

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(научная специальность 5.8.6)

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 319-323.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 319-323.

Научная статья
УДК 376.23, 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_319

**ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ОТНЕСЁННЫХ К III ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ**

Вадим Алексеевич Аносов

Войсковая часть 62632
Липецк, Россия
тел.: +7(910)255-45-68, e-mail: anosovarmada@mail.ru

Аннотация. Материалы статьи рассматривают вопросы, касающиеся проблемы оздоровительной физической культуры военнослужащих, которые по состоянию здоровья отнесены к III группе и имеют различные заболевания опорно-двигательного аппарата. В статье отражены результаты анализа существующей в стране ситуации с использованием оздоровительной физической культуры в системе физической подготовки военнослужащих. Проведено исследование и показаны его результаты в сфере возможного улучшения состояния здоровья военнослужащих с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Статья приводит результаты первого и второго этапов воздействия на организм военнослужащих с отклонениями в состоянии здоровья физических нагрузок оздоровительного характера, а именно оздоровительно-коррекционного комплекса специально подобранных и модифицированных физических упражнений. Результаты исследований, приведенные в статье, показывают изменения уровня физической работоспособности военнослужащих 30-39 лет с остеохондрозом позвоночника после применения комплекса упражнений оздоровительной направленности и доказывают достоверное его улучшение по сравнению с первоначальным уровнем. Отраженные в статье результаты эксперимента указывают на эффективность применения разработанной нами программы с использованием комплекса упражнений физкультурно-оздоровительной направленности для военнослужащих в возрасте от 30 до 39 лет, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: военнослужащие, оздоровительная физическая культура, физическая активность, физическая работоспособность, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Для цитирования: Аносов В. А. Особенности оздоровительной физической подготовки военнослужащих, отнесённых к III группе здоровья // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 319-323. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_319.

Введение

Настоящие условия существования и деятельности военнослужащих предъявляют высокие требования к их организму при выполнении ими служебных и боевых задач. Это определяет необходимость наличия у них высокого уровня психофизиологических способностей, расход которых, в конечном итоге, может привести к существенным отклонениям в состоянии здоровья, а также к определенным нарушениям функционирования различных систем организма. В этой связи высока роль применения оздоровительной физической культуры с военнослужащими как эффективного средства профилактики негативных факторов профессиональной и боевой деятельности. Кроме того, средства оздоровительной физической культуры способствуют восстановлению нормальной деятельности некоторых функциональных систем организма военнослужащих в период и после осуществления им боевых задач [2].

В условиях трансформации системы физической подготовки военнослужащих считаем необходимым уделить пристальное внимание поэтапному внедрению разработанных физкультурно-оздоровительных технологий

в структуру существующей физической подготовки российских военных, у которых присутствуют определенные временные нарушения в состоянии здоровья или они находятся в стадии ремиссии после перенесенного заболевания [1]. В современный период в НФП-2009 не существует конкретного определения форм организации и применения физических упражнений оздоровительной направленности для военнослужащих с конкретными временными отклонениями в состоянии здоровья. Данное обстоятельство неблагоприятно влияет на организацию самого процесса физической подготовки, а также внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий в систему деятельности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации [2-4].

Данные НИР «Исследование физического состояния военнослужащих разных возрастных групп, и его коррекция с помощью программ оздоровительной физической культуры», шифр «Здоровье» (№ VMA.03.07.2022/0030) показывают, что под влиянием правильного и своевременного определения организационных форм использования физических упраж-

нений в процессе оздоровительной физической культуры происходит повышение резервных и адаптационных возможностей организма военнослужащих [5]. Это благоприятно сказывается на восстановлении их работоспособности и способствует более быстрому вводу в строй после выполнения сложных боевых задач.

