

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ ГОЛОВНОГО МОЗКУ НА ЕТАПАХ ПРОФЕСІЙНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Оксана МАТВЕЙКО

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Вступ. Професійно-бойова діяльність військовослужбовців характеризується значним нервово-психічним і фізичним напруженням [1, 6, 7]. Проведення форм фізичної підготовки (ФП) із загальнотренувальною або спеціальною спрямованістю для військовослужбовців, які мали контузію головного мозку (КГМ), може сприяти не підвищенню функціональних можливостей організму, а кумуляції стомлення, зниженню загальної працездатності [2].

Тож необхідно науково обґрунтувати зміни структури та змісту форм ФП для підтримання професійної працездатності військовослужбовцями, які мали КГМ.

Мета – обґрунтувати зміст ФП для військовослужбовців, які мали КГМ на етапах професійно-бойової діяльності.

Методи. Теоретичні методи (аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення наукових джерел) використано для пошуку ефективних шляхів удосконалення структури та змісту ФП для військовослужбовців, які мали КГМ. Педагогічні методи (спостереження) використано для визначення ефективності структури та змісту чинної ФП.

Результати. На сьогодні зміст форм ФП має загальнотренувальну та спеціальну спрямованість та не враховує особливостей занять фізичними вправами з військовослужбовцями, які мав КГМ. Цей контингент військовослужбовців після лікування та реабілітації у військово-медичних центрах не має звільнення за станом здоров'я від занять ФП, проте і не може виконувати поставлені завдання з визначеною інтенсивністю.

Ураховуючи результати попередніх наших досліджень [2, 3], особливості стану здоров'я військовослужбовців, які мали КГМ, етапність професійно-бойової діяльності [4, 5], було обґрунтовано зміст та інтенсивність проведення форм ФП.

Аналіз впливу фізичних навантажень на організм військовослужбовців, які мали КГМ [1, 3], довів, що залежно від етапу професійно-бойової діяльності (див. табл. 1) фізична підготовка для цієї категорії військовослужбовців має мати різну спрямованість.

Структура та зміст ФП на етапах повсякденної діяльності військовослужбовців та під час підготовки до навчань повинні бути спрямовані на вдосконалення та підтримку достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців, які мали КГМ.

У період тактичних навчань фізичні вправи мають сприяти підтриманню показників фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців, які були до початку навчань. Після завершення тактичних навчань зміст форм ФП повинен бути спрямований на відновлення вихідних показників до тих, які були на початку навчання. Навантаження під час проведення занять фізичними вправами не має перевищувати 40% максимальної ЧСС військовослужбовців.

Під час щорічної відпустки військовослужбовці, які мали КГМ, повинні займатися самостійно за розробленою програмою.

Структура ФП має містити 60% фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних фізичних якостей, та 40% вправ військово-прикладного спрямування.

Обговорення. У роботах підтверджено [2, 3], що для забезпечення систематичного всебічного тренувального впливу ФП на організм військовослужбовця, який мав КГМ, весь її зміст рекомендовано вводити в циклічну програму. У цьому випадку ФП проводиться послідовно

за типовими варіантами занять у вигляді тижневих циклів з урахуванням конкретного етапу професійно-бойової діяльності.

Підтверджено [4, 5, 6], що правильно обґрунтований зміст ФП забезпечує підтримку на необхідному рівні розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей військовослужбовців.

Таблиця 1

**Зміст ФП для військовослужбовців, які мали КГМ
на етапах професійно-бойової діяльності**

Етапи	Завдання	Зміст та інтенсивність фізичних вправ
Повсякденна діяльність	Підтримка розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, функціональних можливостей	Аеробне тренування, 40–60% максимальної ЧСС
Підготовка до навчань	Відновлення важливих для професійної діяльності якостей	Спеціальні вправи, 40–60% максимальної ЧСС
Тактичні навчання	Підтримка професійної працездатності	Дихальні вправи, аеробне тренування, 20–30% максимальної ЧСС
Після навчань	Зняття нервово-емоційного напруження, відновлення функціональних можливостей	Відновлювані вправи, аеробне тренування, 30–40% максимальної ЧСС
У період відпусток	Підтримка оптимального рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я	Загальнотренувальна і профілактична фізична підготовка

Висновок. Обґрунтовано зміст форм ФП для військовослужбовців, які мали КГМ, на етапах професійно-бойової підготовки та інтенсивність їх проведення. Визначено, що в пункті постійної дислокації заняття можна проводити з інтенсивністю 60% від максимальної ЧСС військовослужбовця, а у польових умовах – до 40%. Визначено, що структура ФП повинна містити 60% фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних фізичних якостей, та 40% вправ військово-прикладного спрямування.

Надалі дослідження будуть спрямовані на наукове обґрунтування авторської програми ФП для військовослужбовців, які мали КГМ, та перевірку її ефективності.

Список використаних джерел

1. Ryan T. Dech Why exercise may be beneficial in concussion rehabilitation: A cellular perspective / Ryan T. Dech, Scott A. Bishop, J. Patrick Neary. // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2019. – № 22. – Р. 1090–1096.
2. Матвейко О. Засоби відновлення військовослужбовців після контузії головного мозку / Матвейко Оксана // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2019. – Вип. 23. – С. 46–47.
3. Матвейко О. Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отриманих травм / Оксана Матвейко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2017. – Вип. 27. – С. 161–166.
4. Романчук С. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичної підготовки у Сухопутних військах / Романчук С. В., Боярчук О. М., Романчук В. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 125–128.
5. Романчук С. В., Старчук А. А., Романчук В. Н. Место и значение физической подготовки в системе подготовки специалистов / Романчук С. В., Старчук А. А., Романчук В. Н. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков, 2007. – № 6. – С. 123–131.
6. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Романчук Сергій Вікторович. – Львів, 2013. – 540 с.
7. Шурпяк І. В. Легка черепно-мозкова травма та її наслідки / І. В. Шурпяк // Семейная медицина. – 2013. – № 1. – С. 67–73.