необхідно використовувати різноманітні методи та форми тренувань.

Ще одним принципом фізичної підготовки, який є важливим для миротворців, є принцип періодизації. Цей принцип передбачає поділ тренувального процесу на певні періоди з різними цілями і завданнями. Для миротворчих місій, які можуть тривати кілька місяців або більше, періодизація

є особливо важливою, оскільки вона дозволяє максимально ефективно використовувати час, який миротворці мають для підготовки до місії.

Для досягнення необхідного рівня фізичної підготовки для конкретного типу миротворчої місії також важливо враховувати принцип індивідуалізації.

Кожен миротворець має свої особливості фізичної підготовки, тому необхідно створювати індивідуальні тренувальні програми, які враховують його потреби та можливості.

Успіх у фізичній підготовці залежить від дисципліни, систематичності та настійності у тренуваннях. Миротворці повинні розуміти, що фізична підготовка - це не лише частина їх робочої обов'язковості, але і може допомогти їм у підвищенні загальної якості життя, зниженні ризику виникнення травм, та поліпшенні їх здоров'я та самопочуття.

Організація фізичної підготовки миротворців може включати в себе різні методи та стратегії.

Методи фізичної підготовки миротворців - це засоби та техніки, які використовуються для підготовки осіб, які призначені для забезпечення міжнародної безпеки та стабільності у різних країнах світу.

Зазвичай миротворці підлягають спеціальному тренінгу з фізичної підготовки, щоб підвищити їх фізичну стійкість, витривалість та загальний рівень здоров'я. Оскільки робота миротворців може включати в себе важкі фізичні напруження, такі як тривалі переходи та важка погода, їх підготовка повинна бути належною.

Методи фізичної підготовки миротворців можуть включати в себе різноманітні види фізичних вправ, таких як біг, плавання, тренування зі скакалкою, заняття на тренажерах тощо. Важливим елементом є також навчання різним технікам самооборони та виживання, які можуть допомогти миротворцям в складних ситуаціях.

Крім того, миротворці також підлягають медичному огляду, який допомагає виявити можливі медичні проблеми та пристосувати фізичну підготовку до потреб конкретного миротворчого завдання.

Методи фізичної підготовки миротворців мають за мету підготувати особу до виконання складних завдань, пов'язаних з міжнародною безпекою та стабільністю. Це включає в себе не лише фізичну, але і психологічну підготовку, що дозволяє миротворцям успішно працювати у будь - яких умовах.

Індивідуальна підготовка. Цей метод передбачає розробку індивідуальної програми фізичної підготовки для кожного миротворця з урахуванням його потреб та характеристик. Індивідуальний підхід дає змогу ефективно працювати зі слабкими сторонами конкретного миротворця та досягати кращих результатів в його фізичній підготовці. Індивідуалізація підготовки - інша важлива стратегія в організації фізичної підготовки миротворців. Ця стратегія передбачає розробку програм підготовки, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожного миротворця. Кожен миротворець може мати різний рівень фізичної підготовки, травми, обмеження в здоров'ї та інші фактори, які впливають на його можливості підготуватися до миротворчої місії. Індивідуалізація підготовки може допомогти кожному миротворцю досягти необхідного рівня фізичної підготовки для конкретної миротворчої місії, а також допомогти уникнути травм та інших проблем, пов'язаних з недостатнім рівнем фізичної підготовки.

Групова підготовка. Цей метод передбачає організацію тренувань для груп миротворців. Такий підхід дає змогу забезпечити однаковий рівень фізичної підготовки всіх членів групи та розвивати навички командної роботи та співпраці.

Функціональна тренування. Цей метод передбачає розвиток фізичних навичок, які є необхідними для виконання конкретних завдань у миротворчій місії. Наприклад, це може бути тренування на підвищення витривалості, сили, швидкості, координації та балансу.

Симуляційні тренування. Цей метод передбачає тренування, яке імітує реальні ситуації, з якими миротворці можуть зіткнутися під час миротворчої місії. Симуляційні тренування дають змогу розвивати такі навички, як реакція

на стрес, прийняття рішень в умовах невизначеності та швидка реакція на несподівані події.

Організація фізичної підготовки миротворців має на меті підготувати особовий склад до виконання різноманітних завдань у мирний та кризовий час. Для досягнення цієї мети можна використовувати різні стратегії, серед яких:

Комплексна фізична підготовка: ця стратегія передбачає включення у програму підготовки різних видів фізичних вправ, таких як біг, плавання, скандинавська ходьба, вправи на зміцнення м'язів та розвиток витривалості. Такий підхід дозволяє забезпечити загальну фізичну підготовку миротворців та підвищити їхню витривалість.

