

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Большаков О.О.

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету “Харківський політехнічний інституту”, м. Харків*

Система фізичного підготовки у Збройних Силах України повинна сприяти вирішенню важливих проблем військовослужбовців, зокрема збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Необхідність фізичної підготовки у Збройних Силах України під час ведення бойових дій пов'язана з появою нових форм фізкультурно-спортивної діяльності, зростанням популярності сучасних видів фізичної активності та постійним збільшенням різноманітності видів занять фізичною підготовкою.

Під час проведення ООС (АТО) в базових таборах та місцях відпочинку особового складу популярність серед військовослужбовців набуває оздоровчий фітнес. В даних умовах погіршення стану здоров'я військовослужбовців пов'язані з постійним перебуванням в засобах захисту, перенесенням тяжких засобів вогневого ураження та озброєння перебування в стресових ситуаціях є проблемою сучасної військової служби, тому зростає роль оздоровчого фітнесу у системі фізичної підготовки, яка спрямована на формування культури здоров'я.

Заняття оздоровчим фітнесом – одне з найбільш ефективних засобів боротьби зі стресами, розвантаження організму яка покращує їх самопочуття, знімає нервову напругу, дає можливість постійно підтримувати свій фізичний та психологічний стан. Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не тільки підтримання гарної фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний початок. Якщо не працює один з компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму, що сьогодні є найбільш актуальним і значущим під час ведення бойових дій.

Література:

1. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : Вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т. 2. С. 111.
2. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф.... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2018. 22 с.