

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 391-396.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 391-396.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_391

**ВЛИЯНИЕ МАСТЕР-КЛАССОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ**



Михаил Сергеевич Образцов¹, Владимир Александрович Исламов², Олег Алексеевич Савченко³

*Военно-Медицинская академия им. С. М. Кирова^{1, 2, 3}
Санкт-Петербург, Россия*

¹ *Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(812)292-32-55, e-mail: mikhailvifk@mail.ru
ORCID 0009-0003-3767-6012*

² *Доктор педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки
тел.: +7(812)292-32-55, e-mail: isvdv@mail.ru
ORCID 0009-0003-5615-8835*

³ *Кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(812)292-32-55, e-mail: Saveliy1971@yandex.ru
ORCID 0009-0004-6738-8641*

Аннотация. В работе представлен обзор практики проведения мастер-классов с военнослужащими, находящимися на реабилитации в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова на этапе первичного протезирования в ранние сроки после ампутации. Рассмотрена структура и содержание проведенных мастер-классов и их влияние на психологическое состояние участников. Оценен психоэмоциональный статус участников, проходящих адаптацию к протезам. Определена роль мастер-классов в вовлечении военнослужащих с ПОДА в занятия адаптивной физической культурой и спортом. Авторами установлено, что проведение мастер-классов на раннем этапе протезирования положительно сказывается на настроении военнослужащих и способствует их успешной адаптации к новым условиям жизни после ампутации. Ключевым выводом является влияние мастер-классов не только на физическое восстановление, но и на психологическое благополучие участников. Также результаты исследования указывают на необходимость реализации системного подхода в применении мастер-классов по адаптивной физической культуре и спорту в реабилитационных программах.

Представлены практические рекомендации по дальнейшему расширению и систематизации практики проведения мастер-классов в организациях Вооруженных Сил Российской Федерации для обеспечения полноценной поддержки ветеранов боевых действий с ПОДА и повышения их общего качества жизни.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, мастер-класс, физическая реабилитация, военнослужащие, психологическое состояние.

Для цитирования: *Образцов М. С., Исламов В. А., Савченко О. А. Влияние мастер-классов по адаптивной физической культуре и спорту на физическое и психологическое благополучие военнослужащих в процессе реабилитации // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 391-396. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_391.*

Введение

Современная армия стремится не только к высокому уровню профессионализма своих военнослужащих, но и к их общему физическому и психологическому благополучию как в мирное, так и в военное время. Современные методы и средства ведения войны, характеризующиеся комплексным поражением различных органов, ведущих в том числе и к потере конечностей, потере боеспособности и инвалидизации военнослужащих. Травмы, обусловленные минно-взрывным воздействием, оказывают серьезное воздействие на физическое и психологическое состояние военнослужащих, требуя тщательной медицинской и реабилитационной поддержки [1].

Тяжелые увечья, приводящие к ампутации конечности, представляют собой значительный психологический стресс, трансформирующий восприятие личности, вызывает депрессивные эмоции, снижение общей удовлетворенности качеством жизни, и во многих случаях, потерю смысла жизни, особенно у тех людей, кто больше не в состоянии вести привычный образ жизни [11]. Реабилитация психологического состояния военнослужащего, пережившего ампутацию, является приоритетной задачей специалистов, работающие в данной области. Одной из первоочередных целей в этом процессе является помощь военнослужащему в освоении новой реальности и переосмыслении смысла своей жизни после серьезного травматического события. Ключевым аспектом психологической стабилизации лиц, переживших травматическую ампутацию, является комплексная поддержка, направленная на восстановление психического равновесия и адаптацию к новым условиям жизни [2, 4, 8].

Исследования ученых подтверждают положительное влияние средств и методов адаптивной физической культуры и спорта на процессы реабилитации после тяжелых увечий [3, 5, 10]. В работах С.П. Евсеева подчеркивается, что участие в адаптивном спорте способствует удовлетворению потребностей личности в самоактуализации, позволяя достигать максимальной самореализации своих способностей. Одним из основных результатов большинства исследований является улучшение эмоционального состояния участников [5, 6]. Регулярные тренировки адаптивных видов спорта ассоциируются с уменьшением уровня стресса, снижением депрессивных проявлений и повышением общего психологического комфорта. Другим важным аспектом является улучшение самооценки и самопринятия. Занятия адаптивным спортом способствуют формированию положительного отношения к своему телу, повышают уверенность в своих силах и способности достигать высоких результатов в рамках своих физических возможностей. Этот аспект особенно важен для людей с ампутациями, так как способствует созданию позитивного восприятия собственного тела и личности [3, 7, 8]. Таким образом, эта область физической культуры может оказаться ключевой в поддержке военнослужащих, столкнувшихся с серьезными физическими ограничениями, и играет важную роль в их восстановлении и интеграции в общество.

