

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ЇХНЬОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Вячеслав АФОНІН, Орест ЛОЙКО, Юрій БОБКО

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

Вступ. Вивчення літератури про фізичну підготовленість військовослужбовців дає підставу стверджувати, що здебільшого автори публікацій аналізують поточний стан спортивної підготовленості на момент проведення обстеження й не прослідковують її зміни на різних етапах військової служби. Водночас фізична підготовленість і стан здоров'я військовослужбовців протягом служби на посадах за призначенням мають певні, часом негативні, зрушення.

Метою дослідження було провести аналіз показників фізичного стану і здоров'я військовослужбовців ЗСУ протягом їхньої служби після закінчення навчальних військових закладів (коледжів) та причин зниження цих показників. В обстеженнях взяли участь 65 фахівців автомобільних підрозділів віком 22–47 років зі стажем служби від 5 до 25 років, яких поділили на чотири вікові підгрупи із середніми показниками у 24, 28, 32 і 40 років.

Методи: було застосовано методи анкетування, антропометрії, динамометрії, проба Руфф'є.

Результати дослідження. Результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Вікові групи (роки)	Зріст, см	Маса тіла, кг	ІМТ кг/м ²	Динамометрія права рука, кг	Динамометрія ліва рука, кг	Індекс Руфф'є, од.
24±0,47	175,5±2,25	85,7±4,0	28,2±1,1	49,2±2,7	42,2±1,7	4,2±0,3
28,4±0,3	177,2±1,3	85,9±3,7	28,3±1,2	48,8±1,8	43,2±1,5	6,8±0,8
32,0±0,3	175,3±1,7	82,9±2,4	26,9±0,7	45,7±2,2	42,3±1,5	8,1±1,3
40,0±0,3	175,6±1,5	91,8±3,8	29,7±1,3	50,0±2,3	44,4±1,1	13,4±2,1

Як видно з таблиці, за відносно однакових показників зросту маса тіла у військовослужбовців усіх вікових груп значно зростає, що призводить до поганих показників індексу маси тіла (ІМТ). Практично вже після декількох років по закінченню військового навчального закладу індекс маси тіла спеціалістів автомобільних підрозділів показує їхній стан на рівні посиленого харчування та різних ступенів ожиріння. Були випадки ожиріння 4-го ступеня. Все це призвело до відносно високих показників індексу Руфф'є. Тільки у першій віковій групі індекс Руфф'є як показник функціонального стану організму є на доброму рівні. В інших групах цей показник має задовільне значення, а в останній групі – незадовільне. Щодо силових показників м'язів рук, то вони майже не відрізняються у вікових підгрупах.

Для пояснення такого стану було проведено анкетування. На питання «Як Ви оцінюєте характер змін рівня Вашої фізичної підготовленості за період після закінчення вишу?» отримали відповіді: значно знизився – 50%; знизився незначно – 38%; не змінився – 12%.

На питання «Які зміни відбулися у стані Вашого здоров'я за період після закінчення навчального закладу?» відповіді такі: погіршилося – 56%; покращилося – 11%; змін не відбулося – 35%.

На питання «Яким видом спорту (фізичними вправами) Ви займаєтеся в теперішній час?» отримали відповіді: не займаюся – 78%.

На питання «Яка регулярність Ваших занять видом спорту (фізичними вправами)?» більшість відповіли, що не займаються – 82%.

Причиною зниження рівня фізичної підготовленості й ступеня фізичної активності опитані вважають: відсутність можливості відвідування планових занять із фізичної підготовки – 43%; значне зниження вимог до рівня фізичної підготовленості порівняно з періодом навчання – 42%; значну зміну організації фізичної підготовки й спортивно-масової роботи в умовах навчальних закладів і організації фізичної підготовки й спортивно-масової роботи в умовах військ – 32%; відсутність готовності до проведення самостійного фізичного тренування й бажання займатися – 33%; наявність побутових проблем – 47%; відсутність матеріальної бази – 31%.

Відповіді на запитання анкети свідчать про те, що більшість опитаних знають про необхідність і користь регулярних занять спортом, але меншою мірою відчують у цьому потребу. За відсутності організованих форм занять під керівництвом командирів і викладачів (у вихідні дні, під час відпустки), тобто за відсутності зовнішніх впливів більшість спеціалістів не відчують потреби у фізичному вдосконаленні. Водночас виявилось, що, на думку військовослужбовців, основна роль у цьому належить саме їм. Тобто підґрунтям таких негативних змін є їхні особисті небажання і бездіяльність.

Таким чином, у підсумку проведених досліджень можна зробити такі висновки:

1. Після закінчення військових навчальних закладів військовослужбовці значно знижують рівень своєї рухової активності, що призводить до негативних наслідків у стані їхнього здоров'я.
2. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що, маючи позитивні результати на момент випуску, молоді спеціалісти технічного профілю через незначний проміжок часу втрачають фізичні кондиції та набувають надлишкової маси тіла.
3. Самі військовослужбовці розуміють необхідність занять фізичними вправами, але у зв'язку з умовами служби та особистою фізичною бездіяльністю значно погіршують стан свого здоров'я.
4. Військовим науковцям слід приділити більшу увагу розробленню рекомендацій самостійної роботи для цієї категорії військовослужбовців.

Ключові слова: фізична підготовка, здоров'я, вікові групи.

Список використаних джерел

1. Павлова Ю., Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність, здоров'я і спорт: 2010; 1. С. 13–17.
2. Грибан В.Г. Фізична активність – важливий чинник міцного здоров'я та довголіття юристів. Матеріали наук.-практ. конф. 14–15 лютого 2019 р. Київ: НУОУ; 2019, С. 19.
3. Єна М.О., Афонін В.М., Кузнецов М.В. Фізична та функціональна підготовленість офіцерів-викладачів ВВНЗ старших вікових груп. Матеріали наук.-практ. конф. 14–15 лютого 2019 р. Київ: НУОУ; 2019, С. 86–87.