



Столыпинский
вестник

Научная статья
Original article
УДК 796

**МЕСТО ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ
ЗАБОЛЕВАНИЯ, В ПРОЦЕССЕ ИХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
PLACE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR CONTRACT
MILITARY SERVICES WHO HAVE DISEASES IN THE PROCESS OF THEIR
SERVICE ACTIVITIES

Гальчинская Людмила Александровна, Севастопольский
государственный университет, город Севастополь, e-mail:
galchinskaya1960@mail.ru

Galchinskaya Lyudmila Alexandrovna, Sevastopol State University,
Sevastopol, e-mail: galchinskaya1960@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется место занятий лечебной физической культурой военнослужащих по контракту, которые имеют заболевания, в процессе их служебной деятельности. Рассматриваются понятие, сущность и факторы эффективности лечебной физической культуры. Выявляются факторы, снижающие показатели состояния здоровья военнослужащих по мере прохождения военной службы. Приводятся принципы организации и проведения занятий лечебной физической культурой и эффекты, которые данные занятия способны принести для военнослужащих.

Annotation. The article analyzes the place of therapeutic physical training for contract servicemen who have diseases in the course of their official activities. The concept, essence and efficiency factors of therapeutic physical culture are considered. The factors that reduce the indicators of the state of health of servicemen as they go through military service are revealed. The principles of organizing and conducting physical therapy classes and the effects that these classes can bring for military personnel are given.

Ключевые слова: Вооружённые Силы России, служебная деятельность, военнослужащие по контракту, состояние здоровья, заболевания, лечебная физическая культура.

Key words: Armed Forces of Russia, service activities, contract servicemen, state of health, diseases, therapeutic physical culture.

Физическая подготовка выступает определяющим фактором боевой готовности военнослужащих к эффективному выполнению учебно-боевых и служебных задач и одним из ключевых путей повышения боеспособности Вооружённых Сил России [1]. Военная служба по контракту сопряжена с колоссальными физическими и психологическими нагрузками, вследствие чего военнослужащие обязаны систематически заниматься физическими упражнениями и следить за собственными физическими показателями, контролируя уровень подготовленности. Комплекс физических упражнений разрабатывается в соответствии со спецификой служебной деятельности и состоянием здоровья военнослужащих. После проведения военно-врачебной экспертизы в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 04.07.2013 N 565 военнослужащие зачисляются в одну из категорий годности к службе [2]. При наличии хронических заболеваний, которые не препятствуют выполнению служебных обязанностей, военнослужащим назначается комплекс лечебной физической культуры, подбирающийся индивидуально [3]. Комплекс лечебной физкультуры способен оказать значительное влияние

на здоровье и уровень подготовленности военнослужащих, что делает актуальным исследование его сущности и особенностей.

Целью работы является изучение места занятий лечебной физической культурой военнослужащих по контракту, которые имеют заболевания, в процессе их служебной деятельности. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

Лечебная физкультура представляет собой медицинскую научно-практическую дисциплину, которая применяет методы и средства физической культуры с целью лечения повреждений и заболеваний, предупреждения их осложнений и обострения, восстановления трудоспособности и здоровья граждан [4]. С точки зрения физиологии в основе лечебной физической культуры лежат варианты приспособления конкретного человеческого организма при применении комплекса физических упражнений к непрерывно или периодически меняющимся условиям внешней среды.

Эффективность лечебной физкультуры основана на том, что систематические физические упражнения стимулируют метаболизм и работу эндокринной системы, содействуют улучшению ферментативной активности, иммунобиологических свойств и устойчивости организма к болезням, благоприятно воздействуют на психоэмоциональную сферу, обладают трофическим, тонизирующим и нормализующим воздействием на организм и способствуют формированию компенсаторных функций [5]. Регулярная физическая практика стимулирует увеличение общей физической активности и работоспособности.

Как показывают наблюдения, по мере прохождения военной службы показатели состояния здоровья военнослужащих постепенно снижаются [6]. Это объясняется как возрастными изменениями и высоким уровнем стресса, свойственным профессиональной деятельности, так и несформированностью здорового образа жизни в военной среде. Военнослужащие редко

целенаправленно заботятся о собственном здоровье, зачастую отказываются от дополнительных профилактических мер и поддерживают распространение в воинских организациях вредных для организма привычек, ценностей и норм. С учётом таких факторов, как повышение интенсивности решения боевых задач, неоднородность физического и функционального состояния военнослужащих и различная степень восстанавливаемости их организмов в ходе реабилитации, задача улучшения состояния здоровья военнослужащих приобретает особую актуальность [7].

С целью повышения уровня физической подготовленности военнослужащих по контракту, имеющих различные заболевания, необходимой является работа медицинской службы по разработке индивидуальных лечебно-оздоровительных программ и рекомендаций при занятиях физической подготовкой [8]. Представители медицинской службы должны присутствовать на плановых занятиях лечебной физкультурой, контролируя правильность и полноту выполнения упражнений, собирая обратную связь от военнослужащих об их самочувствии и корректируя программы с учётом собранных сведений.

Занятия лечебной физкультурой должны базироваться на следующих принципах [9]:

- психофизиологической и функциональной достаточности нагрузки;
- учёта гендерных и возрастных различий;
- реализации индивидуального подхода к применению упражнений в процессе занятий;
- доступности упражнений при освоении и повторении;
- программно-целевого использования упражнений в составе современных физкультурно-оздоровительных технологий;
- гармонизации и интеграции предлагаемого комплекса.