Исключительно значимым аспектом в оказании психологической поддержки данной группы людей является период времени, в течение которого им удается

принять свое тело и, что более важно, почувствовать, что активная жизнь может продолжаться [8].

Так с целью комплексной реабилитации военнослужащих, проходящих лечение в Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова, с 2022 года было организовано проведение мастер-классов по адаптивным видам спорта. Так за период с 2022 по 2023 год в мастер-классах приняло участие более 200 военнослужащих [9].

Целью исследования: оценить влияния мастер-классов по адаптивной физической культуре и спорту на физическое и психологическое благополучие военнослужащих в процессе реабилитации на этапе первичного протезирования.

Методы и организация исследования

Наблюдение, интервьюирование и анкетирование были основными методами, используемыми в процессе исследования. Анкетирование проводилось по опроснику САН (самочувствие, активность, настроение) в два этапа, до начала мероприятия и на следующий день после. Данные были подвергнуты детальному анализу, включая статистическую обработку, с целью выявления статистически значимых изменений и тенденций в благополучии военнослужащих после участия в мастер-классах по адаптивной физической культуре и спорту.

Результаты

Мастер-классы стали неотъемлемой частью программы реабилитации военнослужащих, столкнувшихся с ранениями и инвалидностью, с целью способствовать их физическому восстановлению, социальной адаптации и повышению общего качества жизни. В проведении мастер-классов наравне со специалистами в области адаптивной физической культуры и спорта систематически принимали участие призеры Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, что обеспечило участникам доступ к передовым методикам и знаниям в этой области. Основным содержанием мастер-классов стали целенаправленные занятия, охватывающие разнообразные аспекты адаптивной физической культуры и спорта. В ходе этих мероприятий военнослужащие, пережившие ранения в ходе специальной военной операции, имели возможность вовлечься в различные виды спорта, включая волейбол сидя, фехтование на колясках, пауэрлифтинг, стрельбу из лука, пулевую стрельбу, настольный теннис, бадминтон и дартс. Каждый вид спорта был тщательно выбран с учетом его адаптивности и способности эффективно взаимодействовать с физическими особенностями участников, что позволило всем военнослужащим активно включиться в тренировки, преодолевая физические барьеры и одновременно приобретая навыки в спортивных дисциплинах. Кроме того, в рамках мастер-классов были организованы соревнования, нацеленные на стимулирование конкуренции и дружественного взаимодействия. Поощрение участников медалями и подарками от Специального Паралимпийского Комитета Санкт-Петербурга добавило элемент соревновательного духа и подчеркнуло важность их участия в мероприятиях подобного рода.

За период 2022 и 2023 годов нам удалось собрать и обобщить ценные данные, полученные в ходе наблюдения, интервьюирования и анкетирования. Анализ этих данных, представил глубокое понимание, динамики

психологического состояния участников от процесса вовлечения их в занятия адаптивным спортом.

В процессе интервьюирования участникам предлагалось детально рассмотреть и ответить на разнообразные вопросы, охватывающие различные аспекты их участия в мастер-классах и воздействия этих занятий на их фи-

зическое и психологическое благополучие. Вопросы касались не только физического опыта, но и эмоциональных переживаний, восприятия себя в процессе занятий, а также общего влияния участия на их жизнь после полученных ранений. Основные вопросы интервьюирования участников в ходе проведения мастер-классов представлены в табл. 1.

Таблица 1 - Основные вопросы интервьюирования участников в ходе проведения мастер-классов

