

**Некоторые аспекты совершенствования оздоровительной физической культуры
в Вооруженных силах Российской Федерации**

Сильчук Александр Максимович¹, доктор педагогических наук, доцент

Боцман Олег Станиславович¹, кандидат педагогических наук

Бурьян Виктор Владимирович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Ашканиази Сергей Максимович^{2,3}, доктор педагогических наук, профессор

¹*Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург*

²*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгавта, Санкт-Петербург*

³*Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины*

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации. На основе архивных документов, а также научных и литературных источников авторами проведен исторический анализ становления и развития физической культуры, начиная с времен Петра I до настоящего времени. Особое внимание уделяется влиянию различных исторических событий, таких как войны и военные конфликты. Исследуются ключевые этапы внедрения оздоровительных практик, а также роль научных разработок и международного опыта в совершенствовании методик физической подготовки. В статье подчеркивается важность совершенствования физической культуры для повышения боевой готовности и здоровья военнослужащих, а также рассматриваются современные тенденции и вызовы, с которыми сталкивается система физической подготовки в условиях изменяющихся реалий. Сделан вывод о необходимости интеграции традиционных и инновационных подходов к оздоровительной физической культуре для обеспечения эффективной подготовки военнослужащих, что в свою очередь способствовало бы укреплению обороноспособности страны.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье военнослужащих, физическая культура, оздоровительная физическая культура, Вооруженные Силы Российской Федерации.

**Some aspects of improving health-related physical culture in the Armed Forces
of the Russian Federation**

Silchuk Alexander Maksimovich¹, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Botsman Oleg Stanislavovich¹, candidate of pedagogical sciences

Buryan Viktor Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ashkinazi Sergey Maksimovich^{2,3}, doctor of pedagogical sciences, professor

¹*Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg*

²*Lesgavt National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg*

³*St. Petersburg State University of Veterinary Medicine*

Abstract. The article discusses some aspects of improving health-related physical culture in the Armed Forces of the Russian Federation. Based on archival documents, as well as scientific and literary sources, the authors conducted a historical analysis of the formation and development of physical culture, starting from the time of Peter the Great to the present day. Special attention is given to the influence of various historical events, such as wars and military conflicts. The key stages of implementing health practices are explored, as well as the role of scientific research and international experience in improving physical training methods. The article emphasizes the importance of improving physical education to enhance the combat readiness and health of military personnel, as well as discusses modern trends and challenges faced by the physical training system in changing realities. The conclusion is drawn about the necessity of integrating traditional and innovative approaches to health-related physical culture in order to ensure effective preparation of military personnel, which in turn would contribute to strengthening the country's defense capabilities.

Keywords: physical activity, health of military personnel, physical culture, health-improving physical culture, Armed Forces of the Russian Federation.

ВВЕДЕНИЕ. Интеграция традиционных и инновационных подходов к оздоровительной физической культуре для обеспечения эффективной подготовки военнослужащих способствует укреплению обороноспособности страны. Совре-

менные технологии и исследования открывают новые возможности для усовершенствования методов физической активности. Тренды в здоровье и фитнесе, включая интерес к альтернативным видам физической активности (например, йога, пилатес, функциональный тренинг), также требуют постоянного развития и адаптации оздоровительной физической культуры (ОФК). Таким образом, цель исследования обусловлена необходимостью поддержания общего здоровья людей, повышения качества жизни и решения актуальных социальных и медицинских проблем.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, изучение и обобщение передового опыта, опрос в виде анкетирования и тестирования, педагогическое наблюдение, анализ медицинских карт и дневников самоконтроля, протоколы исследования. Организация работы включала три этапа: на первом этапе проводился анализ научной литературы. Изучали научные труды по ОФК. На втором этапе были разработаны анкеты и тесты, проводился анализ медицинских карт и дневников самоконтроля. В исследовании принимали участие около 150 военнослужащих разных возрастных групп, имеющих временные отклонения в состоянии здоровья (в стадии глубокой ремиссии), находящиеся на реабилитации в Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова, Центральном военном клиническом госпитале имени П.В. Мандрыки, Филиале №1 ФГУ «442 ОВКГ» МО РФ. На третьем этапе исследования подводили итоги, формировали выводы и заключение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты теоретической работы показали необходимость совершенствования ОФК в ВС РФ, так как для государства и общества на первом месте стоят проблемы здоровья военнослужащих. В современном мире наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, такими как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. С увеличением продолжительности жизни возрастает количество пожилых людей, нуждающихся в поддержании физической активности для улучшения качества жизни и долгосрочного здоровья. Следует полагать, что именно поэтому в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в качестве основного принципадается следующее определение здоровья. Под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1, 2, 3]. Поэтому можно констатировать, что здоровье является ключевым фактором, влияющим на качество жизни и способствующим достижению долголетия, поскольку крепкий организм и хорошее самочувствие позволяют наслаждаться каждым моментом и активно участвовать в жизни общества.

