

## ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ КУРСАНТІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Євген Анохін

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

**Анотація.** Проаналізовано питання збереження здоров'я в спортивній практиці курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Досліджено основні поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя». Обґрунтовані методичні підходи міждисциплінарної взаємодії спортивної медицини з педагогікою. У статті підкреслено взаємозв'язок здоров'я і здорового способу життя. Представлено особливості спортивної діяльності курсантів в умовах ВВНЗ.

**Ключові слова:** здоров'я, спорт, тренувальний процес, спортсмен, моніторинг функціонального стану.

**Abstract.** The work deals with the issue of health preservation in sports practice of cadets of higher military educational institutions. The basic concepts of «health» and «healthy lifestyle» are offerent. Grounded methodical approaches of interdisciplinary interaction of sports medicine with pedagogy. The article emphasizes the relationship between health and a healthy way of life. Presentation of the features of the sports activity of cadets in the minds of the highest military initial pledge.

**Keywords:** health, sport, training process, athlete, functional state monitoring.

**Постановка проблеми.** З кожним роком до ВВНЗ вступає дедалі більше осіб без попереднього досвіду занять спортом. За нашими дослідженнями останніми роками кількість осіб, що до вступу до ВВНЗ організовано займалися спортом, становить 10–13%, із середнім стажем спортивних тренувань 12–14 місяців. Кількість тих, хто мав досвід змагальної діяльності на рівні області не перевищує 2–3% від загальної кількості вступників [1].

Участь збірних команд військових академій у чемпіонатах Збройних сил України і ВВНЗ є обов'язковою. Тож до складу збірних команд дедалі частіше залучають курсантів без досвіду спортивних тренувань і участі у змаганнях. Водночас основними критеріями оцінювання спортивно-масової роботи (СМР) ВВНЗ є показники, за якими оці-

нують спорт вищих досягнень: місця, які займають збірні команди військових академій у чемпіонатах Збройних сил України, виступ спортсменів на чемпіонатах світу, Європи і міжнародних змаганнях серед військовослужбовців; кількість спортсменів, що виконали МС України, МС України міжнародного класу і заслужених майстрів спорту України [3].

Прагнення досягти високих спортивних результатів у найкоротші терміни спонукає тренерів до певної інтенсифікації тренувального процесу. За таких умов цілком імовірно, що для курсантів, які не мають достатнього досвіду спортивних тренувань, тренувальні навантаження можуть виявитися надмірними і стати причиною спортивного травматизму або відтермінованих негативних наслідків для відповідних систем їх організму.

Отже, у спорті, який, нібито, є масовим, але функціонує на принципах спорту вищих досягнень і оцінюється за його критеріями, існує конфлікт інтересів між взаємопов'язаними і взаємообумовленими процесами – тренувальною діяльністю курсантів та їх здоров'ям. І цей конфлікт має бути розв'язаний.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про те, що проблемам СМР курсантів ВВНЗ присвячені лише поодинокі праці науковців. Більшість із них трактують проблемні питання організації СМР як форми фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів для підвищення її ефективності для розвитку рухових спроможностей курсантів ВВНЗ. Проблематика спорту вищих досягнень – самостійного напрямку СМР ВВНЗ, який, на жаль, досі продовжує функціонувати паралельно з масовим спортом, не зацікавила жодного дослідника.

**Мета дослідження** – обґрунтувати можливі шляхи запобігання негативному впливу на організм курсантів, які не мали до вступу у ВВНЗ попереднього спортивного досвіду, спортивних тренувань, організованих і проведених за принципами спорту вищих досягнень.

**Методи та організація дослідження** – аналіз і узагальнення літературних джерел і керівних документів.

**Результати дослідження.** Здоров'я – це сукупність низки ознак: нормальне функціонування всіх органів і систем, висока працездатність, низька втомлюваність, легкий перехід від стану спокою до активності, швидке відновлювання сил після навантажень, високий рівень захисних властивостей організму, гарне самопочуття, відповідність будови тіла віку і зросту [2]. Відсутність хоча би однієї з ознак свідчить про зміни функціонального стану організму, про його перехід у стан перед хворобою або, як крайній прояв, хворобу.

Для оцінювання здоров'я використовують показники, що характеризують структуру, функцію та адаптаційні можливості організму [2]. У діагностуванні функціонування регуляторних систем, що відповідають за життєзабезпечення організму спортсменів, найбільш значущими, на наш погляд, є показники фізичного здоров'я.

До основних чинників фізичного здоров'я людини належать: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різноманітних чинників навколишнього середовища [2].

