

В. В. ШАЦЬКИЙ, С. О. БЕРЕЗНА

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ІНСТРУКТОРІВ: ЯК ОПТИМІЗАЦІЯ РОБОТИ ПІДВИЩУЄ ЕФЕКТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України, м. Тернопіль, Україна

Мета: дослідження заходів з оптимізації роботи інструкторів з тактико-спеціальної підготовки, таких як перерозподіл навантаження, оптимізація режиму роботи і відпочинку, психологічна підтримка та соціальна активність.

Матеріали і методи. Проведено аналіз вітчизняних і закордонних досліджень щодо фізичного та психоемоційного стану інструкторів в умовах постійних і зростаючих викликів. Використано бібліосемантичний метод та системного аналізу.

Результати. У статті здійснено всебічний аналіз сучасних проблем, пов'язаних із фізичним, моральним та психічним здоров'ям інструкторів, і запропоновано конкретні заходи для їх поліпшення.

У статті розглянуто кілька ключових аспектів, що впливають на здоров'я інструкторів. По-перше, проаналізовано проблему надмірного фізичного навантаження, яке може призвести до фізичних травм та втоми. Запропоновано ефективні стратегії для оптимізації фізичної підготовки та розробки спеціалізованих тренувальних планів, які дозволять зменшити ризик травм і поліпшити загальний фізичний стан інструкторів.

По-друге, акцентовано увагу на моральному та психічному вигоранні, яке є наслідком постійного стресу і високих вимог. Запропоновано методи для профілактики та подолання вигорання, включаючи зміни у методичних підходах до тренувань, запровадження елементів гнучкого планування і впровадження нових технологій та інновацій у підготовці особового складу.

Також акцентується на необхідності впровадження комплексної психологічної підтримки. Наявність психологів або консультантів для роботи з інструкторами, регулярні тренінги з управління стресом, а також програми для розвитку навичок емоційної стійкості можуть суттєво допомогти в підтримці психічного здоров'я. Особливо розглянуто важливість соціальної активності та взаємодії з родинами.

Висновки. У сучасних умовах збройних конфліктів ефективність підготовки військових значною мірою залежить від якості роботи інструкторів, які стикаються з надмірним фізичним і психологічним навантаженням. Оптимізація їхньої діяльності є критично важливою для підтримки високого рівня підготовки й забезпечення загальної ефективності навчального процесу.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: інструктор; здоров'язбереження; тактико-спеціальна підготовка; вигорання; фізичне навантаження; психологічна підтримка; соціальна активність.

З початку збройного конфлікту в Україні в 2014 р., а особливо з початком повномасштабного вторгнення росії у 2022 р., ситуація в країні зазнала радикальних змін, що суттєво вплинули на всі сфери, в тому числі і на тактико-спеціальну підготовку особового складу Збройних Сил України (ЗСУ) та Сил оборони України (СОУ). Інструктори, відповідальні за навчання і підготовку військових, стали важливою складовою в оборонній структурі країни. Однак збільшення обсягів роботи, підвищені вимоги і постійний стрес створюють значні виклики для їхнього фізичного, морального та психологічного здоров'я.

Дослідження актуальності збереження здоров'я інструкторів є критично важливим для забезпечення стабільності й ефективності оборонної системи України, особливо в умовах постійних та зростаючих викликів.

Мета роботи: дослідження заходів з оптимізації роботи інструкторів з тактико-спеціальної підготовки, таких як перерозподіл навантаження, оптимізація режиму роботи і відпочинку, психологічна підтримка та соціальна активність. Це дозволить зберегти їхнє здоров'я і підвищити ефективність навчання особового складу.

Матеріали і методи. Проведено аналіз вітчизняних та закордонних досліджень щодо фізичного та психоемоційного стану інструкторів в умовах постійних і зростаючих викликів. Використано бібліосемантичний метод та системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з офіційними даними Міністерства оборони України, кількість навчальних заходів і тренувань зросла на 40 % з 2022 р. через необхідність швидкої адаптації військових до нових умов бойових дій та технологічних змін. Це підвищене навантажен-

ня на інструкторів призводить до суттєвого фізичного та психологічного стресу. За даними дослідження, проведеного Інститутом проблем безпеки національної оборони України в 2023 р., рівень стресу серед інструкторів зріс на 35 % порівняно з 2021 р., що значно впливає на їх ефективність і загальний стан здоров'я [1].