Начиная с 1991 г., долгожителями России, переступившими 100-летний рубеж, являются люди, рожденные в период начала СССР. Это обусловлено тем, что политика нашего многонационального государства в то время была направлена на построение здорового социалистического общества, где каждый его представитель должен был обладать крепким здоровьем. Процесс развития и становления физической культуры в нашей стране, а равнозначно процесс поддержания и укрепления здоровья, можно разбить на несколько этапов.

Первый, самый длительный этап зарождения и внедрения отдельных видов физической активности, начинался со времен Петра 1 (с 1683 г.), когда создавались потешные полки, где физические упражнения применялись как средство общей физической подготовки военнослужащих. На данном этапе был накоплен важный опыт использования физических упражнений для боевой подготовки войск. В созданных царём Семёновском и Преображенском полках использовались разнообразные физические тренировки для обучения солдат преодолению препятствий и развитию военных навыков [3]. Данный этап охватывает и вторую половину XVIII века, когда Александр Суворов создал собственную систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика и закаливание. С 1828 г. в кадетских корпусах и дворянских школах стали использовать немецкий опыт организации занятий гимнастикой. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, конь, лестницы, шесты и т.п.), военно-игровые упражнения, туризм, экскурсии [4]. Первым российским специалистом, который начал изучать зарубежные системы преподавания гимнастики, стал будущий основатель института физической культуры в Санкт-Петербурге ученый-анатом, врач и педагог Петр Францевич Лесгафт. Заслуга Лесгафта состоит в том, что он первым разработал научно обоснованную систему физического воспитания, что оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в нашей стране.

Второй этап ограничивается периодом с 1863 г. по 1917 гг. Происходит образование и развитие спортивных обществ, кружков, закладываются методические основы спортивной направленности в занятиях гимнастикой, лыжами. Использовался опыт шведской и сокольской гимнастики. Особенно интенсивно Сокольское движение начало развиваться после революционных событий 1905–1907 гг. Сокольские кружки действовали практически во всех городах, в средних и высших учебных заведениях. Занятия проводились с музыкальным сопровождением и пением. Устраивались соревнования, красочные массовые выступления, которые стали привлекать большое количество людей [4].

Третий этап ознаменовался социалистической революцией и последующим развитием страны. Физическая подготовка использовалась как одно из основных средств физического развития советского народа. На данном этапе развития физической культуры критически пересматриваются существовавшие системы гимнастики, методы и содержание работы. В 1926–1927 гг. в начальной школе, а с 1929 г. и в вузах физическая культура была введена как учебный предмет. В школах и вузах появились новые программы. Институты физической культуры стали больше выпускать дипломированных специалистов, способных решать новые задачи. По инициативе Ленинского комсомола в 1931 г. введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». В Москве на Красной площади, а также в крупных городах стали проводиться масштабные массовые спортивные мероприятия, в числе которых Всесоюзный день физкультурника.

Самый тяжелый период, четвертый этап, пришелся на предвоенные и военные годы – с 1937 по 1946. Он характеризуется огромным количеством репрессий против спортивных единоборств, гимнастики и оздоровительных практик восточ-

ноазиатского происхождения, которые считались вражескими для социалистического общества [5]. Отдельного внимания в развитии и совершенствовании физической культуры, в частности, оздоровительной, заслуживают годы Великой Отечественной войны, когда страна нуждалась в здоровых бойцах – защитниках Отечества. Была необходимость в скорейшем восстановлении боеспособности раненых для быстрейшего возвращения их в строй. С этой целью были созданы специальные подразделения – батальоны выздоравливающих, а в дальнейшем в каждой стрелковой дивизии при медико-санитарном батальоне – команды выздоравливающих [6]. Были разработаны программы по физической подготовке на 10 учебных часов, которые включали утренние физические упражнения, плановые занятия, закаливание и спортивно-массовую работу. Деление военнослужащих на группы для занятий происходило исходя из области ранения: на раненых в нижние конечности и раненых в верхние конечности и плечевой пояс. Данные мероприятия значительно повысили физическую активность военнослужащих, что привело к повышению боеспособности армии.

После окончания войны начинается новый, пятый этап (1946 по 1965 гг.) совершенствования физической культуры. Начиная с 50-х годов, основой советской системы физического воспитания стала считаться общая гимнастика, которая состояла из спортивной гимнастики. Широкое распространение получили занятия в группах оздоровительной физической подготовки – ОФП (группах здоровья) для лиц среднего и пожилого возраста. На предприятиях стали создаваться цехи здоровья.

