

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИНВАЛИДАМИ ВОЙН И ВЕТЕРАНАМИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ



КОНОНОВ

Владимир Александрович

Санкт-Петербургский университет
Министерства внутренних дел
России

Доцент кафедры физической
подготовки и прикладных
единоборств, кандидат
педагогических наук, доцент
Тел. 8-964-786-27-21, e-mail:
rugsh@mail.ru

KONONOV Vladimir

Associate Professor of the chair of physical training and applied arts of the St. Petersburg University of the Ministry of internal Affairs of Russia, the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Ключевые слова: реабилитация, инвалиды войн, ветераны боевых действий, оздоровительно-рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, гигиеническая физическая культура.

Аннотация. В статье рассматриваются основы оздоровительной физической культуры с инвалидами войн и ветеранами боевых действий, пострадавших в контртеррористических операциях. Представляется краткая характеристика направлений системы оздоровительной физической культуры для реабилитации данной категории людей.

THE SUBSTANTIVE BASIS OF HEALTH-ENHANCING PHYSICAL CULTURE WITH INVALIDS OF WARS AND THE VETERANS OF THE HOSTILITIES

Keywords: rehabilitation of invalids, war, veterans of combat operations, health-improving and recreation physical culture, health-improving and rehabilitation of the physical culture, hygienic physical culture.

Abstract. The article covers the basics of health-enhancing physical culture with invalids of wars and the veterans of the hostilities, the victims in counter-terrorism operations. A characteristic of the directions of the system of health-enhancing physical culture for the rehabilitation of this category.

В настоящее время в Российской Федерации количество лиц, пострадавших при выполнении задач в ходе боевых действий, контртеррористических операций, исполнении обязанностей во время военной службы (служебных обязанностей), составляет значительную долю среди общего числа ветеранов боевых действий. Инвалидов насчитывается более 40 тыс. человек. Участников боевых действий, с наличием посттравматического синдрома, раненых, получивших увечья и контузии, – более 250 тысяч человек.

Военнослужащие, побывавшие в «горячих точках», тем более пострадавшие при исполнении

служебных обязанностей, требуют повышенного социального внимания, организации системы их комплексной реабилитации, поддержки и милосердия, как граждане, честно выполнившие воинский, служебный, патриотический долг.

В системе оздоровительной физической культуры с инвалидами войн и ветеранами боевых действий выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура инвалидов войн и ветеранов боевых

действий – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Термин **рекреация** (от лат. *recreatio*) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «физическая рекреация».

В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему:

- социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, гольф, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.

По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура инвалидов войн и ветеранов боевых действий – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие ранений, контузий, посттравматического синдрома. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры.

Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом, как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возрастной

градации людей восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других - за счет преимущественного развития компенсаторных реакций.

В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление представлено в основном тремя формами:

- группы ЛФК при санаториях, госпиталях;
- группы здоровья в коллективах физической культуры силовых ведомств, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;
- самостоятельные занятия.

Специфика работы в группах ЛФК рассматривается в соответствующих разделах предмета «Лечебная физическая культура». В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).

Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами занятий являются легкодозированные по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании упражнений, желателен разнообразный.

Занятия проводятся по специально разработанным программам под руководством методиста по спорту и при наблюдении врача.

Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут также носить как общеоздоровительный, так и специально направленный характер, и укрепляют наиболее слабые функции и системы организма. Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения аэробного характера.

При самостоятельных занятиях без непосредственного медицинского контроля максимальная ЧСС во время нагрузок не должна превышать 130 уд/мин для людей моложе 50 лет и 120 уд/мин для лиц старше 50 лет.

Оздоровительно-реабилитационная культура играет существенную роль и в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранять стрессовые явления и негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического перенапряжения после участия в боевых действиях. В комплекс профилактических мероприятий входят различные восстановительные упражнения, применяемые в режиме реабилитации ветеранов боевых действий, массаж, баня, психорегулирующие и другие средства.

Гигиеническая физическая культура инвалидов войн и ветеранов боевых действий – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Литература

1. Евдокимов В.И. Восстановление и самовосстановление военнослужащих после больших физических и

психических нагрузок / В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, О.А. Чурганов. – СПб., 2003. – 248 с.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004. – 127 с.

3. Кузнецов И.А. Организационно-методические особенности физической подготовки офицеров различных возрастных групп / И.А. Кузнецов. – СПб.: ВИФК, 1996. – 156 с.

4. Лазебная Е.О. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий / Е.О. Лазебная, М.В. Зеленова // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – С. 62–74.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

6. Смирнова Е.Р. Социальная работа с инвалидами: учебное пособие / Е.Р. Смирнова, Э.К. Наберушкина. – СПб.: Питер, 2004. – 130 с.

7. Чурганов О.А. Оздоровительная физическая культура в системе качества жизни военнослужащих: монография / О.А. Чурганов. – СПб.: ВИФК, 2004. – 192 с.

8. Hall D.P. Stress, Suicide, and Military Service during operation Uphold Democracy / D.P. Hall // Military Medicine. – 1996. – № 3 – С. 159-162.

9. Margalit Ch. Treatment of post-traumatic stress disorder an applied rear-echelon approach / Ch. Margalit, S. Rabinovich, T. Erion, Z. Solomon, J. Ribak // Military Medicine. – 1994. – № 5. – С. 415-418.