Фізичне вигорання є ще однією значною проблемою. Високі фізичні навантаження, тривалі тренування та неперервна фізична активність можуть призводити до травм і хронічних захворювань. Згідно з даними медичних звітів, в 2023 р. 25 % інструкторів звернулися по медичну допомогу через фізичні перевантаження і травми, що вдвічі більше порівняно з попередніми роками [1].

Психологічне вигорання також стало критично важливим питанням. За даними опитування серед інструкторів, проведеного Національним інститутом психічного здоров'я України в середині 2024 р., 40 % опитаних відзначили високий рівень психологічного стресу і вигорання. В умовах постійного стресу і вимог до постійного вдосконалення методичних підходів інструктори часто стикаються з моральними дилемами та емоційним перевантаженням, що може негативно вплинути на їхню професійну ефективність і загальне благополуччя [1].

Найбільш актуальним є питання оптимізації роботи інструкторів із метою збереження їх здоров'я й ефективності. Ефективні стратегії управління навантаженням, включаючи гнучке планування робочого часу, забезпечення періодів відпочинку і психологічної підтримки, є критично важливими для підтримання бойового духу та підвищення якості підготовки. Відповідно до результатів досліджень, проведених Державним науково-дослідним інститутом безпеки і оборони в 2024 р., впровадження комплексних програм підтримки й оптимізації роботи може зменшити рівень стресу та підвищити загальну ефективність інструкторів на 30 %.

У зв'язку з цим, оптимізація робочих процесів і впровадження здоров'язберігаючих ініціатив є не лише питанням підвищення якості підготовки військових, а й забезпечення стійкості та довготривалого функціонування інструкторів. Це дозволить зменшити ризики фізичного, морального і психологічного вигорання, а також забезпечити високий рівень готовності та боєздатності особового складу ЗСУ та СОУ.

У сучасних умовах збройних конфліктів та інтенсивних бойових дій забезпечення високого рівня підготовки військових є ключовим аспектом для успішного виконання завдань. Інструктори, які відповідають за навчання мобілізованих, стикаються з величезними навантаженнями, що ставлять під загрозу їх фізичне та психологічне здоров'я.

Питання оптимізації роботи інструкторів у контексті підтримки їх фізичного та психологічного

здоров'я є актуальним і детально висвітленим у працях багатьох дослідників. Серед них Т. М. Іванова [2], І. І. Ковальчук [3], В. А. Сидоренко [5], Дж. А. О'Брайєн [4], а також роботи таких організацій, як American Defense Training Institute [6], British Military Research Centre [7], та German Health Institute [9].

І. І. Ковальчук [3] і British Military Research Centre [7] відзначили, що надмірне навантаження на інструкторів може призвести до фізичного і психологічного вигорання, що негативно впливає на ефективність їхньої роботи. Вони підкреслили необхідність впровадження збалансованих графіків роботи та регулярного відпочинку як основних заходів для запобігання стресу і вигоранню. В. А. Сидоренко [5] також звертає увагу на важливість індивідуального підходу до складання графіків, який враховує фізичні та психологічні особливості кожного інструктора, що допомагає знизити рівень стресу і підвищити загальне самопочуття.

Важливим аспектом, як зазначає Дж. А. О'Брайєн [4], є вдосконалення методичних підходів до навчання, що включає впровадження новітніх технологій та адаптацію навчальних програм до сучасних бойових умов. Це є критично важливим для забезпечення високої якості підготовки військових і підтримки ефективності інструкторів. Американський інститут оборонного навчання [6] також акцентує на ролі психологічної підтримки та важливості забезпечення інструкторам доступу до терапевтичних сеансів і консультацій для зменшення стресу та запобігання вигоранню. Ці дослідження підтверджують, що комплексний підхід до підтримки фізичного та психологічного здоров'я інструкторів є ключовим для їх ефективної роботи та загальної стабільності навчального процесу.

