

*cardio-vascular risk factors. When compared data from medical cards and obtained after 1,5–3 months from direct examinations of patients, it was found significantly reduction for systolic blood pressure (by 11,2%,  $p < 0,001$ ), that resulted in consecutive decreasing of individual risk score by SCORE system to  $5,7 \pm 0,7$  ( $p$  compared to baseline score  $< 0,05$ ), but not the additional risk for patients with hypertension ( $p > 0,05$ ).*

**Keywords:** *hypertension, cardio-vascular risk factors, prophylaxis, military hospitals.*

УДК 355.5: 613.97

## **Значення рівня розвитку фізичної підготовки осіб молодого віку для вирішення проблеми формування людського резерву для потреб Збройних Сил України**

**С.М. ІВАЩЕНКО**

**Резюме.** *Наведено результати дослідження впливу ступеня розвитку основних фізичних якостей осіб молодого віку чоловічої і жіночої статі, набутого в процесі фізичних тренувань, на відповідність вимогам до кандидатів на зарахування до складу людського резерву для потреб Збройних Сил України в мирний і воєнний час.*

*Встановлено, що переважна більшість осіб, які були зараховані до складу резерву Збройних Сил України за показниками стану здоров'я та рівнем фізичного розвитку, систематично займалися фізичною підготовкою, внаслідок чого показники основних фізичних властивостей їх організму досягли відповідних значень.*

**Ключові слова:** *фізичні властивості організму, особи молодого віку, режим рухової активності, рівень фізичного розвитку, систематичне виконання фізичних вправ.*

Рівень фізичного розвитку та ступінь фізичної підготовленості осіб молодого віку відіграють важливу роль у забезпеченні успішності їх професійної діяльності в майбутньому. Тому цілеспрямованим впливом на процес фізичного виховання різних категорій населення у країні можна сприяти підвищенню ступеня підготовленості людей до ефективної діяльності в різних сферах народного господарства.

Особливо важливе значення це має для підготовки спеціалістів, діяльність яких безпосередньо або опосередковано пов'язана з вирішенням питань оборони держави. Тому актуальність наукових досліджень цього напрямку є виключно високою [1, 3].

Результати аналізу наукових публікацій свідчать про те, що у багатьох країнах світу вчені проводять дослідження, спрямовані на вирішення ак-

туальних проблем, пов'язаних зі збереженням і зміцненням здоров'я різних категорій населення.

Деякі дослідники вивчали особливості впливу ступеня розвитку окремих фізичних якостей людей на їх здатність до ефективного виконання тих чи інших функцій [5, 8]. Інші наукові роботи було присвячено питанню амортизації ресурсу здоров'я людей під час виконання ними функцій за призначенням у складних і небезпечних умовах [7].

Цікаві результати було отримано у процесі дослідження особливостей перебігу адаптації людей молодого віку до професійної діяльності в несприятливих умовах [2, 4, 6]. Але, на жаль, до цього часу залишається недостатньо вивченим питання щодо впливу різних ступенів фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб молодого віку на ступінь їх придатності до зарахування в резерв для потреб Збройних сил України в мирний і воєнний часи.

**Метою** цього дослідження було визначення впливу відповідного ступеня фізичного розвитку і фізичної підготовленості осіб молодого віку на ступінь їх придатності до зарахування у склад резерву для потреб Збройних Сил України в мирний і воєнний часи.

### **Матеріали і методи**

Дослідження було проведено на основі вивчення даних 486 осіб молодого віку, яких було признано придатними до зарахування в резерв для потреб Збройних Сил України в період з 2011 по 2012 р. Серед обстежених було 398 осіб чоловічої статі (81,9%) та 88 осіб жіночої статі (18,1%). Дослідження проведено в період з початку лютого 2010 р. до кінця квітня 2012 р. Вік досліджуваних – від 18 до 25 років.

Під час виконання роботи було застосовано наступні методи:

- 1) аналіз та узагальнення даних наукової літератури;
- 2) аналіз результатів медичного обстеження кандидатів (антропометрія, електрокардіографія (ЕКГ), спірометрія, динамометрія тощо);
- 3) соціологічні методи (анкетування, опитування, інтерв'ю);
- 4) тести для визначення показників фізичної підготовленості;
- 5) методи статистичної обробки даних;
- 6) інші методи, що доповнюють основну групу методів дослідження.

Усі заходи, виконання яких було передбачене планом цього дослідження, здійснювали у три етапи.

