

Сильчук А.М.<sup>1</sup>, Сильчук С.М.<sup>1</sup>, Болотин А.Э.<sup>2</sup>

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

<sup>1</sup> ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье представлены научно-методические основы совершенствования оздоровительной физической культуры военнослужащих. Современная военно-профессиональная деятельность личного состава ВС РФ требует новых подходов к организации и проведению такого важного элемента, как физическая подготовка, а именно создания для разных категорий военнослужащих гибких систем тренировки, обеспечивающих их профессиональное долголетие. Особое внимание при этом необходимо уделять оздоровительной физической культуре (ОФК). Это связано с изменениями объективных условий воинской службы, низким уровнем состояния здоровья призывных контингентов, увеличением количества офицеров и других категорий военнослужащих, входящих в группу диспансерно-динамического наблюдения.

**Ключевые слова:** военнослужащие; готовность к военно-профессиональной деятельности; оздоровительная физическая культура, состояние здоровья, физическая подготовка, функционального состояния организма военнослужащих, профессиональное долголетие, оздоровительная программа для военнослужащих

Silchuk A.M.<sup>1</sup>, Silchuk S.M.<sup>1</sup>, Bolotin A.E.<sup>2</sup>

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASES OF IMPROVING HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE OF MILITARY PERSONNEL**

<sup>1</sup> S. M. Kirov Military medical Academy of the Ministry of Defense, Saint Petersburg, Russia

<sup>2</sup> Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia

**Abstract.** The article presents the scientific and methodological basis for improving the health-improving physical culture of military personnel. The authors note that the modern military professional activity of the personnel of the Armed Forces of the Russian Federation requires new approaches to the organization and conduct of such an important element as physical training, namely, the creation of flexible training systems for different categories of military personnel that ensure their professional longevity. Special attention should be paid to improving physical culture (AFC). This is due to changes in the objective conditions of military service, a low level of health of conscripts, an increase in the number of officers and other categories of military personnel included in the group of dispensary-dynamic monitoring.

**Keywords:** military personnel; readiness for military professional activities; health-improving physical culture, health status, physical training, functional state of the body of military personnel, professional longevity, health-improving program for military personnel.

Современная военно-профессиональная деятельность личного состава ВС РФ требует новых подходов к организации и проведению такого важного элемента, как физическая подготовка, а именно создания для разных категорий военнослужащих гибких систем тренировки, обеспечивающих их профессиональное долголетие [1-6,8,10,18]. Особое внимание при этом необходимо уделять оздоровительной физической культуре

(ОФК). Это связано с изменениями объективных условий воинской службы, низким уровнем состояния здоровья призывных контингентов, увеличением количества офицеров и других категорий военнослужащих, входящих в группу диспансерно-динамического наблюдения. На рисунке 1 представлена структура выявленных первичных заболеваний военнослужащих по призыву (1а) и контракту (1б).



Рис. 1. Структура первичной заболеваемости военнослужащих по призыву в 2016г. (в %)

Нами был проведен анализ состояния здоровья военнослужащих по трем группам: «здоровы», «практически здоровы» и «имеющие хронические заболевания» (2016 г.). Результаты анализа состояния здоровья показаны на Рисунке 2.

Система факторов [19]. риска возникновения болезненных состояний у военнослужащих представлена на рисунке 3.

Главная задача ОФК – обеспечить скорейшее возвращение военнослужащих, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья (практически здоровыми), в основные группы для занятий физической подготовкой. Социально-практическая значимость выполнения подобной задачи очень велика, поскольку эта касается повышения боеготовности личного состава ВС РФ в целом.

Медицинская и социальная взаимосвязь значимости болезней системы кровообращения у офицеров и прапорщиков в 2016 г. составило - первичная заболеваемость 6.3 %, увольняемость 33.1%, трудопотери 11.3%, смертность 24.7%.

В настоящее время необходим поиск новых наиболее эффективных средств и организационных форм проведения ОФК в рамках физической подготовки (самостоятельной физической тренировки) [3,5,7,8,10,15,18].

В современной физической подготовке военнослужащих ОФК имеет фундаментальный статус, поскольку она взаимосвязана с рядом других

важных проблем, а именно укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовленности и качественным восстановлением после выполнения учебно-боевых и служебных задач. Педагогическая сторона совершенствование ОФК с военнослужащими имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья (практически здоровыми), изучена недостаточно. Научно-педагогических исследований, посвященных непосредственно совершенствованию ОФК с таким контингентом военнослужащих, относительно немного [3,7,9,13-17]. ОФК практически еще не являлось предметом целенаправленного глубокого научного исследования у специалистов физической подготовки.

