

ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗІЮ, ЯК ЧИННИК, ЩО ВПЛИВАЄ НА БОЙОВУ ГОТОВНІСТЬ

Зонов О.В.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Діяльність військовослужбовця характеризується постійним підвищенням фізичним та психічним напруженням, впливом на його психіку певних стресових чинників бойової діяльності, пов'язаних із постійним ризиком для життя. Зі свого боку, постійне напруження під час виконання специфічних завдань зменшують пристосувальні резерви організму та призводять до розвитку дезадаптаційного синдрому й порушень психоемоційного статусу. Фізична підготовка як основний елемент бойової підготовки являє собою важливий чинник, від якого залежать професійна реалізація й становлення військовослужбовців як фахівців своєї справи, що забезпечує якісне виконання бойових завдань, адже спроможне забезпечити швидку адаптацію до військової служби. Отже, забезпечення своєчасної реабілітації й відновлення функціональних можливостей є важливим та актуальним науково-практичним завданням сучасної спортивної науки.

Проведені дослідження свідчать про важливість оцінки й аналізу особливостей способу життя військовослужбовців, які мали контузію. Результати анкетування свідчать про те, що спосіб життя більшості учасників є таким, що не відповідає гігієнічним нормативам (недостатня тривалість нічного сну, порушення режиму харчування тощо). Установлено негативну тенденцію, що полягає в поступовому скороченні питомої ваги осіб із загальним станом за рахунок збільшення кількості осіб із незадовільним станом, присутні чинники ризику, які суттєво знижують бойову здатність військовослужбовців.

Аналіз літературних джерел свідчить, що наслідки контузії, отримані військовослужбовцями в бойових діях, призводять до змін здоров'я. Відповідно до визначення чинників, що обумовлюють стан здоров'я, найбільшу питому вагу має саме спосіб життя (до 50 % забезпечення здоров'я людини).

Відомі зарубіжні науковці (Т. McCabe, J.R. Watrous, M.R. Galarneau) аналізували особливості способу життя військовослужбовців, які мали в анамнезі травми. Більшість учасників повідомили про високий рівень уживання алкоголю, споживання табачних виробів, низький рівень рухової активності. Паралельно з'ясовано наявність ПТСР та/або депресії. Зроблено висновок про необхідність корекції способу життя для підвищення здоров'я військовослужбовців.

Отже, у контексті, що розглядається, дослідження особливостей способу життя набуває важливого значення: з одного боку, він виступає як індикатор можливих змін здоров'я, причому і позитивних, і негативних, залежно від обставин повсякденного життя. З іншого боку, спосіб життя може розглядатися як критерій впливу на здоров'я, за допомогою його складових частин можна здійснювати вплив на функціональний стан органів і систем організму, прискорювати процес його відновлення.