

**Кузьменко М.М.**

*курсант,*

*Науковий керівник: Пожидаєв М.Ю.*

*старший викладач,*

*Дніпропетровський державний Університет внутрішніх справ*

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ЮРИСТІВ**

Одним із найважливіших завдань соціально орієнтованих країн є підвищення середньої тривалості життя населення. Всесвітня організація охорони здоров'я визначила такі фактори тривалості життя людини: 10% – медицина; 20% – індивідуальна генетика; 20% – стан екології в місцях проживання; 50% – спосіб життя. Останній фактор, в т.ч. вкрай важливий режим фізичної активності. Щоб зрозуміти її суть, слід згадати слова відомого радянського авіаконструктора О.К. Антонова: «Справжня фізична культура – це розумне ставлення до свого тіла, цілодобова місткість свого розуму». Безсумнівно, що здоров'я людини є відображенням стану її функціональних систем. Функція серцево-судинної системи порушена, у людини діагностовано гіпертонія, гіпотонія, аритмія або будь-який інший симптом, що свідчить про погане самопочуття.

Нині у вітчизняному теоретичному просторі поняття «спорт» трактується як структурний елемент поняття «фізична культура» як його референтної форми. Багаторічні суперечки про співвідношення цих понять не враховували філософського осмислення відмінностей матеріальної та духовної практики, а протиставляли або ототожнювали спортивну культуру і фізичну культуру. Протягом цього часу вони завжди відзначали, культивували та виявляли загальні тілесні практики людства. При цьому щоразу в різні історичні епохи фізична культура, у тому числі й змагальна діяльність, тобто спорт, відігравала певну соціальну роль. Спеціальна фізична підготовка є однією з основних дисциплін бойової підготовки воїнів, важливою і невід'ємною частиною військової підготовки та підготовки особового складу Збройних Сил України. Метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності воїнів до навчально-бойових дій. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальнофізична підготовка воїнів спрямована на досягнення

оптимального рівня розвитку загальних фізичних особливостей для подальшого успішного оволодіння ними особливими фізичними характеристиками та військовою майстерністю, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом регулярних занять гімнастикою, легкою атлетикою, плавання, лижного спорту та заняття спортом.

Більше того, з точки зору світогляду, в контексті спеціальної фізичної культури та військової підготовки слід виділити дві важливі складові, а саме: організм людини тренується; 2) її соціоцентризм, що розрізняє поняття «фізичне виховання» і «фізичне виховання», акцентується на потребах держави у сфері підготовки її громадян, здатних задовольнити політичні та економічні потреби виконання певних завдань. соціального значення: захист мирного населення, знищення противника, групова єдність дій, бойовий дух тощо.

Ендокринна система дає збій, а це призводить до гормонального дисбалансу, що також свідчить про погіршення самопочуття. Слід зазначити, що здоров'я людини визначається її біологічним віком. Чим кращий стан здоров'я, тим нижчий біологічний вік, і навпаки, чим гірший стан здоров'я, тим вищий біологічний вік. Таким чином, ми встановили кореляцію між придатністю та біологічним віком. Біологічний вік учасників визначався на основі фізіологічних та біохімічних критеріїв. Так, співвідношення життєвої ємності на 1 кг маси тіла у 25-річних становить 60 мл, у 45-річних – 50 мл, у 65-річних – 20–38 мл. Зокрема, у 25-річних виявили концентрацію глюкози в крові 4,5 ммоль на літр; 45-річним – 4,8 ммоль/л; 65-річним – 5,3 ммоль/л.