Вместе с тем, её совершенствование представляется более необходимым, чем нахождение способов переноса опыта, накопленного в военной медицине.

Богатый практический опыт оценки роли ОФК накоплен в Военно-медицинской академии имени С.М.Кирова и в Военном институте физической культуры. Но данный опыт, как правило, не систематизирован, педагогические аспекты наиболее эффективных средств и организационных форм проведения ОФК с военнослужащими, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья (практически здоровыми) рассматривались лишь фрагментарно.



Рис. 2. Состояние здоровья военнослужащих в 2016 г., %

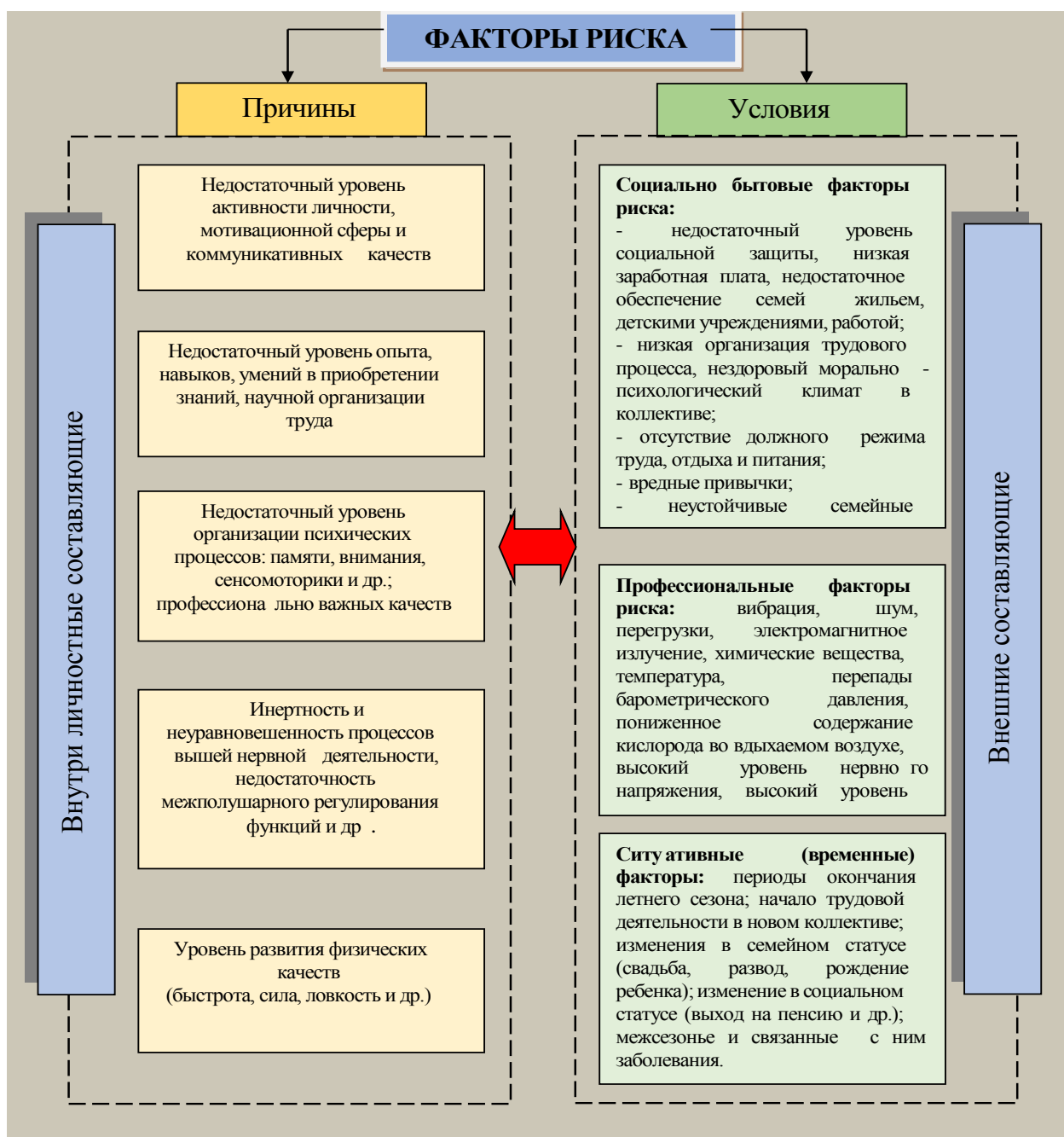


Рис. 3. Система факторов риска возникновения болезненных состояний у военнослужащих