Грамотно разработанная модель проведения занятий лечебной физической культурой способствует минимизации таких внутренних

факторов риска возникновения и развития болезненных состояний у военнослужащих, как [10]:

- недостаточный уровень личностной активности, неразвитость коммуникационных качеств и мотивационной сферы;
- недостаточный уровень знаний, навыков и опыта в организации труда;
- низкий уровень организации психических процессов, таких как память, сенсомоторика, внимание и прочие, и развития профессионально значимых качеств;
- недостаточность межполушарного регулирования функций, неуравновешенность и инертность процессов высшей нервной деятельности;
- низкий уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы и других.

Основной задачей лечебной физкультуры является обеспечение условий для возвращения военнослужащих, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, в основные группы для занятий физической подготовкой, либо для сохранения их профессионально значимых качеств. Данные мероприятия направлены на повышение боеготовности и качества подготовки личного состава Вооружённых Сил России.

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний в рамках занятий лечебной физкультурой должны носить системный характер [11]. Физические упражнения необходимо подбирать так, чтобы они охватывали все системы организма и способствовали укреплению мышечно-связочного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, восстановлению функций организма, улучшению эластичности связок и мышц, развитию подвижности суставов, коррекции индивидуальных физических состояний и обеспечению высокой физической готовности военнослужащих.

Обязательным условием эффективных занятий лечебной физической культурой является грамотное педагогическое воздействие на

военнослужащих, включающее фазы сопереживания, понимания, поддержки и взаимодействия. Основу занятий составляет педагогическое взаимодействие, выполняющее функции инициирования активности военнослужащих и стимулирования выбора методов, средств и форм занятий.

При условии правильно сформированной структуры комплексов упражнений с учётом их пространственно-временных и силовых характеристик в процессе занятий лечебной физкультурой можно достигнуть следующих эффектов для военнослужащих [12]:

- стабилизация уровня физического здоровья;
- совершенствование ключевых жизнеобеспечивающих функций организма;
- повышение устойчивости организма к ряду соматических заболеваний;
- стабилизация и улучшение психоэмоционального фона;
- совершенствование уровня физической работоспособности;
- приобретение профессионально значимых двигательных навыков и умений;
- удовлетворение потребностей в рекреации;
- корректировка параметров массы тела и телосложения.

Таким образом, занятия лечебной физкультурой должны занимать важное место в системе подготовки военнослужащих по контракту, поскольку способствуют качественному улучшению показателей их здоровья, укреплению мышечного тонуса, изменениям двигательных качеств силы, выносливости и гибкости, улучшению эмоционального состояния и повышению интереса к физическому воспитанию. Использование общеразвивающих и военно-прикладных упражнений в соответствии с заболеваниями военнослужащих обеспечивает повышение уровня их физической подготовленности, способствует улучшению качества военно-профессиональной деятельности и повышению боеготовности личного состава Вооружённых Сил России.

Список литературы

1. Щеголев В.А., Кириченко Р.В., Пак П.С. Особенности планирования физической подготовки военнослужащих и сотрудников в войсках национальной гвардии Российской Федерации // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 198-206.
2. Постановление Правительства РФ от 04.07.2013 N 565 (ред. от 03.02.2023) «Об утверждении Положения о военно-врачебной экспертизе» [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149096/ (дата обращения: 24.02.2023).
3. Ермилов С. ЛФК для военнослужащих по контракту [Электронный ресурс] // Физиоцентр. – 2021. – URL: <https://fiziocentr.ru/lfk-voennosluzhaschim/> (дата обращения: 24.02.2023).
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с.
5. Резенькова О.В. Использование средств физкультурно-оздоровительных технологий для повышения уровня физической подготовки военнослужащих / О.В. Резенькова, Ю.А. Филиппов, В.М. Башкин, Е.Н. Курьянович, К.С. Ковалева, А.С. Ковалев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 322-325. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p322-325
6. Пихтелев А.М. Развитие физического человеческого потенциала военнослужащих // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2019. – № 2 (54). – С. 153-157.
7. Сильчук А.М., Сильчук С.М., Рябчук В.В. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооружённых Силах Российской Федерации // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 273-276.

8. Масляков В.В., Савченко А.В., Жилыева А.Л. Особенности медицинского обеспечения физической подготовки и спортивно-массовых мероприятий в Вооружённых Силах Российской Федерации // Вестник медицинского института «РЕАВИЗ». Реабилитация, Врач и Здоровье. – 2021. – № 5 (53). – С. 131-136. – DOI: Org/10.20340/vmi-rvz.2021.5.HLTHCR.1
9. Сильчук А.М. Принципы использования физических упражнений в современных физкультурно-оздоровительных технологиях для военнослужащих / А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, В.В. Рябчук, В.А. Дорофеев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 411-413. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p411-414
10. Сильчук А.М. Противоречия, свойственные системе оздоровительной физической культуры на современном этапе развития Вооружённых Сил Российской Федерации / А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, В.В. Рябчук, Г.Р. Абусева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 324-329.
11. Сильчук А.М., Сильчук С.М., Рябчук В.В. Структура и содержание педагогической модели оздоровительной физической культуры на современном этапе развития Вооружённых сил Российской Федерации // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 397-401.
12. Селитреникова Т.А., Аносов В.А. Основы применения оздоровительной физической культуры с военнослужащими третьей группы здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27, № 1. – С. 172-179. – DOI: 10.20310/1810-0201-2022-27-1-172-179

© Гальчинская Л.А., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023

Для цитирования: Гальчинская Л.А. МЕСТО ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ, В ПРОЦЕССЕ ИХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №2/2023