На першому етапі дослідження (з лютого по жовтень 2010 р.) вивчали стан здоров'я і антропометричні параметри осіб молодого віку, зарахованих кандидатами у резерв особового складу силових структур держави, зокрема Міністерства оборони України. Для цього провели роботу в районних військових комісаріатах міста Києва та медичних комісіях, які визначали ступінь придатності кандидатів до роботи в спеціальних умовах.

На другому етапі дослідження (з листопада 2010 р. до липня 2011 р.) вивчали анамнез фізичного розвитку кожного з кандидатів. При цьому враховували типовий режим рухової активності та динаміку змін показників фізичної підготовленості.

На третьому етапі дослідження (з серпня 2011 до квітня 2012 р.) аналізували отриману інформацію та розробляли на основі цих результатів проект спеціальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки осіб молодого віку, які готуються до роботи в лавах формувань різних силових структур держави, зокрема в спеціальних частинах і підрозділах Збройних Сил України.

Інформацію, отриману під час зазначеного наукового дослідження, обробляли за допомогою стандартних методів математичної статистики. При цьому здійснювали аналіз відповідності виду розподілу кількісних показників закону нормального їх розподілу. Для кількісних показників, що мали нормальний розподіл, визначали середнє значення і середнє квадратичне відхилення.

### **Результати та їх обговорення**

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що ступінь придатності осіб молодого віку до діяльності згідно з визначеними військовими спеціальностями залежить від ступеня розвитку у них тих фізичних і морально-вольових якостей, які визначають спроможність до виконання складних завдань професійно-прикладної спрямованості з належним рівнем ефективності та надійності.

Було отримано дані про те, що у більшості досліджуваних (понад 78,4%) режим рухової активності та характер фізичних вправ, які вони систематично виконували, в цілому відповідали типовому алгоритму планових занять з фізичної підготовки спеціалістів спеціальних підрозділів силових структур держави, зокрема Збройних Сил України.

Крім того, саме у цих осіб процес адаптації до специфічних умов перебування в системі підготовки спеціалістів резерву Збройних Сил України проходив за найбільш сприятливим сценарієм.

З метою комплексної оцінки функціональних можливостей та рівня фізичної підготовленості досліджуваних осіб застосовували систему контролю КОНТРЕКС-2, яка містить серію спеціальних фізичних тестів, що дозволяють визначити показники спритності, швидкісної витривалості, динамічної сили тощо.

Результати розподілу досліджуваних на відповідні групи залежно від рівня фізичної підготовленості представлено в таблиці.

### Характеристика фізичної підготовленості осіб молодого віку, зарахованих до резерву Збройних сил України

| Рівень фізичної підготовленості | Кількість балів | Кількість |      |
|---------------------------------|-----------------|-----------|------|
|                                 |                 | Абс.      | %    |
| Низький                         | Менше 50        | 0         | 0    |
| Нижче середнього                | 51–90           | 8         | 2,7  |
| Середній                        | 91–160          | 181       | 37,2 |
| Вище середнього                 | 161–250         | 212       | 43,6 |
| Високий                         | Більше 250      | 85        | 16,5 |

З даних таблиці видно, що переважна більшість осіб молодого віку, зарахованих до резерву силових структур держави, має високий, вище середнього та середній рівні фізичної підготовленості.

При цьому найбільш чисельною виявилася група кандидатів, які мали рівень фізичної підготовленості вище середнього (43,6%).

Для зарахування осіб молодого віку до резерву Збройних Сил України потрібно, щоб показники їх фізичної підготовленості відповідали встановленим стандартам. Такий рівень розвитку фізичних якостей людини забезпечується адекватним режимом фізичних тренувань та оптимальним ступенем реалізації генетично зумовлених властивостей її організму.

Серед основних фізичних якостей організму людини в цьому випадку особливо важливу роль відіграють спритність, загальна витривалість, швидкісна сила та координація рухів.

Ступень розвитку саме цих властивостей і визначає спроможність людини до повноцінного виконання складних завдань, що мають професійно-прикладне значення для визначеної військової спеціальності.

Досягти успіху у підвищенні рівня фізичної підготовленості молоді можна, лише вдосконалюючи сучасну систему фізичного виховання різних категорій населення країни. Але для успішного вирішення зазначеної проблеми слід як обов'язковий і надзвичайно важливий компонент системи фізичного виховання населення використовувати елемент професійно-прикладної фізичної підготовки за умов наукового і медичного контролю рівня його ефективності.