Проведенный анализ научно-педагогической литературы, касающейся вопросов совершенствования ОФК военнослужащих, мы выявили ряд противоречий между:

- объективными требованиями времени, потребностями общества в физически подготовленных военнослужащих, имеющих хорошее состояние здоровья, и недостаточно разработанными средствами и организационными формами проведения ОФК в рамках физической подготовки (самостоятельной физической тренировки);

- объективной важностью улучшения качества проведения ОФК с практически здоровыми военнослужащими и сложившимся унифицированным подходом к содержанию и организации физической подготовки;

- сложными, зачастую экстремальными, условиями выполнения военнослужащими учебно-

боевых и служебных задач и отсутствием эффективных методик их реабилитации;

- новыми задачами руководства государства по укреплению здоровья военнослужащих и существующей традиционной системой физической подготовки, слабо учитывающей особенности ОФК.

В современных условиях на специалистов по физической подготовке возлагается большая ответственность за поддержание высокой физической подготовленности личного состава и сохранение здоровья военнослужащих.

В Наставлении по физической подготовке 2009 г. почти ничего не сказано о роли оздоровительной физической культуры в общей системе физической подготовки военнослужащих, что, естественно, негативно сказывается на организации процесса физической подготовки с военнослужащими, имеющими те или иные незначительные отклонения в состоянии здоровья (практи-

чески здоровыми) [5]. Практика показывает, что точное и грамотное применение наиболее эффективных средств и организационных форм ОФК во время занятий с данной категорией военнослужащих обеспечивает ускоренную их реабилитацию (восстановление). В таблице 1 показаны фак-

торы, определяющие необходимость совершенствования ОФК с военнослужащими. Для определения ранговой структуры этих факторов были изучены данные имеющиеся в различных открытых источниках [19].

Таблица 1

**Ранговая структура факторов, определяющих необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры военнослужащих**

Ранговое место	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Наличие большого количества военнослужащих, имеющих различные незначительные отклонения в состоянии здоровья	27,3
2	Повышение интенсивности решения учебно-боевых и служебных задач, требующих последующего восстановления военнослужащих	22,7
3	Наличие военнослужащих с разным физическим и функциональным состоянием	15,6
4	Разная степень восстанавливаемости организма военнослужащих после выполнения учебно-боевых и служебных задач	14,4
5	Необходимость дифференциации военнослужащих по уровню физического состояния	10,9
6	Наличие призывных контингентов, имеющих низкий уровень состояния здоровья	9,1

В качестве основных факторов, определяющих необходимость совершенствования ОФК с военнослужащими, в них отмечены большое количество военнослужащих, имеющих различные незначительные отклонения в состоянии здоровья.

Выявленные факторы определяют необходимость совершенствования ОФК военнослужащих. Это может явиться хорошей платформой для разработки оптимальной модели ОФК военнослужащих. Анализ практического опыта организации физической подготовки военнослужащих показывает, что в настоящее время явно недооценивается роль ОФК в укреплении здоровья и восстановлении функционального состояния организма военнослужащих после выполнения сложных учебно-боевых и служебных задач.

Процесс физической подготовки военнослужащих преимущественно направлен на повышение физической подготовленности военнослужащих к решению учебно-боевых и служебных задач, без учета необходимости решения задач по укреплению у них здоровья.

ОФК как эффективный способ восстановления функционального состояния организма военнослужащих после выполнения сложных учебно-боевых боевых и служебных задач рассматривает лишь незначительная часть специалистов по физической подготовке. Таким образом, проблема организации ОФК остается одной из наиболее актуальных проблем в ВС РФ. Нами была разработана педагогическая модель оздоровительной физической культуры. При обосновании педагогической модели оздоровительной физической культуры для военнослужащих нами применялся целевой подход к использованию ОФК, а именно учитывалось, что:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний у военнослужащих должны носить системный характер;

- структура ОФК должна включать цель, действия по снижению травматизма и заболеваемости у военнослужащих, условия, необходимые для такой деятельности, а также результаты, их контроль и коррекцию.

В таблице 2 показаны характерные особенности различных моделей физической подготовки зарубежных армий [20].

В физической подготовке иностранных армий существуют различные концепции, и одна из них — концепция компенсации, имеющая оздоровительную направленность [20].

Она начала развитие после I мировой войны и была сформирована после II мировой войны под влиянием теорий «абсолютного оружия» и «кнопочной войны», минимизируя их роль человеческого фактора в ходе военных действий.