Деякі вітчизняні дисертаційні дослідження, спрямовані на покращення фізичної підготовки воїнів, показують вектор інтенсифікації рухової активності воїнів залежно від виду спорту. Кузнецов М. В. стверджує, що практика фізичної підготовки солдатів сил спеціальних операцій країн НАТО як ефективний засіб формування військової готовності використовує вправи зі значною фізичною активністю, що найбільш точно моделює військово-професійну діяльність підрозділів спеціального призначення. Ця дипломна робота була покладена в основу розробленої та апробованої річної (9-місячної) програми курсантів ФП останнього року навчання в університеті з поетапною структурою фізичної підготовки, наявність якої в межах формального межі НФП14 значно розширює і прискорює тренувальне навантаження курсантів і багаторазово підвищує їх активність [1]. Таким чином, використовуючи вісім фізіолого-біохімічних параметрів, визначали біологічний вік

учасників дослідження. Потім його порівнювали з результатами фізичної підготовленості до відповідного спортивного рівня. Встановлено залежність між рівнем фізичного стану та біологічним віком. Таким чином, високий рівень спортивної конкуренції створює умови для зниження біологічного віку по відношенню до паспортного в межах 20 років. За національним рівнем фізичної підготовленості розрізняють біологічний та паспортний вік 10 років.

Підготовка поліцейських до ефективного виконання службових обов'язків відбувається через функціонування системи професійної підготовки, яка поєднує базову професійну підготовку; навчання у Вільній економічній зоні зі специфічними умовами навчання; навчання в аспірантурі; навчання на робочому місці. Нормативними документами передбачено, що на посаді поліцейського (інспектора) патрульної поліції може працювати особа, яка успішно пройшла курс початкового навчання. Цей курс призначений для розвитку спеціальних навичок студентів, необхідних для виконання поліцейських повноважень, а також для розвитку вміння зберігати, носити, використовувати та використовувати вогнепальну зброю. За словами Шведа, це початкова основа, на якій буде будуватися вся подальша діяльність поліції [1], тобто формування професійної готовності до виконання службових обов'язків відбувається на цьому етапі професійної підготовки.

Базовий рівень фізичної підготовки визначає різницю через 5 років. Отримані результати є основою для оцінки не лише тривалості життя населення, а й прийняття важливих соціальних рішень, зокрема встановлення термінів виходу на пенсію. Так, у розвинених країнах різниця між пенсійним віком та тривалістю життя становить 13-15 років, а це означає, що держава має важливий інструмент у вигляді ефективної системи фізичного виховання для реалізації такого відповідального соціального завдання.

Спеціальна фізична підготовка воїнів спрямована на розвиток особливих фізичних якостей, оволодіння військовою майстерністю, формування морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних вправ і використання в спорті. навчання, прискорений рух, перевищення швидкості, подолання руху, навігація військ. Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності Збройних Сил України, родами військ і спеціальних військ. До них належать: розвиток і

вдосконалення специфічних фізичних характеристик: стійкості до хитання, стійкості до перевантажень, стійкості до кисневого голодування; оволодіння та вдосконалення рухових навичок, які використовуються в армії; виховання морально-вольових і психічних якостей; згуртованість військових частин.

Народи до початку 20 століття, хоча й зазнали численних відтінків значення. Термін «фізичне виховання» вперше було введено наприкінці 19 століття. в систему наукової педагогіки М. Новікова, що відповідало початкам синкретичної ведичної культури. Фізична спритність чітко показала духовну енергію людини як частину всесвітнього космічного порядку, і, таким чином, процес становлення людини як *homo sapiens* відбувається через *homoludens* («людські ігри»).

Фізичне виховання в контексті виявлення сутнісних рис людини (антропогенез) виявляло її тілесність у майстерних витівках богів або тілесність у примхах мудрої природи. У формуванні соціальної свідомості військовослужбовців важливо сформувати розуміння фізичної підготовки як засобу успішного виконання бойових завдань, витривалості в складних життєвих ситуаціях, збереження фізичної та емоційної рівноваги, що виливається у фізичне виховання. Фізичні вправи фізичної культури для воїнів завжди цілеспрямовані, що характеризується їх соціальною цілеспрямованістю та змістовністю.

### **Список використаних джерел:**

1. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій збройних сил України : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту / Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, 2017. 236 с.