

2. Бандуріна К. Фізична терапія при сколіозі. Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітації. Запоріжжя, 2019. С. 216–218.

3. Ханіянц О., Максим В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2012. № 1(17). С. 108–112.

4. Гулбані Р.Ш., Коса А.О. Корекція постави студентів 18-19 років шляхом зміцнення «м'язового корсету». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 5. С. 40–42.

5. Солодовник Марія. Лучшие упражнения для спины. КП в Украине (№ 2435), 2019.

6. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 3. С. 35–39.

### **Суспо В.В.**

*начальник служби фізичної підготовки і спорту  
управління бойової підготовки,*

*Командування Сухопутних військ Збройних Сил України (м. Київ)*

### **Корчагін М.В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,*

*Військовий інститут танкових військ  
імені Верховної Ради України НТУ «ХП»*

### **Пронтенко В.В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ОПЕРАТОРІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

На думку багатьох вчених рівень професійної працездатності спеціалістів залежить від стану їхнього здоров'я. Обмеження рухової активності, порушення біологічного ритму, інші несприятливі фактори військово-професійної діяльності спеціалістів операторського профілю викликають значні функціональні та морфологічні зміни в організмі людини.

Для вирішення проблеми збереження рівня професійної працездатності та фізичного здоров'я військовослужбовців-операторів нами було проведено констатувальний педагогічний експеримент, спрямований на дослідження впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та гіподинамії на стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рівень розвитку психофізіологічних якостей, фізичну працездатність у процесі несення бойового чергування. У експериментальному дослідженні прийняло участь 86 операторів, які були розділені на дві групи, відповідно до середньої арифметичної оцінки за місяць бойового чергування: 42 представники, які були оцінені «добре», та 46 представників із середньою оцінкою «задовільно».

Дослідження стану здоров'я військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України проводилось шляхом вивчення медичних карток військовослужбовців-операторів контрактної служби командних пунктів радіотехнічних підрозділів та шляхом визначення рівня соматичного здоров'я за методикою експрес-оцінки Апанасенка Г.Л.

Вивчення медичних карток військовослужбовців-операторів контрактної служби командних пунктів радіотехнічних підрозділів продемонструвало збільшення серед цієї категорії спеціалістів випадків звільнення з військової служби через захворювання серцево-судинної системи. Протягом трьох років звільнилися з військової служби за станом здоров'я: у 2012 році – 6, у 2013 – 12, а у 2015 – 18 військово-службовців-операторів.

Попередні дослідження показали, що у 39,5% спеціалістів операторського профілю після закінчення військової служби (у віці від 35 до 45 років) виявлені захворювання серцево-судинної системи (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця). На думку вчених, даний факт є наслідком впливу негативних факторів військово-професійної діяльності, відносної гіподинамії, що у свою чергу викликало погіршення показників організму людини.

Рівень фізичного здоров'я військовослужбовців-операторів ми досліджували за допомогою експрес-оцінки соматичного здоров'я за методикою Апанасенка Г.Л. [2], представлено в табл. 1.

Аналіз рівня соматичного здоров'я військовослужбовців-операторів за методикою експрес-оцінки Апанасенка Г.Л. засвідчив, що 12,8% обстежених фахівців мають «низький рівень» фізичного здоров'я, 60,5% – рівень «нижче середнього», 26,7% – «середній» рівень фізичного здоров'я. Такі експериментальні дані підтверджують думку науковців

про те, що несення чергування у заземлених командних пунктах в режимі чотирьох денного циклу негативно позначається на стані здоров'я спеціалістів операторського профілю та призводить до захворювань різного характеру.