Методы и организация исследования

Немаловажную роль в применении оздоровительной физической культуры с военнослужащими играют и самостоятельные занятия, поэтому военнослужащие должны быть обучены и подготовлены к ее проведению. С данной целью нами была осуществлена разработка и обоснование конкретных тренировочных комплексов коррекционной направленности, которые могут быть применены с военнослужащими, имеющими нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения оздоровительной направленности, включенные в разработанные нами комплексы, имели гимнастическую, спортивно-прикладную и дыхательную направленность. Упражнения гимнастической направленности были призваны воздействовать не только на конкретные группы мышц, суставы или отделы позвоночного столба, но также и на другие системы организма военнослужащего, позволяя ему скорректировать и улучшить такие физические качества как: сила, координационные способности, выносливость [5].

В разработанном нами комплексе в основном применялись активные двигательные действия, выполнение которых должно было осуществляться в облегченных условиях, то есть с изменением силы воздействия, снижением уровня реактивных мышечных сил и т.п. Упражнения дыхательной направленности были подобраны таким образом, что при их выполнении происходила произвольная регуляция человеком элементов самого дыхательного акта. Кроме того, данные упражнения способствовали совершенствованию функционирования отдельных компонентов дыхательной системы.

Все включенные нами в комплекс оздоровительной направленности физические упражнения имели умеренную интенсивность нагрузки, а выполнение их сопровождалось мышечными напряжениями небольшой силы изометрического характера и последующим расслаблением большого числа мышечных групп [2].

Говоря о структуре физкультурно-оздоровительного занятия, отметим, что, как и традиционное, оно начиналось с разминки (продолжительностью 10–15 минут), затем включало основную часть (30–40 минут) и заключительную (3–5 минут), при выполнении которой осуществлялись упражнения с глубоким дыханием, направленные на расслабление мускулатуры и приведение организма занимающегося в спокойное состояние. Кроме того, физкультурно-оздоровительные занятия с военнослужащими могут носить и групповой характер, поскольку именно такая их форма будет наиболее полно способствовать обеспечению всех предусмотренных задач и удовлетворять интересы и потребности самих военнослужащих [3].

Приведем пример физических упражнений, используемых нами в своем комплексе оздоровительно-коррекционной направленности для военнослужащих 30-39 лет.

Физические упражнения в исходном положении «сидя на стуле»:

- руки занимающегося расположены вдоль туловища в расслабленном состоянии. Подбородок необходимо плавно опустить вниз к грудной клетке, а затем поднять вверх, запрокинув голову. Упражнение повторяют 10 раз.

- военнослужащий упирается лопатками в спинку стула, выгибает спину, после чего сгибает ее. Количество повторов - 10.

- занимающийся медленно поднимает плечи вверх до максимально возможной высокой точки. Затем он смыкает ладони в области затылка, а локти пытается развернуть максимально возможно вперед. После принятия такого положения необходимо совершить по 7 раз поворотов в правую и левую стороны.

- голову расположить прямо и посмотреть вперед перед собой. Попытаться описать подбородком цифры от 0 до 9 с незначительным напряжением в конце каждой точки. Число повторений от 5 до 7 в зависимости от самочувствия и появления болевых ощущений.

- расположить спину прямо и выполнять пронацию и супинацию в плечевых суставах двумя одновременно по 1 минуте в каждую сторону.

Физические упражнения в исходном положении «стоя»:

- осуществлять медленные наклоны головы поочередно вправо и влево, удерживая шею несколько секунд в крайнем нижнем положении. Повторить по 5-7 раз в каждую сторону.

- плечи вместе с руками медленно отвести назад таким образом, чтобы локти обеих рук соприкоснулись. Сделать 5 повторов.

- производить повороты головы поочередно из стороны в сторону, при этом по возможности осуществляя надавливания подбородком на плечо. Сделать 15 повторений в каждую сторону.

- занимающийся кладет ладони себе на плечи. Локти обеих рук одновременно заводит вперед таким образом, чтобы они соприкоснулись. Сделать 5 повторений.

Физические упражнения в исходном положении «лежа»:

- лежа на спине занимающийся поднимает голову вверх таким образом, чтобы его подбородок дотянулся и прижался к грудной клетке. В таком положении ему необходимо задержаться на 5 секунд. Выполняют упражнение 5 раз.