Оздоровительная программа для военнослужащих в большинстве стран включает в себя каллистенику (оздоровительную гимнастику), бег трусцой, подвижные игры, купание и закаливающие процедуры [20].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что требуется долговременная, фундаментальная, систематическая работа по обоснованию модели ОФК военнослужащих, которая позволит целенаправленно использовать наиболее эффективные средства и организационные формы проведения ОФК для укрепления здоровья военнослужащих, профилактики заболеваний и восстановления функционального состояния организма после выполнения учебно-боевых и служебных задач.

**Характерные особенности различных моделей физической подготовки зарубежных армий**

Модель	Основные средства физической подготовки	Особенности организации физической подготовки	Страны
Военно-прикладная	Военно-прикладные физические упражнения, элементы военно-профессиональной деятельности или их имитация	Занятия часто имеют импровизированный характер, физические и психические нагрузки регулируются по принципу: «Чем больше, тем лучше»	Элементы этой модели в наибольшей мере представлены в системах ФП США, Франции, Польши
Гимнастическая	Аналитические гимнастические упражнения	Основная форма – учебные занятия с жестко регламентированным содержанием и методикой (2-3 раза в неделю по 45-90 мин). Применяются аналитические упражнения, специально разработанные для развития тех или иных физических качеств. Характерна для призывных армий.	Эта модель в армиях НАТО не представлена, но её многочисленные элементы сохранились в Германии и Польши
Рекреационно-оздоровительная	Общеукрепляющая гимнастика-каллистеника, подвижные и спортивные игры	Занятия слабо регламентированы, часто проводятся во внеслужебное время, уровень нагрузок умеренный	Англия сохранила отдельные её элементы этой модели
Кондиционная	Кондиционная тренировка (развитие аэробной выносливости, мышечной силы и выносливости, регулирование массы тела)	Почти все военно-прикладные упражнения выделены в отдельные темы боевой подготовки. Каждый военнослужащий несёт личную ответственность за уровень своей «пригодности». Использование физических упражнений, не связанных непосредственно с военно-профессиональной деятельностью, но развивающих различные физические качества	Англия и США
Спортивная	Тренировки и состязания по военно-прикладным и олимпийским видам	На занятия отводится до 8 часов служебного времени в неделю. Выбор вида спорта формально добровольный, но практически ограничен рекомендованным перечнем и местными условиями	Германия, Франция
Военно-прикладная	Военно-прикладные физические упражнения, элементы военно-профессиональной деятельности или их имитация	Занятия часто имеют импровизированный характер, физические и психические нагрузки регулируются по принципу: «Чем больше, тем лучше»	Элементы этой модели в наибольшей мере представлены в системах ФП США, Франции, Польши