### Висновки

Грунтуючись на результатах проведених досліджень, можна зробити наступні висновки:

1. Для успішної підготовки військових спеціалістів, які працюють у складних і небезпечних умовах, важливе значення має рівень розвитку у

кандидатів на навчання відповідним спеціальностям тих фізичних властивостей, які забезпечують можливість виконання складних бойових завдань з належним рівнем ефективності та надійності.

2. Сучасна система фізичної підготовки кандидатів до зарахування в резерв Збройних Сил України потребує вдосконалення, одним із перспективних напрямів якого є використання спеціальних навчально-тренувальних програм професійно-прикладної спрямованості.

3. Для вирішення проблеми формування повноцінного резерву особового складу для потреб Збройних Сил України в мирний і воєнний час слід поєднати зусилля провідних фахівців, які працюють в галузі військової медицини та в галузі фізичного виховання різних груп населення.

### Література

1. Білий В.Я. Концепція професійного здоров'я військовослужбовців у Програмі будівництва та розвитку Збройних сил України / В.Я. Білий, О.О. Сохін, В.І. Варус // Наука та оборона. – 2000. – № 3. – С. 22–26.

2. Пономаренко В.М. Збереження і зміцнення здоров'я призовників і молоді. – важливий напрям охорони здоров'я / В.М. Пономаренко, Т.С. Грузева // Військова медицина України. – 2002. – № 3. – С. 5–13.

3. Козікова О.А. Дослідження здоров'я та способу життя сімей, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС, та розробка моделі профілактичних заходів: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.02.03 / Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця. – К., 2002. – 20 с.

4. Коробчанський В.О. Явище адаптаційного переходу та гігієнічна корекція саногенезу / В.О. Коробчанський, О.А. Боженко // Медицина сьогодні і завтра. – 2002. – № 4. – С. 139–144.

5. Макаренко М.В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людини в успішності навчання та надійності професійної діяльності / М.В. Макаренко, Л.П. Криленко // Фізіологічний журнал. – 2002. – № 2. – С. 125–129.

6. Поляков О.А. Швидкість переробки інформації та розумова діяльність працівників старшого віку / О.А. Поляков, Т.А. Жолос // Фізіологічний журнал. – 2002. – № 2. – С. 153–154.

7. Синайко В.М. Психосоціальні фактори ризику формування психосоматичних розладів у молодих осіб / В.М. Синайко // Вісн. наук. досліджень. – 1999. – № 3. – С. 63–64.

8. Черняк А.М., Кількісна оцінка психофізіологічного стану людини за успішністю виконаної роботи / А.М. Черняк, Ю.Г. Вихованець // Фізіологічний журнал. – 2001. – Т. 47, № 6. – С. 63–70.

**Значение уровня развития физических качеств у лиц молодого возраста для решения проблемы формирования человеческого резерва для нужд Вооруженных сил Украины**

**С.Н. ИВАЩЕНКО**

**Резюме.** *Приведены результаты исследования степени влияния уровня развития основных физических качеств у лиц молодого возраста мужского и женского пола, который был приобретен ими в процессе физических тренировок, на соответствие требованиям, предъявляемым к кандидатам на зачисление в состав человеческого резерва для нужд Вооруженных сил Украины в мирное и военное время.*

*Установлено, что подавляющее большинство лиц, которые были зачислены в состав резерва Вооруженных сил Украины по показателям состояния их здоровья и уровню физического развития, систематически занимались физической подготовкой, в результате чего показатели основных физических свойств их организма достигли соответствующих значений.*

**Ключевые слова:** *физические свойства организма, лица молодого возраста, режим двигательной активности, уровень физического развития, систематическое выполнение физических упражнений.*

**The importance of the level of development young people physical qualities in solving the problem of human reserve formation for needs of the Armed Forces of Ukraine**

**S. IVASHCHENKO**

**Summary.** *This article presents the study results for influence of the basic physical qualities development level in young people, both male and female, acquired by them in the physical training course on the probability of compliance with the requirements for the candidates for admission to the composition of the human reserve for needs of the Armed Forces of Ukraine in peacetime and wartime.*

*It was found that the vast majority of those, who were enrolled in the reserve of the Armed Forces of Ukraine in terms of their health status and level of physical development, systematically engaged in physical training, resulting in performance of the basic physical properties of the organism reached the appropriate values.*

**Keywords:** *physical properties of the body, the person of a young age, mode of physical activity, the level of physical development, systematic physical exercise.*