- лежа на спине необходимо приподнять верхнюю часть туловища вверх, а затем плавно опустить ее обратно. Упражнение повторяют 15 раз.

- лежа на спине занимающийся вытягивает шею вверх так, чтобы подбородок был обращен к потолку. В крайней точке он задерживает подбородок на 10 секунд и возвращается в исходное положение. Упражнение повторяют 5 раз.

- лежа на животе необходимо максимально вытянуть вперед руки, потянувшись всей верхней частью корпуса. Повторить упражнение 5-6 раз.

Разработанная нами система физкультурных занятий оздоровительно-коррекционной направленности для военнослужащих, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

тельного аппарата, в возрасте от 30 до 39 лет, подтвердила свою эффективность, показала простоту применения как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Для доказательства эффективности применения физкультурно-оздоровительного комплекса физических упражнений у военнослужащих, имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата (чаще остеохондроз позвоночника), как в экспериментальной, так и в контрольной группе оценивался уровень физической работоспособности (система контроля «Контрекс-2»).

Сравнивая результаты физической работоспособности у военнослужащих обеих групп в возрасте 30–39 лет с остеохондрозом позвоночника, мы установили, что у всех них уровень физической работоспособности соответствует «средним» значениям.

По истечении одного года с момента начала нашего эксперимента с использованием разработанного комплекса физических упражнений из программы коррекции в экспериментальной группе и стандартного комплекса упражнений в контрольной группе, повторная оценка физической работоспособности показала, что военнослужащие экспериментальной группы перешли на более высокий («хороший») уровень работоспособности, а военнослужащие контрольной группы остались на прежнем. Такие результаты свидетельствуют о том, что индивидуально разработанный комплекс упражнений позволяет восстановить и даже увеличить физическую работоспособность и толерантность к физической нагрузке (рис. 1).