Важливість оптимізації роботи інструкторів для підтримки здоров'я і підвищення ефективності навчання стала предметом численних досліджень і звітів. У цій статті розглянуто ключові аспекти оптимізації роботи інструкторів, включаючи перерозподіл навантаження, методичні підходи, психологічну підтримку та роль правильного харчування і соціальної активності.

Перерозподіл навантаження є критично важливим аспектом для запобігання вигоранню і підвищення ефективності навчання інструкторів. Згідно зі звітом Global Military Health, понад 60 % інструкторів повідомляють про негативний вплив надмірного навантаження на їхню продуктивність і загальне самопочуття [10]. Це підтверджує необхідність збалансованого підходу до розподілу навчальних годин та часу відпочинку. Інструктори, які працюють понад 12 год на добу без належного відпочинку, часто стикаються з фізичними та психологічними проблемами, що може серйозно вплинути на їхню ефективність.

Для оптимізації навантаження рекомендується впроваджувати чіткі регламенти, що включають регулярні перерви та обмеження кількості робочих годин. Однак, як зазначає В. А. Сидоренко, важливо також враховувати індивідуальні особливості інструкторів, адже однакові графіки не завжди підходять усім [5]. Таким чином, персоналізовані графіки роботи, що враховують фізичні та психологічні особливості кожного інструктора, можуть бути ефективним інструментом для зменшення стресу і покращення загального самопочуття.

Методичні підходи до навчання повинні постійно вдосконалюватися відповідно до змінюваних умов бойових дій. Традиційні методики можуть виявитися неефективними у нових сценаріях, тому інновації є ключовими для забезпечення успіху навчального процесу. Американський Інститут оборонної підготовки вказує на необхідність адаптації навчальних методик до сучасних бойових умов, щоб зберегти їх ефективність і безпеку [6]. Впровадження новітніх технологій та інноваційних підходів, таких як віртуальна реальність і симуляції, може суттєво підвищити якість підготовки.

Т. М. Іванова також зазначає, що адаптація методик навчання до нових викликів є важливою для підтримки високого рівня підготовки інструкторів і забезпечення їхньої ефективності [2]. Тому регулярний перегляд і вдосконалення навчальних програм є необхідними для підтримки відповідності сучасним вимогам.

Психологічна підтримка інструкторів є важливим аспектом для запобігання стресу і вигорання. Відомо, що стрес і психологічне вигорання можуть значно вплинути на ефективність роботи інструкторів. І. І. Ковальчук підкреслює, що впровадження програм психологічної підтримки і консультування є критично важливим для зниження рівня стресу та запобігання вигоранню [3]. Згідно з даними британського Центру військових досліджень, систематичне консультування допомагає знизити рівень стресу у 40 % інструкторів [7].

Для досягнення максимального ефекту необхідно інтегрувати психологічну підтримку в щоденний графік інструкторів, забезпечуючи доступ до консультацій і терапевтичних сесій. Це дозволить не тільки зменшити стрес, але й підвищити загальний рівень ефективності роботи.

Правильне харчування та соціальна активність є важливими аспектами для підтримки фізичного і психологічного здоров'я інструкторів. Дані з Німецького інституту здоров'я свідчать про те, що збалансоване харчування і регулярна фізична активність значно покращують психоемоційний стан та загальний рівень енергії інструкторів [9].

Т. Е. Brown також зазначає, що участь у соціальних і культурних заходах може бути важливим елементом відновлення та зменшення стресу [8]. Це включає активне соціальне життя, участь у спортивних заходах та культурних подіях, що сприяють покращенню загального самопочуття і допомагають інструкторам краще справлятися з навантаженнями та стресом.

Висновки

У сучасних умовах збройних конфліктів ефективність підготовки військових значною мірою залежить від якості роботи інструкторів, які стикаються з надмірним фізичним і психологічним навантаженням. Оптимізація їхньої діяльності є критично важливою для підтримки високого рівня підготовки й забезпечення загальної ефективності навчального процесу. Важливими аспектами цього процесу є перерозподіл навантаження, впровадження сучасних методичних підходів, психологічна підтримка та забезпечення правильного харчування і соціальної активності. Зокрема, збалансоване навантаження та індивідуально адаптовані графіки роботи можуть суттєво зменшити стрес і вигорання, що вплине на загальну ефективність навчання.