Шестой этап (1965 – 1980 гг.) – период участия СССР в международном олимпийском движении. Ориентация спортивного движения на спорт высших достижений очень быстро привела к тому, что к концу 70-х годов спортивная гимнастика стала элитарным видом спорта, доступным для людей только с высоко развитыми физическими способностями. Занятия простой и доступной «основной» гимнастикой, дающей огромный оздоровительный эффект, со временем были практически забыты.

Седьмой этап (1980 по 1991 гг.). Выход СССР на международную спортивную арену позволил провести в Москве знаменитую Олимпиаду-80. Данное обстоятельство привело к спортивному буму у населения страны и, соответственно, к массовому физкультурному движению. Стали развиваться ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др. Данные обстоятельства не могли не отразиться на появлении физкультурных оздоровительных практик и технологий в России.

Восьмой этап (1991 по настоящее время). Настоящий период развития физической культуры и спорта характеризуется развитием физкультурных оздоровительных практик и технологий, ориентацией государства на здоровый образ жизни населения, доступными для населения фитнес-клубами и тренажерными залами. Как говорится, «спрос рождает предложение». В то же время в системе подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры, в том числе ОФК и адаптивной физической культуры (АФК), наблюдается дефицит кадров, что говорит об отсутствии системы ОФК и АФК в ВС РФ. Последнее обстоятельство особенно актуально на фоне развивающихся конфликтов и войн, в которых участвовала и участвует наша страна. Последние войны привели к тому, что те

формы, методы и средства физической подготовки, которые используются в настоящее время, требуют совершенствования, поскольку не затрагивают вопросы ОФК и АФК военнослужащих. С целью выявления и обобщения форм, средств и методов совершенствования физической культуры, в том числе оздоровительной и адаптивной, нами был проведен анализ Наставлений и Руководств по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах, начиная с 1923 г. по настоящее время. Выявлено, что в них отсутствуют какие-либо мероприятия, специально направленные на совершенствование физической культуры оздоровительного характера. Например, опыт проведения специальной военной операции показал, что среди военнослужащих наблюдается значительное преобладание ранений или увечий конечностей. На рисунке 1 представлены данные о количестве травм и ранений, полученных в ходе СВО. Как мы видим, локализация травм и ранений приходится на конечности – 56%. Это говорит о том, что основная часть восстановительных мероприятий, в том числе оздоровительных и адаптивных физических упражнений, должна приходить на мышцы и суставы конечностей.



Рисунок 1 – Статистика травм и ранений, полученных в ходе СВО (по материалам XIX Международной Бурденковской научной конференции 20-22 апреля 2023 г. [7])

В федеральное законодательство внесен ряд изменений, позволяющих военнослужащим, признанным военно-врачебной комиссией не годными или ограниченно годными к военной службе, продолжить военную службу на воинских должностях, которые могут замещаться указанными военнослужащими. Таким образом, у нас возникла потребность в обучении специалистов физической подготовки особенностям работы с категорией военнослужащих, имеющих травмы или увечья. Нами выявлено, что педагогические аспекты реализации ОФК военнослужащих рассмотрены недостаточно. Так, основное количество исследований не затрагивает вопросы специфики ОФК военнослужащих после окончания боевых действий.

В данном направлении в Военном институте физической культуры (ВИФК, Институт) уже разработана образовательная программа «Оздоровительная физическая культура» по военной специализации «Организация оздоровительной и адаптивной физической культуры». В Институте осуществляется подготовка специалистов с высшим образованием по данному направлению, а также реализация программы дополнительного профессионального образования. Для развития научно-исследовательской деятельности в этой области, проведения актуальных научных

исследований по организации физической подготовки с военнослужащими, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в Институте предлагается открытие на базе действующего диссертационного совета новой научной специальности 5.8.6. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура». Введение новой военной специализации, а также научной специальности позволит в полном объеме решать задачи физической подготовки, готовить военных специалистов, способных качественно организовать физическую подготовку с военнослужащими, имеющими отклонения в состоянии здоровья вследствие увечья или заболевания, полученных при исполнении обязанностей военной службы.

Отдельным вкладом в совершенствование оздоровительной и адаптивной физической культуры в ВС РФ необходимо отметить научно-исследовательскую работу (НИР) «Исследование физического состояния военнослужащих разных возрастных групп и его коррекция с помощью программ оздоровительной физической культуры» [8], в рамках которой были обоснованы и разработаны корректирующие программы оздоровительной физической культуры для военнослужащих ВС РФ разных возрастных групп.

