Стороженко И.И., Федорин С.В., Омельченко А.В.,
Петряев А.С., Николаева К.В., Медведев Р.И.
*Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова
Военный институт (инженерно-технический) ВА МТО
Санкт-Петербург, Россия*

doi: 10.18411/lj-31-03-2017-1-11
idsp 000001:lj-31-03-2017-1-11

Выбор средств, методов и форм физической культуры (подготовки) в зависимости от режимов двигательной деятельности военнослужащих

Аннотация

Многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают, каким бы делом не занимался человек, в какой бы сфере не трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если регулярно и систематически занимается физической культурой и спортом. Успех в выполнении той или иной задачи во многом зависит от физической подготовленности и высокого состояния здоровья людей, дееспособности их сердечнососудистой и дыхательной систем, высокого уровня эмоциональной и психологической устойчивости. Отсюда вытекает и цель профилактической работы специалиста медицинской службы по сохранению здоровья военнослужащих средствами физической культуры (подготовки).

Современный арсенал средств физической культуры для решения этих задач включает средства и методы различных видов физической культуры. Здесь же следует заметить, что физические упражнения – важная составляющая программы немедикаментозного лечения. Однако, не смотря на весомую их роль, в практике допускаются и некоторые медицинские противопоказания к физическим нагрузкам, о которых нельзя забывать.

Ключевые слова: виды физической культуры, спорт, физические упражнения, физическая подготовленность, физическая нагрузка, основные средства физической культуры, система реабилитации.

Abstract

Many years of practice daily and hourly support, whatever the case was not engaged in a person, in whatever sphere not worked, it can work more and better, if regularly and systematically engaged in physical culture and sports.

Success in performing a particular task depends on the physical fitness and the

high health status of people, capacity of the cardiovascular and respiratory systems, a high level of emotional and psychological stability. Hence the purpose of the preventive work of the expert medical services to preserve the health of servicemen means of physical training (training).

The modern arsenal of physical culture means to solve these problems include the means and methods of different kinds of physical training. Here it should be noted that the exercise - an important part of non-drug treatment program. However, despite the weight of their role in the practice and allowed some medical contraindications to physical activity, which can not be forgotten.

Keywords: types of physical culture, sport, exercise, physical fitness, physical activity, the basic means of physical training and rehabilitation system.

Значение и роль физической культуры (физической подготовки) и спорта в жизни человека трудно переоценить.

Социологические исследования, индивидуальные наблюдения, многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают: каким бы делом не занимался человек, в какой бы сфере не трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если регулярно, систематически занимается физической культурой и спортом.

Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли. Поэтому для оптимальной работоспособности, уменьшения утомляемости, профилактики профессиональных заболеваний является организация спортивно-оздоровительной работы, в числе которых большое место занимают различные виды физической культуры (подготовки).

Успех в выполнении той или иной задачи во многом зависит от физической подготовленности и высокого состояния здоровья военнослужащих, дееспособности их сердечнососудистой и дыхательной систем, высокого уровня эмоциональной и психологической устойчивости.

Отсюда вытекает и цель профилактической работы специалиста медицинской службы по сохранению здоровья военнослужащих средствами физической культуры (подготовки), которая направлена на решение взаимосвязанных задач, в первую очередь:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности);
- воспитательных (формирование ценностного отношения к физической культуре, потребности в занятиях физическими упражнениями, физическим самосовершенствованием).

Современный арсенал средств физической культуры для решения этих задач включает средства и методы оздоровительно-реабилитационной физической культуры, физической рекреации, лечебной физической культуры, физической (двигательной) реабилитации, гигиенической физической культуры, физических

упражнений в воде, механотерапии, различных упражнений физической подготовки и спорта, упражнения современных спортивных программ и др.

Здесь же следует заметить, что физические упражнения – важная составляющая программы немедикаментозного лечения.

Они увеличивают интенсивность сокращений мышц. В результате уменьшается дефицит микровибрации, из организма быстрее выводятся поврежденные клетки, токсины (яды), продукты жизнедеятельности, уменьшается необходимость почек в высоком давлении, активизируется работа иммунитета, на сосудах перестают появляться атеросклеротические бляшки, из-за которых страдало питание внутренних органов. Все это создаёт благоприятные условия для нормализации артериального давления.

Оздоровительно - реабилитационная физическая культура – это физическая культура, в которой физические упражнения используются в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.