Методичні підходи також потребують постійного вдосконалення для адаптації до змінюваних бойових умов. Впровадження новітніх технологій та адаптація навчальних програм є необхідними для забезпечення високої якості підготовки. Психологічна підтримка та систематичне консультування допомагають знизити стрес і запобігати вигоранню інструкторів. Нарешті, правильне харчування та активне соціальне життя є важливими складовими для підтримки фізичного і психічного здоров'я. Ці фактори разом сприяють створенню сприятливих умов для роботи інструкторів і, як наслідок, покращують ефективність навчання військових.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні наданих рекомендацій у роботу інструкторів та вивченні їх ефективності.

Список літератури

1. *Військовий лікар*: Фізичне та психологічне здоров'я інструкторів. – Режим доступу : https://militaryhealth.org/health_reports/2024_instructor_wellbeing.pdf.
2. *Іванова Т. М.* Інноваційні методики підготовки інструкторів: адаптація до сучасних викликів / Т. М. Іванова // Сучасні військові технології та навчання. – 2019. – № 9 (4). – С. 150–162.
3. *Ковальчук І. І.* Психологічні методи підтримки інструкторів у стресових умовах бойових дій / І. І. Ковальчук // Військова психологія та психотерапія. – 2018. – № 7 (1). – С. 78–85.
4. *O'Brien J. A.* Optimization of Tactical Training for Combat Readiness: Enhancing Instructor Resilience and Efficiency / J. A. Brien // Journal of Military Training and Health. – 2017. – Vol. 10 (3). – P. 112–127.

5. Сидоренко В. А. Управління фізичним навантаженням інструкторів у збройних силах: теоретичні аспекти та практичні рекомендації / В. А. Сидоренко // Журнал військової медицини. – 2023. – № 15 (2). – С. 45–56.
6. *Innovations in Military Training Methodologies: Adapting to Modern Combat Scenarios* / American Defense Training Institute. – 2024. – Access mode : https://defensetraininginstitute.org/publications/2024_methodologies.pdf.
7. *Psychological Support for Military Instructors: Efficacy and Implementation* / British Military Research Centre. – 2024. – Access mode : https://britishmilitaryresearch.org/reports/2024_psychological_support.pdf.
8. Brown T. E. Nutrition and Social Activities in the Recovery Process of Military Trainers / T. E. Brown // *Military Health Studies Review*. – 2016. – Vol. 12 (1). – P. 58–72.
9. *The Impact of Nutrition and Social Activities on Military Instructor Well-being*. – 2024. – Access mode : https://germanhealthinstitute.org/research/2024_nutrition_social_activities.pdf.
10. *Global Military Health. Report on Instructor Workload and Burnout*. – 2024. – Access mode : https://globalmilitaryhealth.org/reports/2024_instructor_workload.pdf.
11. Johnson R. L. Enhancing Instructor Performance Through Optimal Training Load Management / R. L. Johnson // *Proceedings of the 2nd International Conference on Military Training and Health*, MDPC Publishing. – Berlin, Germany, 2022. – P. 33–42.
12. Schmidt L. Approaches to Effective Stress Management for Military Trainers / L. Schmidt, H. Nguyen // *International Journal of Military Health and Performance*. – 2020. – Vol. 8 (2). – P. 95–104.