Таблиця 1

**Рівень соматичного здоров'я військовослужбовців-операторів за методикою Апанасенка Г.Л. (n-86)**

Показник	Рівень соматичного здоров'я									
	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
<u>Маса тіла</u> Довжина тіла	3	3,5	26	30,2	57	66,3	0	0	0	0
<u>ЖЄЛ</u> Маса тіла	20	23,3	47	54,6	11	12,8	8	9,3	0	0
<u>Кистьова динамометрія</u> Маса тіла	21	24,4	41	47,6	14	16,2	10	11,6	1	1,2
<u>ЧСС × АТсист.100</u>	0	0	7	8,1	55	64,0	24	27,9	0	0
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	0	0	9	10,5	49	56,9	28	32,6	0	0
Оцінка рівня сомат. здоров'я	11	12,8	52	60,5	23	26,7	0	0	0	0

Аналізуючи результати визначення оцінки фізичного розвитку за ваго-зростовим індексом Кетле, ми можемо зробити висновки, що жоден з обстежених військовослужбовців-операторів не має відмінної оцінки фізичного розвитку, лише 12,8% – мають оцінку фізичного розвитку «добре», 53,5% оцінені «задовільно» і 33,7% мають «незадовільний» рівень фізичного розвитку, що показано в табл. 2.

Отримані результати підтверджують дані авторів про наявність зайвої ваги та низький рівень показників фізичного розвитку у спеціалістів операторів, які тривалий час залучаються до несення чергування.

Таблиця 2

**Оцінка фізичного розвитку військовослужбовців-операторів  
за індексом Кетле (n-86)**

<b>Оцінка фізичного розвитку</b>	<b>Кількість представників</b>	<b>%</b>
незадовільно	29	33,7
задовільно	46	53,5
добре	11	12,8
відмінно	0	0

На нашу думку, зниження величини фізичних навантажень та рухової активності веде до зниження показників функціонального стану серцево-судинної системи. Організм фахівців, життєдіяльність яких має гіподинамічний характер, адаптує серцевий м'яз до фізичних навантажень в основному за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень при порівняно малому збільшенні систолічного обсягу крові. Зазначений процес розцінюється як неощадлива реакція організму, що призводить до швидкого виснаження функціонального резерву міокарда.

З метою дослідження стану організму військовослужбовців-операторів ми визначили індекс фізичного стану за Піроговою О.А. [3], після закінчення зміни чергування, що представлено в табл. 3.

Аналіз фізичного стану за Піроговою О.А. військовослужбовців-операторів засвідчив, що у жодного з обстежених фахівців не має «високої» оцінки фізичного стану, 41,8% – мають оцінку «вище середнього», більше ніж у половини представників 57% фізичний стан оцінюється як «середній» і у 1,2% – фізичний стан оцінюється «нижче середнього».

Таблиця 3

**Оцінка фізичного стану військовослужбовців-операторів  
за Піроговою О.А. (n-86)**

<b>Оцінка фізичного стану</b>	<b>Кількість представників</b>	<b>%</b>
Нижчий за середній	1	1,2
середній	49	57,0
Вищий за середній	36	41,8
Високий	0	0

Таким чином за результатами проведеного дослідження отримано нові дані про статистично достовірне погіршення рівня фізичного здоров'я військовослужбовців-операторів відповідно до тривалості їх служби, що є наслідком негативного впливу гіподинамічного режиму та несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

Проведені дослідження підтвердили, що діюча система спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил ЗС України функціонує без достатнього врахування специфіки їх військово-професійної діяльності і в повній мірі не забезпечує підтримання фізичного розвитку, здоров'я та професійного довголіття військово-службовців-операторів.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. Санкт-Петербург : Петрополис, 1992. 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев: Медкнига, 2007. 132 с.
3. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Ивашенко, Н. П. Страпко. Киев : Здоровье, 1986. 152 с.
4. Пічугін М. Ф. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності: Навчально-методичний посібник / М. Ф. Пічугін, В. М. Романчук, С. В. Романчук [та ін.]. Житомир: ЖВІ НАУ, 2009. 160 с.
5. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України : звіт про НДР «Професіонал» / Ю. А. Бородін, В. М. Романчук, С. В. Романчук та ін. Житомир : ЖВІ НАУ, 2007. 57 с.

**Янків І.Т.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Львівський державний університет фізичної культури*

## **РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Інтелектуальні види спорту часто називають «інтелектуальний спорт», вони мають розвинену інфраструктуру і користуються широким схваленням в суспільстві, оскільки їх вважають не тільки альтернативою