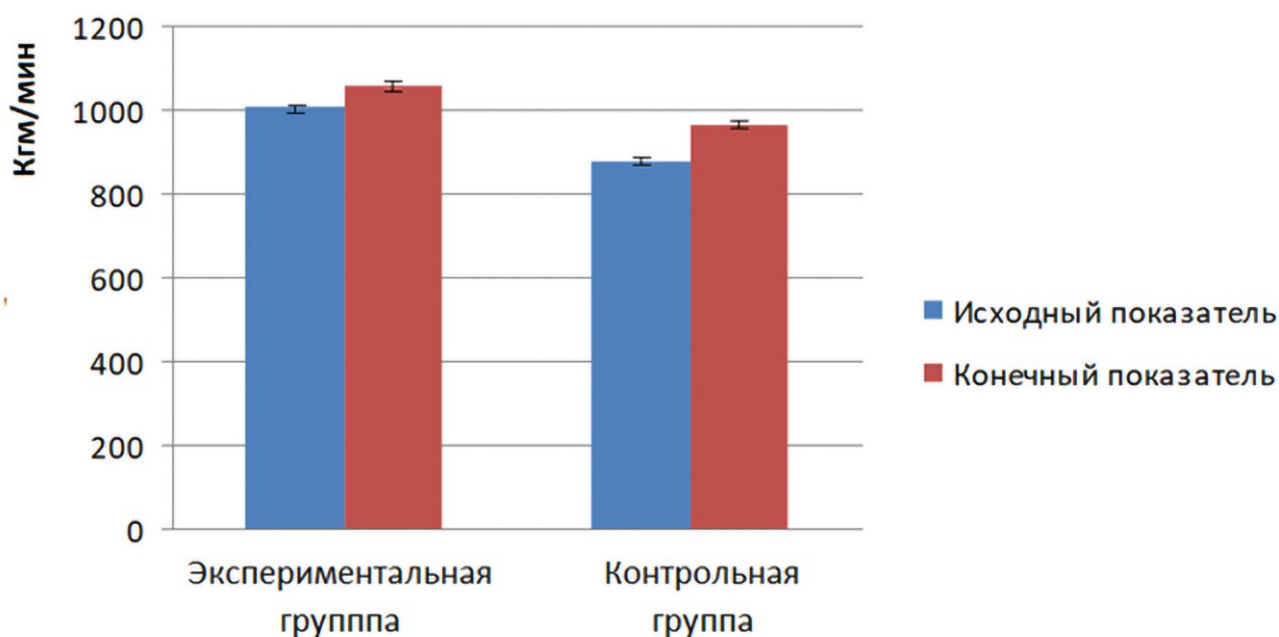


Рис. 1 – Изменение уровня физической работоспособности (проба PWC₁₇₀) у военнослужащих 30–39 лет с остеохондрозом позвоночника

Исходная физическая подготовленность у военнослужащих обеих групп соответствовала «среднему» уровню. Через год, после выполнения предложенных физических комплексов, этот показатель в обеих группах значимо возрос, но в группе контроля остался на

«среднем» уровне, а в экспериментальной группе стал «выше среднего», что может говорить о перспективности применения индивидуально разработанных и предложенных военнослужащим комплексов упражнений при остеохондрозе позвоночника (рис. 2).

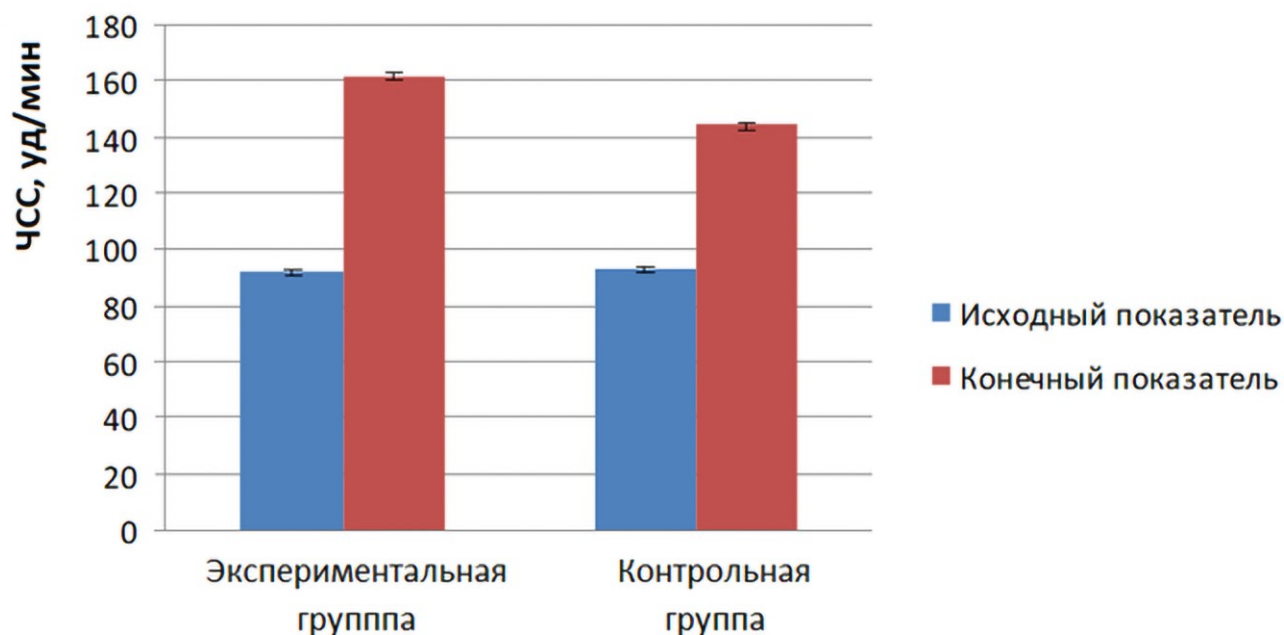


Рис. 2 – Изменение уровня физической подготовленности у военнослужащих 30-39 лет с остеохондрозом позвоночника