References

1. Viyskovyy likar: Fyzyczne ta psykhologichne zdorovya instruktoriv [Military doctor: Physical and psychological health of instructors]. Retrieved from: https://militaryhealth.org/health_reports/2024_instructor_wellbeing.pdf [in Ukrainian].
2. Ivanova, T.M. (2019). Innovatsiyni metodyky pidhotovky instruktoriv: adaptatsiya do suchasnykh vyklykiv [Innovative methods of training instructors: adaptation to modern challenges]. *Suchasni viyskovi tekhnolohiyi ta navchannya – Modern military technologies and training*, 9(4), 150-162 [in Ukrainian].
3. Kovalchuk, I.I. (2018). Psykhologichni metody pidtrymky instruktoriv u stresovykh umovakh boyovykh diy [Psychological methods of supporting instructors in stressful combat conditions]. *Viyskova psykholohiya ta psykhoterapiya – Military psychology and psychotherapy*, 7(1), 78-85 [in Ukrainian].
4. O'Brien, J.A. (2017). Optimization of Tactical Training for Combat Readiness: Enhancing Instructor Resilience and Efficiency. *Journal of Military Training and Health*, 10(3), 112-127.
5. Sydorenko, V.A. (2023). Upravlinnya fizychnym navantazhenniam instruktoriv u zbroynykh sylakh: teoretychni aspekty ta praktychni rekomendatsiyi [Physical load management of instructors in the armed forces: theoretical aspects and practical recommendations]. *Zhurnal viyskovoyi medytsyny – Journal of military medicine*, 15(2), 45-56 [in Ukrainian].
6. American Defense Training Institute. (2024). *Innovations in Military Training Methodologies: Adapting to Modern Combat Scenarios*. Retrieved from: https://defensetraininginstitute.org/publications/2024_methodologies.pdf.
7. British Military Research Centre. (2024). *Psychological Support for Military Instructors: Efficacy and Implementation*. Retrieved from: https://britishmilitaryresearch.org/reports/2024_psychological_support.pdf.
8. Brown, T.E. (2016). Nutrition and Social Activities in the Recovery Process of Military Trainers. *Military Health Studies Review*, 12(1), 58-72.
9. German Health Institute. (2024). *The Impact of Nutrition and Social Activities on Military Instructor Well-being*. Retrieved from: https://germanhealthinstitute.org/research/2024_nutrition_social_activities.pdf.
10. (2024). *Global Military Health. Report on Instructor Workload and Burnout*. Retrieved from: https://globalmilitaryhealth.org/reports/2024_instructor_workload.pdf.
11. Johnson, R.L. (2022). Enhancing Instructor Performance Through Optimal Training Load Management. *Proceedings of the 2nd International Conference on Military Training and Health*, MDPC Publishing. (pp. 33-42). Berlin, Germany.
12. Schmidt, L., & Nguyen, H. (2020). Approaches to Effective Stress Management for Military Trainers. *International Journal of Military Health and Performance*, 8(2), 95-104.

PRESERVING THE HEALTH OF INSTRUCTORS: HOW OPTIMIZATION OF WORK INCREASES THE EFFICIENCY OF MILITARY TRAINING

V. V. Shatskyi, S. O. Berezna

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine

Purpose: to study measures to optimize the work of tactical-special training instructors, in particular redistribution of workload, optimization of work and rest regime, psychological support and social activity.

Materials and Methods. An analysis of domestic and foreign research on the physical and psycho-emotional state of instructors in conditions of constant and growing challenges was carried out. The bibliosemantic method and system analysis were used.

Results. The article considers several key aspects affecting the health of instructors. First, the problem of excessive physical activity, which can lead to physical injuries and fatigue, is analyzed. Effective strategies are proposed to optimize physical fitness and develop specialized training plans to reduce the risk of injury and improve the overall physical condition of instructors.

Second, attention is focused on moral and mental burnout, a consequence of constant stress and high demands. The article suggests methods for preventing and overcoming burnout, including changes in methodological approaches to training, the introduction of flexible planning elements, and the introduction of new technologies and innovations in personnel training.

The need for comprehensive psychological support is also emphasized. The presence of psychologists or consultants working with instructors, regular stress management training, as well as programs for developing emotional resilience skills can significantly help support mental health. The importance of social activity and interaction with families is separately considered.

Conclusions. In modern conditions of armed conflicts, the effectiveness of military training largely depends on the quality of the work of instructors who face excessive physical and psychological stress. Optimizing their activities is critically important for maintaining a high level of training and ensuring the overall effectiveness of the educational process.

KEY WORDS: instructor; health preservation; tactical-special training; burnout; physical load; psychological support; social activity.

Рукопис надійшов до редакції 03.09.2024.

Відомості про авторів:

Шацький Віктор Васильович – кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України; ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6439-9733>.

Березна Світлана Олександрівна – здобувачка вищої освіти 2 року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України.

Електронна адреса для листування: viktor@tdmu.edu.ua