

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Юр'єв С.О., Хачатрян А.Х.

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

Актуальність застосування кінезіотерапії для військовослужбовців Збройних сил України зумовлена високими фізичними навантаженнями та стресовими умовами несення служби, особливо в умовах бойових дій. Специфіка військової служби передбачає інтенсивні навантаження на опорно-руховий апарат, що підвищує ризик травматизму та розвитку функціональних порушень. Кінезіотерапія як метод лікування та профілактики за допомогою спеціально підібраних рухових вправ дозволяє не лише відновлювати функціональність після травм, але й оптимізувати фізичну підготовку, запобігати виникненню травм та підвищувати загальну ефективність рухової діяльності військових.

Кінезіотерапевтичні методики мають прямий вплив на ефективність виконання базових фізичних вправ, зокрема підтягування, біг на 100 м та біг на 3 км, які є обов'язковими нормативами під час підписання нового або продовження існуючого контракту з ЗСУ. Цей зв'язок проявляється через:

Підтягування на перекладині – кінезіотерапевтичні вправи для зміцнення м'язів спини, плечового поясу та передпліч створюють необхідну функціональну базу для виконання підтягувань. Корекція рухових патернів та балансу м'язових груп верхньої частини тіла значно підвищує ефективність і безпечність виконання цієї вправи.

Біг на 100 м – спринтерські навантаження вимагають оптимальної міжм'язової координації та балансу між різними групами м'язів нижніх кінцівок. Кінезіотерапія покращує нервово-м'язову провідність, координацію та вибухову силу, що безпосередньо впливає на результативність у спринті.

Біг на 3 км – витривалість, необхідна для успішного проходження цього нормативу, значно підвищується завдяки кінезіотерапевтичним технікам, спрямованим на розвиток аеробних можливостей, покращення постави та біомеханіки бігу, що зменшує енерговитрати та підвищує ефективність кисневого обміну.

Попередні дослідження свідчать про значний потенціал кінезіотерапії в контексті підвищення ефективності виконання базових фізичних нормативів військовослужбовцями. Проте ця тема потребує подальшого комплексного дослідження з проведенням контрольованих випробувань у реальних умовах військової служби. Необхідна розробка спеціалізованих кінезіотерапевтичних програм з урахуванням індивідуальних характеристик військовослужбовців для максимальної оптимізації їхньої фізичної підготовки.

Література:

Гунченко В., Хачатрян А., Мішин М., Юр'єв С. Впровадження кінезіотерапії в процес реабілітації військовослужбовців із травмами хребта. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2024.