№ п/п	Вопрос
1	Какие конкретные виды спорта вам удалось опробовать в рамках мастер-классов, и каковы были ваши впечатления от них?
2	Как вы оцениваете свой уровень осведомленности об адаптивном спорте?
3	Знакомы ли вы с видами адаптивного спорта и их применением в физической реабилитации?
4	Какие преимущества вы видите в участии в адаптивных спортивных занятиях для военнослужащих?
5	Какие вызовы или препятствия вы видите в популяризации адаптивного спорта среди военнослужащих?
6	Имеете ли вы представление о том, как адаптивный спорт может влиять на физическое и психологическое благополучие?
7	Считаете ли вы важным включение адаптивного спорта в программы реабилитации для военнослужащих?
8	Какие ожидания у вас от участия в мастер-классах по адаптивной физической культуре и спорту?
9	Что для вас является наиболее привлекательным аспектом участия в адаптивных спортивных занятиях?
10	Какие эмоции и чувства вы переживали в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом?
11	В чем заключается, по вашему мнению, основная ценность участия в мастер-классах для военнослужащих, переживших ранения?
12	Какие изменения в вашем физическом состоянии или спортивных достижениях вы заметили после участия в мастер-классах?
13	Что для вас стало наиболее ценным или важным аспектом в организации и проведении мастер-классов?
14	Повлияло ли Ваше участие в мастер-классе на мотивацию и интерес к занятиям физической активностью?

Так в процессе опроса было выявлено, что более 67 % опрошенных до этого дня не представляли для себя возможности участия в спортивных мероприятиях, а более 50 % опрошенных не знали об адаптивном спорте. Всем участникам удалось попробовать различные виды спорта, такие как волейбол сидя, фехтование на колясках, пауэрлифтинг, стрельба из лука, пулевая стрельба, настольный теннис, бадминтон и дартс. Почти все участники отметили, что каждый вид спорта предоставил уникальные впечатления и вызвал чувство достижения. Большинство участников отметили положительное воздействие занятий на их эмоциональное состояние, выделяя радость от успешных результатов и удовлетворение от преодоления физических вызовов. Участники высоко оценили возможность не только возможность принятия участия в физической активности, но и восстановить уверенность в своих силах. Они под-

черкивали, что мастер-классы стали ключевым и наиболее эмоциональным моментом в процессе их реабилитации, предоставив не только физическую, но и психологическую поддержку. Отмечено, что основной ценностью участия в мастер-классе стало открытие в возможности восстановления физической формы после ранений и повышения психологического благополучия вернув чувство контроля над своей жизнью. Взаимодействие в группе и поддержка со стороны тренеров и именитых спортсменов стали ключевыми факторами улучшения социальной адаптации. Исключительно важным является тот момент, что 92 % участников выразили намерение принимать участие в различных видах адаптивного спорта в будущем.

Исследование по опроснику «САН» выявило, что участники мастер-классов по адаптивной физической культуре и спорту демонстрируют улучшение общего физического состояния (рис. 1).

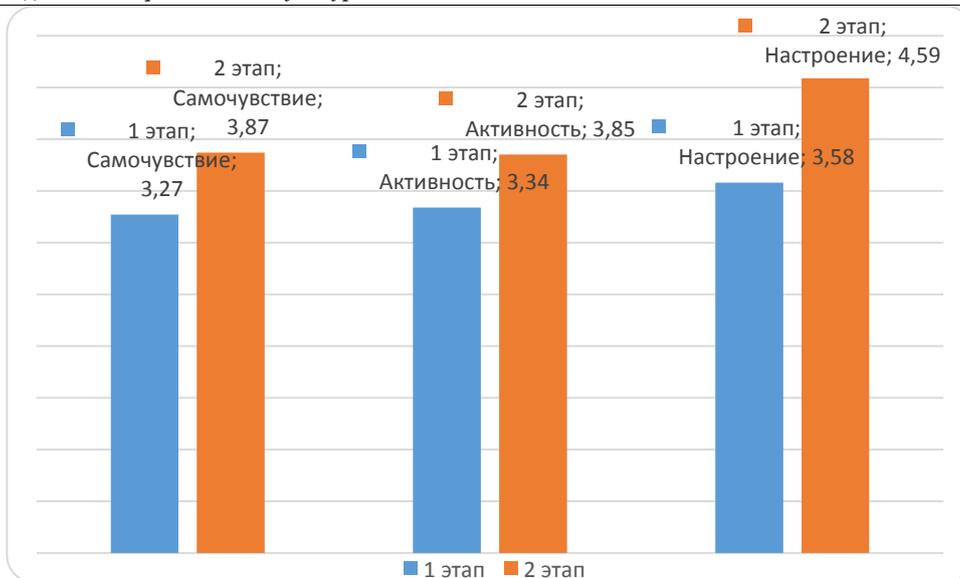


Рис. 1 – Результаты исследования по опроснику САН

Полученные данные свидетельствуют о благоприятном воздействии мастер-классов на физическое и эмоциональное состояние участников, что поддерживает не только их физическую реабилитацию, но и повышает общее качество жизни. Улучшение в оценке самочувствия участников на 0,6 баллов после мастер-классов может свидетельствовать о физическом улучшении состояния участников, также они могли ощутить общий прилив энергии и улучшение физического благополучия. На основе данных об активности участников видно, что после мастер-классов наблюдается умеренный прирост 0,51 балла. Данный факт может отражать увеличение физической активности в следствии участия в спортивных мероприятиях. Показатель настроения существенно улучшился после участия в мастер-классах, прирост составил 1,01 балла, что в совокупности с результатами опроса свидетельствует на позитивное воздействие занятий на эмоциональное состояние участников. В целом проведенные занятия адаптивной физической культурой и спортом имели благоприятное влияние на психологическое благополучие военнослужащих.