Взаємозв'язок способу життя і здоров'я людини виражається через поняття «здоровий спосіб життя», спосіб життєдіяльності, спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [2, 4].

Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних та інших функцій у найбільш оптимальних для здоров'я умовах. Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від світогляду людини, соціального і морального досвіду, її життєвих установ. Важливо мати на увазі, що для здорового способу життя недостатньо концентрувати зусилля лише на долатті чинників ризику виникнення різноманітних захворювань, а важливо формувати і виховувати здорові звички [4].

Здоровий спосіб життя, як і здоров'я, поняття комплексне, що містить соціальні, економічні, біологічні, медичні, етичні, педагогічні і психологічні аспекти. Основними засобами формування поняття здорового способу життя є пропаганда, просвіта і навчання [4].

До здорових звичок, що прямо стосуються до здоров'я людини, зараховують: оптимальний руховий режим, тренування імунітету й загартування, раціональне харчування, психофізіологічну регуляцію, раціональну організацію життєдіяльності, відсутність шкідливих звичок, здоров'язбережну самоосвіту і самовиховання. Формування здорових звичок пов'язано з цілеспрямованою виховною роботою [4]. Курсантам, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю, необхідно пояснювати неприпустимість поєднання шкідливих звичок з заняттями спортом, впливу надмірних фізичних навантажень на здоров'я, небажаність стану перетренованості, доводити її ознаки.

Серед багатьох чинників, що мають велике значення для успішної підготовки спортсмена в системі військової освіти, основними є ті, що пов'язані зі станом здоров'я. Насамперед це об'єктивні показники функціонального стану, фізичного розвитку і психічного статусу, аналіз умов якості життя в процесі навчання (харчування, побутові

умови, екологічні обставини, та ін.). Не менш важливим є вивчення особистісних, суб'єктивних характеристик, які впливають на стан здоров'я, мотиваційні налаштування, життєві цінності, створення оптимальних умов для здорового способу життя і якісного проведення освітнього процесу.

Значущість здоров'я як важливого компонента процесу військово-професійної освіти пов'язана насамперед з прямою залежністю успішного оволодіння всім необхідним обсягом знань, а також з формуванням і зміцненням позитивної мотивації на збереження здоров'я і на здоровий спосіб життя, що надалі буде найважливішою умовою повноцінної військово-професійної діяльності.

Гіперактивний режим діяльності суттєво впливає на організм. Висока рухова активність сприяє формуванню функціональних резервів організму, однак є і негативний ефект спортивної діяльності – стомлення нервової системи, порушення біохімічних процесів, енергетичної вартості роботи. Пригнічення імунної системи організму і, як наслідок, – підвищення захворюваності.

Міцне здоров'я і здатність дотримуватися здорового способу життя є необхідними для долання напруженого характеру фізичних навантажень, для захисту від нервово-емоційного напруження військової служби і екстремальних умов спортивної діяльності.

Для поліпшення спортивної підготовки курсантів без ризику перетренування, зниження рівня захворюваності, спортивного травматизму, оптимізації функціонального стану організму необхідно здійснювати систематичний супровід спортивно-тренувального процесу (психолого-педагогічного, медико-біологічного, гігієнічного).

Метою такого супроводу мають бути спеціальні знання і навички з питань здоров'я, виховання мотивації і потреби в здоровому способі життя, формування цілісних уявлень і переконань, раціональні підходи до організації тренувального процесу.

**Висновок.** Моніторинг функціонального стану організму є одним із напрямів супроводу спортивної підготовки курсантів у специфічних умовах ВВНЗ на сучасному етапі. Оцінювання стану в динаміці має здійснюватися за кількома параметрами: рівнем нервово-психічного напруження, витримуванням фізичних навантажень, здатністю пристосовуватися до чинників ризику спортивної діяльності тощо. Ураховуючи характер функціонування психосоматики, ми розширяємо межі можливостей спортсмена. Результати діагностування функціонального стану організму потрібно використовувати в індивідуалізації підготовки, підвищенні змагальної надійності кожного військового спортсмена.

### Список використаних джерел

1. Анохін Є.Д. Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах для формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення : дис. ... д-ра філос. : [спец.] 017 „Фізична культура і спорт” / Анохін Є.Д. – Львів, 2021. – 233 с.
2. Апанасенко Г.Л. Введение в новую парадигму здравоохранения: управление здоровьем / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Український медичний вісник, 2020. – 290 с.
3. Про організацію фізичної підготовки в Збройних Силах України у 2018 році : наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ від 28.12.2017 року № 459.
4. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України : навч. посіб. / за ред. В.Д. Гвоздецького. – Київ : К.І.С., 2008. – 200 с.