Система реабилитации включает занятия физической культурой, желательно на свежем воздухе; занятия ЛФК; терренкур, прогулки на лыжах, велосипед. Предпочтительнее здесь можно предложить циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких или ожирении.

Физическая рекреация – специально организованный процесс занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию, поддержание или восстановление работоспособности, активный отдых, профилактику, развлечения. Занятия физической рекреацией не связаны с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, однако они создают хорошее настроение, самочувствие, восстанавливают работоспособность.

Основные средства физической рекреации: туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения и др.

Физическая (двигательная) реабилитация – это сознательно управляемый процесс занятий физическими упражнениями, направленный на восстановление нарушенных функций и трудоспособности людей после заболеваний, травм, ранений, физических и психических перенапряжений.

Основные средства физической (двигательной) реабилитации представлены на слайде, конечно же, не в полном объеме.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это, прежде всего, метод восстановительной терапии или физическая культура, в которой физические упражнения используются в качестве средств профилактики профессиональных заболеваний.

Исходя из задач лечебной физической культуры, в настоящее время разработаны методики для лечения и реабилитации пациентов с различными патологиями, а по окончании курса лечения в кабинете ЛФК пациенты могут получать индивидуальные планы занятий для проведения самостоятельных тренировок.

Однако, не смотря на весомую роль этих видов физической культуры, в практике допускаются и некоторые медицинские противопоказания к физическим нагрузкам, которые бывают абсолютными и относительными.

Система реабилитации в этих случаях должна быть по возможности разносторонней и включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие, упражнения, игры на воздухе, а при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и эндокринной систем – упражнения в ходьбе и катание на коньках.

Занятия физической культурой в специальных медицинских группах проводятся при заболеваниях болезни органов кровообращения, суставов, органов дыхания, органов пищеварения, почек и мочевых путей, женских болезней, нервных и психических болезней, хирургических болезней, травматологии и ортопедии; глазных болезней и ЛОР органов, кожных болезней.

Утренняя гигиеническая гимнастика – одно из средств физической культуры. Она развивает силу, гибкость, координацию движений, улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно, если упражнение выполняется под музыку.

Её лучше выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием ССС.

Утренняя гигиеническая гимнастика как средство физической культуры включает не только физические упражнения, но и виды спорта, например:

Спортивные и подвижные игры, которые являются хорошим средством физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, совершенствования координации движений.

Включая игры в занятия физической культурой, можно значительно повысить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если их проводить на берегу реки, моря, то их эффективность возрастает еще и за счет закаливания.

Ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение – ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы, дышать надо через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной.

Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболевания сердечнососудистой системы, ожирения и др.

Бег лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем и вечером.

Катание на велосипеде и велосипедный спорт способствуют усилению обмена веществ, тренировке кардиореспираторной системы и др. Однако велопробежки противопоказаны при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной систем и при нарушении обмена веществ, а также при последствиях

травм суставов ног. Зимой велопогулки заменяются упражнениями на велотренажерах.

Катание на коньках (на лыжах) рекомендуются при многих заболеваниях легких, обмена веществ, неврозах и др., для нормализации обменных процессов, улучшения функционального состояния и тренировки сердечнососудистой системы. Катание на открытом воздухе обладает еще и закаливающим эффектом. Дышать следует через нос. Одежда должна соответствовать погоде.

Плавание – отличное тренирующее и закаливающее средство. Если плавание сочетать с прогулками, играми, то оздоравливающий эффект еще более возрастает. Упражнения в воде, аквааэробика и игры в воде используются в виде подвижных и малоподвижных. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника ведет к исчезновению болей и улучшению подвижности в суставах.

Осторожность следует проявлять при заболеваниях сердца, легких, ЛОР – органов, особенно в осенне-зимнее время из-за опасности переохлаждения и обострения или возникновения простуды.

Механотерапия – одна из форм лечебной физической культуры, которая представляет собой систему функционального лечения с помощью различных устройств и снарядов, применяемую в комплексе с другими средствами и методами медицинской реабилитации. Механотерапия решает задачи и специальной тренировки больных с повреждениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нервной системы (при наличии двигательных нарушений).

Следует подчеркнуть, что механотерапия не в состоянии воспроизвести всего многообразия движений, совершаемых волевыми движениями больного. Улучшение движения наступает не за счет усовершенствования условнорефлекторной деятельности, а за счет аппарата механотерапии.