Выводы

В свете представленных результатов становится очевидным, что подобные мероприятия не только являются эффективным инструментом реабилитации, но и успешно вовлекают военнослужащих в активное участие физическими упражнениями, способствуя формированию здорового образа жизни и повышению качества их профессиональной и повседневной активности.

Библиографический список

1. Баркенхоева, А.Б. Влияние минно-взрывной травмы на нервную систему и организм человека / А.Б. Баркенхоева, А. И. Раевская, А. С. Карпов [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 5. – С. 143. – DOI: 10.17513.
2. Биджиева, А.А. Влияние психоэмоционального статуса пациента на адаптацию к съёмным протезам / А.А. Биджиева, А.Р. Абушаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2019. – Т. 9, № 7. – С. 298.
3. Бобровский, Е.А. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-2. – С. 456-459.

На основе положительных результатов исследования можно сформулировать практические рекомендации по развитию и совершенствованию мастер-классов с военнослужащими с инвалидностью:

- мастер-классы по адаптивной физической культуре и спорту следует интегрировать в общие реабилитационные программы;
- мастер-классы должны стать постоянным элементом системы постоянного обучения и поддержки ветеранов боевых действий с ПОДА, обеспечивая им возможность регулярного участия и поддержания физической активности;
- необходимо привлечение опытных инструкторов и спортсменов, имеющих опыт работы с военнослужащими с ранениями, что обеспечивает высокий профессионализм в проведении мастер-классов и создает доверительную обстановку;
- проведение информирования о пользе и доступности адаптивных мастер-классов среди военнослужащих является ключевым шагом в достижении положительного результата.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

4. Буйлова, Т.В. Организация процесса реабилитации пациентов с ампутациями конечностей с позиции современной концепции физической и реабилитационной медицины / Т.В. Буйлова, Д.Д. Болотов // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – № 2 (96). – С. 7-12. – DOI: 10.38025/2078-1962-2020-96-2-7-12.
5. Евсеев, С.П. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / С. П. Евсеев, А. Г. Абалян // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 49-51.
6. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 150 с. – ISBN 978-5-9718-0369-0
7. Зенкова, Т.А. Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2021. – № 2 (55). – С. 56-60.
8. Маликова, Л.А. Психологическая реабилитация лиц с ампутациями конечностей: теоретический обзор // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – № 2 (21). – 343-360.
9. Паралимпийский комитет России и Спортивная Федерация спорта инвалидов Санкт-Петербурга провели мастер-классы для пациентов академии. URL: <https://www.vmeda.org/paralimpijskij-komitet-rossii-i-sportivnaya-federacziya-sporta-invalidov-sankt-peterburga-proveli-master-klassy-dlya-pacziентов-akademii/> (дата обращения: 10.01.2024).
10. Усанкин, П.В. Роль адаптивной физической культуры и спорта в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / П. В. Усанкин // Молодой учёный. – 2023. – № 5(452). – С. 309-311.
11. Юдин, В.Е. Медицинская реабилитация раненых с ампутационными дефектами нижних конечностей / В.Е. Юдин, С.Н. Поправка, В.П. Ярошенко, Д.Д. Болотов // Военно-медицинский журнал. – 2014. – Т. 335, № 8. – С. 52-54.