Выводы

Отраженные в статье результаты эксперимента указывают на эффективность применения разработанной нами программы с использованием комплекса упражнений физкультурно-оздоровительной направленности для военнослужащих в возрасте от 30 до 39 лет, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата. Это обстоятельство доказывает актуальность избранного направления исследования, и подтверждает необходимость решения существующей на современном этапе

проблемы – недостаточной разработанности и реализации структуры оздоровительной физической культуры военнослужащих с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2016. – 284 с.
2. Сильчук, А.М. Изменение состояния здоровья офицеров и пути его улучшения / А.М. Сильчук, П.П. Сивашченко, Д.Н. Петрякин, С.А. Мамаева // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S2. – С. 210-214.
3. Сильчук, А.М. Научно-методические основы совершенствования оздоровительной физической культуры военнослужащих / А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, А.Э. Болотин // Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S2. – С. 215-220.
4. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека // Вестник РАМН. 2004. - № 3. - С. 8-13.
5. Cavanagh, J.F. Social stress reactivity alters reward and punishment learning / J.F. Cavanagh, J.J.B. Allen // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2011. Vol. 6. P. 311-320.

References

1. Aghajanyan, N.A. Problems of adaptation and the doctrine of health. N.A. Aghajanyan, R.M. Bayevsky, A.P. Berseneyeva. Moscow, Publishing House of RUDN, 2016. 284 p.
2. Silchuk, A.M. Changing the health status of officers and ways to improve it / A.M. Silchuk, P.P. Sivashchenko, D.N. Petryakin, S.A. Mamaeva. Izvestia of the Russian Military Medical Academy. 2020. Vol. 39, No. S2, pp. 210-214.
3. Silchuk, A.M. Scientific and methodological foundations for improving the health-improving physical culture of military personnel. A.M. Silchuk, S.M. Silchuk, A.E. Bolotin. Izvestia of the Russian Military Medical Academy. 2020. Vol. 39, No. S2, pp. 215-220.
4. Ushakov, I.B. Human adaptive potential. Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences, 2004. No. 3, pp. 8-13.
5. Cavanagh, J.F. Social stress reactivity alters reward and punishment learning. J.F. Cavanagh, J.J.B. Allen. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2011. Vol. 6, pp. 311-320.

Поступила в редакцию 10.10.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article
UDC 376.23, 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_319

FEATURES OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL ASSIGNED TO THE III HEALTH GROUP

Vadim A. Anosov

*Military unit No. 62632
Lipetsk, Russia*

ph.: +7(910)255-45-68, e-mail: anosovarmada@mail.ru

Abstract. The materials of the article consider issues related to the problem of health-improving physical culture of military personnel who, for health reasons, are classified as group III and have various diseases of the musculoskeletal system. The article reflects the results of the analysis of the existing situation in the country with the use of recreational physical culture in the system of physical training of military personnel. A study was conducted and its results were shown in the field of possible improvement of the health status of servicemen with diseases of the musculoskeletal system. The article presents the results of the first and second stages of the impact on the body of servicemen with deviations in the state of health of physical activity of a health-improving nature, namely a health-improving and correctional complex of specially selected and modified physical exercises. The research results presented in the article show changes in the level of physical performance of servicemen 30-39 years old with osteochondrosis of the spine after applying a set of exercises of a health-improving orientation and prove its reliable improvement compared to the initial level. The results of the experiment reflected in the article indicate the effectiveness of the application of the program developed by us using a set of exercises of a physical culture and wellness orientation for military personnel aged 30 to 39 years with diseases of the musculoskeletal system.

Keywords: military personnel, health-improving physical culture, physical activity, physical performance, diseases of the musculoskeletal system.

Cite as: Anosov, V. A. (2023) Features of health-improving physical training of military personnel assigned to the III health group. *Physical Culture and Health*. (4), 319-323. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_319.

Received 10.10.2023

Accepted 28.12.2023