

## **ВПЛИВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Федак С.С., Зонов О.В.**

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

Аналіз бойових дій, показав, що діяльність військовослужбовців ЗСУ здебільшого відбувається в населених пунктах. Виконання завдань в даних умовах характеризується малою руховою активністю, високим нервово-емоційним напруженням, що переважно викликано обороною стратегічно важливих об'єктів (аеропорти, вокзали, заводи, лікарні, будинки, склади), чергуванням на блок-постах та тривале перебування в транспорті, окопах, бліндажах тощо.

Більшість часу під час виконання завдань в обмежених у просторі приміщеннях військовослужбовці проводять у вимушеному положенні (як правило стоячи), що переконливо свідчить про дію значної кількості негативних чинників на основні системи їхнього організму, що у результаті негативно відбивається на стані здоров'я, працездатності та ефективності бойової діяльності військовослужбовців.

Як відомо, низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, погіршення стану опорно-рухового апарату.

У процесі ряду досліджень встановлено, що постійне обмеження рухової активності може призвести до порушення біохімічних реакцій, зниження функцій нервової системи, погіршення “доставки” кисню до серцевого м'яза та головного мозку, збільшення енергоємності роботи. У результаті в організмі розвивається явище кисневого голодування (гіпоксія) і відбувається накопичення вуглекислоти.

Вчені стверджують, що 4-годинна нерухомість у позі “стоячи або сидячи”, за якої стомлення локалізується у м'язах ший, спини та ногах, лише деякими військовослужбовцями переноситься без скарг на втому. Витрати нервово-м'язової енергії для збереження пози тим більші, чим більш незручна поза. В разі тривалого збереження одноманітної пози погіршується кровообіг, виникають застійні явища, знижується працездатність.

Таким чином, несприятливі чинники різко погіршують працездатність і здоров'я військовослужбовців та ефективність їх бойової діяльності у цілому. Тому постає необхідність виконання фізичних вправ для підтримання постійної фізичної готовності на достатньому рівні навіть під час виконання бойових завдань.