References

1. Barkenkhoeva, A.B. (2022) The impact of blast injury on the nervous system and the human body. *Modern problems of science and education*, no. 5, p. 143. doi: 10.17513.
2. Bidzhieva, A.A. and Abushaeva, A.R. (2019) The influence of the psychoemotional status of patients on adaptation to removable prostheses. *Bulletin of medical internet conferences*, vol. 9, no. 7, p. 298.
3. Bobrovskiy, E.A. (2017) Adaptive sports and physical culture as a method of rehabilitation for people with disabilities. *International Journal of Applied and Fundamental Research*, no. 4-2, pp. 456-459.
4. Builova, T.V. and Bolotov, D.D. (2020) Organization of the rehabilitation process for patients with limb amputations from the perspective of modern concepts of physical and rehabilitation medicine. *Bulletin of Restorative Medicine*, no. 2 (96), pp. 7-12. doi: 10.38025/2078-1962-2020-96-2-7-12.
5. Evseev, S.P. and Abalyan, A.G. (2016) Sport as a factor in self-realization and improving the quality of life for individuals with limited abilities. *Bulletin of Sports Science*, no. 2, pp. 49-51.
6. Evseev, S.P., Kurdybaylo, S.F., Malyshev, A.I., et al. (2010) Physical rehabilitation of individuals with musculoskeletal system disorders : Textbook. Moscow, Sovetskij Sport publ. 150 p. ISBN 978-5-9718-0369-0
7. Zenkova, T.A. (2021), Sports and quality of life for individuals with limited abilities. *Proceedings of Rostov State University of Railway Transport*, no. 2 (55), pp. 56-60.
8. Malikova, L.A. (2018) Psychological rehabilitation of individuals with limb amputations: a theoretical overview. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, no. 2 (21), pp. 343-360.
9. The Russian Paralympic Committee and the Sports Federation for Disabled Sports in St. Petersburg conducted master classes for academy patients. Available from: <https://www.vmeda.org/paralimpijskij-komitet-rossii-i-sportivnaya-federacziya-sporta-invalidov-sankt-peterburga-proveli-master-klassy-dlya-pacziентов-akademii/> [Accessed 10 January 2024].
10. Usankin, P.V. (2023) The role of adaptive physical culture and sports in comprehensive rehabilitation for individuals with limited health capabilities. *Young Scientist*, no. 5 (452), pp. 309-311.
11. Yudin, V.E., Popravka, S.N., Yaroshenko, V.P., Bolotov, D.D. (2014) Medical rehabilitation of the wounded with amputation defects of the lower limbs. *Military Medical Journal*, vol. 335, no. 8, pp. 52-54.

Поступила в редакцию 24.01.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_391

**INFLUENCE OF MASTER CLASSES IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT
ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MILITARY PERSONNEL
DURING REHABILITATION**

Mikhail S. Obraztsov ¹, Vladimir A. Islamov ², Oleg A. Savchenko ³

*Military Medical Academy named after S. M. Kirov ^{1, 2, 3}
St. Petersburg, Russia*

¹ *PhD in Pedagogy, Senior Lecturer at the Department of Physical Training
ph.: +7(812)292-32-55, e-mail: mikhailvifk@mail.ru
ORCID 0009-0003-3767-6012*

² *Grand PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training
ph.: +7(812)292-32-55, e-mail: isvdv@mail.ru
ORCID 0009-0003-5615-8835*

³ *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Senior lecturer of the Department of Physical Training
ph.: +7(812)292-32-55, e-mail: Saveliy1971@yandex.ru
ORCID 0009-0004-6738-8641*

Abstract. The paper provides an overview of the practice of conducting master classes with military personnel undergoing rehabilitation at the S.M. Kirov Military Medical Academy during the early stages of prosthetics following amputation. It examines the structure and content of the conducted master classes and their impact on the psychological well-being of participants. The psychoemotional status of participants undergoing adaptation to prosthetics is evaluated. The role of master classes in engaging military personnel with combat-related amputations in adaptive physical culture and sports activities is determined. The authors establish that conducting master classes during the early stage of prosthetics positively affects the mood of military personnel and contributes to their successful adaptation to new life conditions after amputation. The key conclusion emphasizes not only the impact of master classes on physical recovery but also on the psychological well-being of participants. Practical recommendations are provided for further expansion and systematization of the practice of conducting master classes in the Armed Forces of the Russian Federation to ensure comprehensive support for combat veterans with combat-related amputations and improve their overall quality of life. This strategic plan underscores the commitment to creating enduring support mechanisms that extend beyond the immediate rehabilitation phase, recognizing the ongoing journey of combat veterans in adapting to and embracing life after amputation.

Keywords: adaptive physical culture, sports, master class, physical rehabilitation, military personnel, psychological well-being

Cite as: Obraztsov, M. S., Islamov, V. A., Savchenko, O. A. (2024) Influence of master classes in adaptive physical culture and sport on the physical and psychological well-being of military personnel during rehabilitation. *Physical Culture and Health*. (1), 391-396. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_391.

Received 24.01.2024
Accepted 28.03.2024