Список источников

1. Гурвич А.В. Служебно-прикладная физическая подготовка вооруженных сил РФ в 2013-2014 гг./ А.М. Сильчук, С.М. Сильчук [и др.] // Вестник Рос. Воен.-мед. акад. 2014. № 3 (47). С. 232-234.
2. Болотин А.Э. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости/ А.М. Сабанин, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, И.И. Стороженко. [и др.] // Вестн. Рос. Воен. – мед. акад. – 2016. № 1 (53). С. 256-259.
3. Сильчук А.М., Содержание физической подготовки военнослужащих женского пола в рамках программы подготовки высшего образования по программе специалитета в вузах министерства обороны РФ/ С.М. Сильчук, И.И. Стороженко, Г.Э. Корженевский //Актуальные проблемы и перспективы развития физической подготовки. материалы межвузовской научно-практической конференции.– СПб.: ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия, 2018. С.285 -293.
4. Улюкин И.М. Совладание со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями у лиц молодого возраста/ С.Г. Григорьев, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук // Вестн. Рос. Воен. – мед. акад. – 2017. № 1 (57). С. 48-50.
5. Стороженко И.И. Становление системы проверки и оценки физической подготовки в руководящих документах, регламентирующих физическую подготовку военнослужащих/, В.Г. Гадылгареев, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук [и др.]// Вестн. Рос. Воен. – мед. акад. 2013. № 4 (44). С. 241-246.
6. Сильчук А.М., Военно-спортивная классификация, правила проведения, правила проведения соревнований и квалификационные требования к спортивным судьям по военно-прикладному спорту на 2010–2013 гг./ С.М. Сильчук [и др.]//метод. пособ., – СПб: Изд-во Политехн.ун-та, 2011. – 336 с.
7. Сильчук С.М. Организация и проведение общей и специальной методической подготовки курсантов / учебное пособие / Кафедра физической подготовки Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова. /А.М. Сильчук [и др.]//СПб, 2012. Том Часть 2. – 134 с.
8. Медведев Д.С. Избранные вопросы спортивной физиологии: учебное пособие / Д.С. Медведев, А.Е. Чиков, С.Н. Чикова, Н.Ю. Петров. – СПб: Из-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2018. – 84 с.
9. Медведев Д.С. Применение низкоинтенсивной крайне высокочастотной терапии для психофизиологической реабилитации спортсменов: учебное пособие / Д.С. Медведев, И.Б. Сиваченко. – СПб: Из-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2018. – 64 с.
10. Болотин А.Э. Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих/Д.А Солнцев, Р.М Кадыров, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, И.И. Стороженко, [и др.]// Вестн. Рос. Воен. – мед. акад. – 2015. № 2 (50). С. 154-156.
11. Сильчук А.М. Компетентностные характеристики профессиональной деятельности специалиста физического воспитания вуза/А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, В.В. Рябчук// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. № 2 (156). С. 215-219.
12. Сильчук А.М. Структура педагогической технологии применения оздоровительного плавания для профилактики заболеваний позвоночника курсантов военно-учебных заведений/ Р. аль Де.К.Ю., Д.В. Елизаров //В сборнике: Физическая культура студентов материалы Всерос. науч. –практ. конф.– 2019. С. 475-479.
13. Сильчук А.М. Подготовка инструкторов по рукопашному бою для силовых структур с использованием ситуационных заданий: учебное пособие/ А.Э. Болотин, С.М. Сильчук [и др.]. //– СПб.: Изд-во Политехн.ун-та 2018 – 191с.
14. Сильчук А.М. Курс теоретической подготовленности по дисциплине «Физическая подготовка»: учебное пособие/ И.И. Стороженко, С.М. Сильчук [и др.]// – СПб.: Изд-во Политех-пресс, 2019 – 244с.
15. Сильчук А.А. Основы теоритической подготовленности по дисциплинам модуля «Физическая подготовка»: учебное пособие/ И.И. Стороженко, С.М. Сильчук [и др.]// – СПб.: Изд-во Политех-пресс, 2019 – 188с.
16. Сильчук А.М., Перспективы развития военно-медицинского многоборья в рамках международных армейских игр/ С.М. Сильчук// Мат. конф., 2018г. – 292с.
17. Сильчук А.М., Нормативно-правовая база реализации стратегии формирования здорового образа жизни населения / В.В. Рябчук, С.М. Сильчук // Мат. конф., 2018г. – С 63-319.
18. Сильчук А.М., Кафедра физической подготовки от истоков до настоящего времени /И.И. Стороженко, К.В., Гадылгареев, С.М. Сильчук [и др.]// Вестн. Рос. воен.–мед. акад., 2018г.№4 (64) – С 289-293.
19. Сильчук А.М., Исследование успешности военно-профессиональной деятельности в зависимости от уровня физической подготовленности военнослужащих отрядов по борьбе с подводно-диверсионными силами и средствами противника /А.С. Иванов, К.А. Грачев, С.М. Сильчук// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2018. -№4 (158). -С. 107-111.
20. Сильчук А.М., Модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии имени С.М.Кирова с акцентированным развитием силы и быстроты /К.В. Моисеева, // Вестн. Рос. воен.–мед. акад., 2018г. Т.37.№1 S1-2.С.51-54.
21. Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ / С.М. Сильчук, В.В. Рябчук// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2019. - № 9 (175). – С. 273-276.
22. Рябчук В.В. Международное военно-спортивное сотрудничество и физическая подготовка иностранных армий: Монография /В.В. Рябчук – СПб.: МО РФ, 2011. –188с.
23. Bolotin, A.E., Bakayev V. V. and Bochkovskaya V.L. (2018), "Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses", World congress of performance analysis of sport XII ( 19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp.43-52.
24. Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2016), "Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler", Journal of Physical Education and Sport. Vol.16 (3), No.143, pp.910-913.
25. Выучейская Д.С. и др. Оценка профессионального здоровья с позиций системного подхода. Изв. Рос. Воен.–мед. акад. 2019. Т. 38. № S3. С. 62-65.
26. Медведев Д.С. и др. Методика оценки устойчивости к стрессу при физической нагрузке. Изв. Рос. Воен.–мед. акад. 2019. Т. 38. № S3. С. 139-142.
27. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
28. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
29. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
30. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
31. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
32. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
33. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
34. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
35. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
36. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
37. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
38. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
39. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
40. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
41. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.