Спеціальна фізична підготовка: ця стратегія передбачає спрямування підготовки на розвиток конкретних фізичних навичок, які необхідні для виконання конкретних завдань. Наприклад, миротворці, які працюють в гірських районах, повинні мати підвищену витривалість та розвинені навички альпінізму.

Підготовка до специфічних ситуацій: ця стратегія передбачає підготовку до конкретних ситуацій, які можуть виникнути під час виконання миротворчої місії. Наприклад, підготовка до дій під час нападу, ведення бойових дій, евакуації тощо.

Психологічна підготовка: ця стратегія передбачає підготовку миротворців до стресових ситуацій, які можуть виникнути під час миротворчої місії. Наприклад, підготовка до дій в умовах зіткнення з несхожими культурними та релігійними переконаннями, вирішення конфліктів з місцевим населенням та інші подібні ситуації, які можуть спричинити психологічний дискомфорт та стрес.

Тренування командної роботи: ця стратегія передбачає тренування команди миротворців на виконання спільних завдань та вирішення проблем в команді. Це допомагає забезпечити ефективну комунікацію, співпрацю та координацію дій між особовим складом.

Підготовка до різних типів миротворчих місій: ця стратегія передбачає підготовку миротворців до різних типів миротворчих місій, які можуть відрізнятися за характером завдань, місцем розташування та іншими параметрами. Це допомагає забезпечити готовність особового складу до виконання будь-якої миротворчої місії.

Вибір конкретної стратегії організації фізичної підготовки миротворців залежить від типу миротворчої місії, її характеру та особливостей місцевості, в якій буде відбуватися місія. Тому важливо ретельно аналізувати кожен миротворчу місію та розробляти програму підготовки, яка відповідає її характеру та особливостям.

Важливими аспектами організації фізичної підготовки миротворців є також контроль за станом здоров'я та безпекою миротворців. Це включає у себе регулярні медичні огляди та оцінку ризиків травм та інших проблем, пов'язаних з фізичною підготовкою та фізичним станом миротворців.

Фізична підготовка миротворців повинна бути постійним процесом, який охоплює як підготовку перед виїздом на миротворчу місію, так і підтримку фізичної форми під час її виконання.

Контроль за фізичною підготовкою миротворців повинен проводитися регулярно, щоб вчасно виявляти можливі проблеми та забезпечувати належну підтримку.

У процесі виконання миротворчих завдань миротворці зустрічаються з різноманітними викликами та небезпеками, тому важливо, щоб вони були готові не тільки до фізичних дій, а й до психологічного напруження та стресу. Відповідна підготовка дозволяє миротворцям краще впоратися з негативними емоціями та забезпечує підвищену стійкість до стресу.

Виконання миротворчих завдань вимагає від миротворців високого рівня фізичної та психологічної підготовки. Для забезпечення їхньої безпеки та ефективності, фізична підготовка миротворців повинна бути постійним та систематичним процесом, який враховує всі аспекти їхнього здоров'я та можливостей.

Список джерел:

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ; Міноборони України від 05.08.2021 року № 225 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21>.
2. Фізичне виховання військових юристів з урахуванням досвіду АТО: навч. метод. посіб. / С. М. Мельник, К.А. Радченко, А. І. Куртов та ін. – Х. : ХУПС, 2018.
3. Пронтенко В. В. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова // Випуск 10 (141) 2021 URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/573/561>.
4. Методичні рекомендації з планування та організації бою за стандартами НАТО (штаб бригади (батальйону) та їм рівних).
5. Методичні рекомендації випускникам з питань організації повсякденної діяльності і дій під час виконання обов'язків в зоні АТО: навч. метод. посіб. / С. М. Мельник, К.А. Радченко, А. І. Куртов та ін. Х. : ХУПС. 2017.
6. Куртов А.І. «Управління повсякденною діяльністю підрозділів: робота юрисконсульта військової частини під час підготовки особового складу варті з урахуванням досвіду ООС». Х. : ХНУПС, 2021. – 73 с.
7. Куртов А.І., Іващенко С.М. Місце та роль фізичної підготовки в процесі військового навчання та виховання військових юристів під час повсякденної діяльності. RECENT ADVANCES IN SCIENTIFIC WORLD. SCIENTIFIK COLLECTION «INTERCONF». Міжнародний збірник наукових праць. III. "SCIENTIFIC TRENDS AND TRENDS IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION". Вашингтон, США. 2022. – Вип. 132 (474). – 18.11.22.