ВЫВОДЫ. Исходя из результатов исследования, можно констатировать, что: здоровье является ключевым фактором, влияющим на качество жизни, обеспечивающим максимальную продолжительность физической активности; совершенствование оздоровительной физической культуры способствует повышению уровня здоровья и качества жизни населения, а также адекватному реагированию на современные вызовы и угрозы; в Вооруженных Силах Российской Федерации отсутствуют мероприятия, специально направленные на совершенствование оздоровительной физической культуры; в настоящее время прослеживается тенденция в потребности обучения специалистов физической подготовки особенностям работы с категорией военнослужащих, имеющих травмы или увечья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. История массовой гимнастики в России и СССР // Европейский гимнастический центр. URL: <https://www.europegym.ru/articles/1.html> (дата обращения: 21.10.2024).
2. История медицинского обеспечения военных городков Суслонгер и Сурок в 1941–1946 годы // Отечество. URL: https://otechestvort.ru/izdat/book20/93-suslonger-3_obv.html (дата обращения: 21.10.2024).
3. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека. Москва : Наука, 1983. 260 с.
4. Коршунова Т. А. Военная и физическая подготовка в армии Петра I // Студенческая наука и XXI век. 2019. № 1-2 (18). С. 84–86.
5. Сорокин А. К. Олимпиада-52 в зеркале партийных документов // Родина. 2014. № 1. С. 66–75.
6. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) / Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 21.10.2024).
7. Дорохов А. Е., Акперова С. Р., Просветов С. Г. Анализ характера травм и ранений, полученных в ходе специальной военной операции // Молодежный инновационный вестник. 2023. Т. 12, № S2. С. 138–140. URL: <https://new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/view/8284> (дата обращения: 21.10.2024).
8. Стороженко И. И., Сильчук А. М., Сильчук С. М. Исследование физического состояния военнослужащих разных возрастных групп, и его коррекция с помощью программ оздоровительной физической культуры : отчет о НИР Шифр «Здоровье» (заключительный). Санкт-Петербург : Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, 2022. 26 с. № VMA.03.07.2022/0030.

REFERENCES

1. “The history of mass gymnastics in Russia and the USSR”, European Gymnastics Center, URL: <https://www.europegym.ru/articles/1.html> (date of reference: 10/21/2024).

2. "The history of medical support for the military towns of Suslonger and Marmot in 1941-1946", *Otechetsvo*, URL: https://otechestvort.ru/izdat/book20/93-suslonger-3_obv.html (date of application: 10/21/2024).
3. Kaznacheev V. P. (1983), "Essays on the theory and practice of human ecology", Moscow, Nauka, 260 p.
4. Korshunova T. A. (2019), "Military and physical training in the army of Peter the Great", *Student Science and the XXI Century*, No. 1-2 (18), pp. 84–86.
5. Sorokin A. K. (2014), "Olympiad-52 in the mirror of party documents", *Rodina*, No. 1, pp. 66–75.
6. "The Charter (Constitution) of the World Health Organization (WHO)", *Electronic Fund of Legal and Regulatory Documents*, URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (date of access: 10/21/2024).
7. Dorokhov A. E., Akperova S. R., Prosvetov S. G. (2023), "Analysis of the nature of injuries and wounds received during a special military operation", *Youth Innovation Bulletin*, vol. 12, No. S 2, pp. 138–140, URL: <https://new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/view/8284> (date of access: 10/21/2024).
8. Storozhenko I. I., Silchuk A. M., Silchuk S. M. (2022), "Study of the physical condition of military personnel of different age groups, and its correction with the help of recreational physical culture programs: report on research Cipher "Health" (final)", St. Petersburg, Military Medical Academy named after S.M. Kirov, 26 p., № VMA.03.07.2022/0030.

Информация об авторах:

Сильчук А.М., начальник научно-исследовательского отдела (спортивных сооружений и экипировки военнослужащих) научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ), sany-silchuk@yandex.ru <https://orcid.org/0009-0007-9789-0677>; Spin-код автора 9916-4177.

Боцман О.С., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, начальник Военного института физической культуры, vifk-1909@yandex.ru; SPIN-код: 7700-4820.

Бурыян В.В., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заместитель начальника Военного института физической культуры по учебной и научной работе, burianvictor@mail.ru ; SPIN-код: 6190-2490.

Ашхинази С.М., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, научный руководитель НГУ им. П.Ф. Лесгатта, sergei_ashkinazi@mail.ru; SPIN-код: 5406-9981.

Поступила в редакцию 14.11.2024.

Принята к публикации 29.11.2024.