Движения, совершаемые с помощью механотерапевтических аппаратов, не могут заменить физических упражнений.

Тренажеры различных конструкций широко применяются в медицине, особенно в реабилитации больных и оздоровительной физической культуре. С их помощью осуществляется целенаправленное формирование двигательных качеств, повышение общей работоспособности.

Комплексный подход к использованию средств физической культуры для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний обусловил разработку рекомендаций по применению вспомогательных средств (механотерапия и занятия на тренажерах).

Современные спортивные программы способствуют не только быстрейшему развитию физических качеств, формированию двигательных навыков и умений, но и восстановлению организма после различного вида травм, любого вида отклонений в здоровье. Среди них особенно следует выделить:

- тренировки (силовые тренировки, видео уроки, спортивное питание);
- программы тренировок (общие, специальные, для начинающих);

- физические упражнения (для мышц шеи, трапеции, плеч, бицепсов, предплечья, груди, пресса, спины, ягодиц, квадрицепсов, икр ног и др.);
- похудение как программа оздоровления организма (статьи про похудение, здоровое питание, фитнес, видео уроки, рецепты для похудения, но, конечно же, в разумных пределах и не до состояния анорексии).

Современные спортивные программы включают различные виды силовой подготовки, бодибилдинг (в т.ч. и для женщин), армрестлинг, пауэрлифтинг, силовой экстрим, бодифлекс, калланетику, Пилатес, протокол Табата, кроссфит, фитнес программы, йогу, систему упражнений Валентина Дикуля, Николая Амосова и другие произвольные программы, ныне широко используемые населением.

Примером всех видов лечебных режимов может служить методика лечения (самолечения) В. Дикуля – уникальная лечебная методика силовой подготовки под названием «60 упражнений В. Дикуля», смысл которой заключается в том, чтобы «Заставить мускулы вспомнить движения и обучать поврежденные мускулы так, чтобы они смогли занять функцию поврежденных».

Система Амосова – автора методики «Разумных ограничений и нагрузок» (РОН), известного кардиохирурга, который проверил на себе предположение, что регулярные усиленные занятия интенсивными физическими упражнениями не дадут организму состариться.

Он сделал вывод, что старость победить так и не смог, хотя с этим можно поспорить, ведь Николай Михайлович Амосов дожил почти до 90 лет, а его заключение, что физические нагрузки нужны, в первую очередь, для того, чтобы сохранять светлый разум – не мешать трудиться голове, должно стать основным правилом каждого человека.

В заключение хотелось бы обратиться к тем военнослужащим и гражданскому персоналу, у которых совсем нет времени или возможности на занятия физическими упражнениями или спортом.

Для этих категорий людей предлагаем несложный прием повышения возможностей отдельных функциональных систем организма и суставов, но, к сожалению, чаще нами не используемый, а высокая его эффективность при совершении подъемов на 50 ступеней лестницы многоэтажного дома или на 50 ступеней эскалатора метрополитена нами апробирована на курсантах академии в одном из исследований.

Результаты превзошли ожидания. Уже после 10-ти подъемов на 50 ступеней курсанты выполняли подъем на 100 ступеней и более с той же интенсивностью физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), что и в начале эксперимента. Тем самым, можно смело говорить и об ускоренной адаптации военнослужащих к большим физическим нагрузкам.

Литература

1. Источник №1. Федеральный закон № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М., 2007. – 34 с.
2. Источник №2. Теория физической культуры (подготовки) в военном вузе [Текст]: учебник – Санкт-Петербург: ВМедА, 2015. – 432 с.
3. Источник №3. Физкультура без травм. – М: Просвещение, 1993. – 128 с.
4. Источник №4. Восстановительная медицина / Под. Ред. Лейзермана В.Г. Ростов на Дону, Феникс, 2008. – 411 с.
5. Источник №5. Формирование здорового образа жизни // Физкультура в школе. – 2001. № 2. – 50 – 52 с.
6. Источник №6. Производственная гимнастика. Методические рекомендации. Тюмень: ГОУ ВПО ТюмГМА Росздрава, 2009. – 10 с.
7. Источник №7. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие. – М: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
8. Источник №8. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Методические рекомендации / Малуха И.Н., Григорович Е.С., Трофименко А.М., Мн.: МГМИ, 2000. – 39 с.