

СЕРИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА,
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ**
(научная специальность 3.1.33)

Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 300-304.

Physical Culture and Health. 2023, 81 (5), 300-304.

Научная статья

УДК 616

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_300

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ, СУЩНОСТЬ,
СОДЕРЖАНИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**



Сергей Самуилович Аганов¹, Сергей Михайлович Пылаев²,
Александр Анатольевич Зюкин³, Жанибек Тултебаевич Нишанбаев⁴

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,¹

Санкт-Петербург, Россия

Государственный университет морского и речного флота им. адмирала С. О. Макарова²

Санкт-Петербург, Россия

Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулева³

Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский университет МВД России⁴

Санкт-Петербург, Россия

¹Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор кафедры философии и социальных наук

Тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru;

<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

²Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0003-4764-6186>

³Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки

тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0009-0008-3798-8100>

⁴Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры специальных мероприятий и специальной техники

тел.: -, e-mail: 89602838077@mail.ru;

<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>

Аннотация. Здоровье человека непосредственно связано с его физическим развитием, где здоровье является главной движущей силой, способствующей пропорциональному развитию сотрудника, его хорошей физической подготовке для выполнения своей профессиональной деятельности. Одной из органических частей развития общечеловеческой истории является физическая культура. Она представляет собой самостоятельную сторону и играет в человеческой жизни большую роль. Особенно это проявляется при обучении и подготовке сотрудников силовых структур: военнослужащих, полиции, МЧС России. Использование восстановительной и реабилитационной физической культуры с её специальными упражнениями способствует лечению профессиональных заболеваний, а также восстановлению функций организма после неблагоприятных воздействий, которые могут проявляться при выполнении профессиональной деятельности. Восстановительная медицина является завершающим этапом лечения травмированного человека, включающим в себя диагностические обследования и разного характера процедуры.

Положительной характеристикой курса восстановительной медицины является нормализация функциональности повреждённых участков, возвращение полной амплитуды движения, быстрое восстановление повреждённых тканей, а также уменьшение болевых ощущений.

Ключевые слова: физическая подготовка, восстановление, реабилитация, профессиональные заболевания, восстановительная медицина, травма, организм, восстановительная терапия, лечение травмированного человека, лечебная физкультура

Для цитирования: Физическая подготовка: её значение, сущность, содержание и восстановительный процесс / С. С. Аганов, С. М. Пылаев, А. А. Зюкин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 300-304. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_300.

Введение[®]

Показателем развития физических качеств сотрудников силовых структур является доведение двигательных навыков и умений до высокого уровня развития,

когда они выполняются в автоматическом режиме и одно движение плавно переходит в другое, способствуя осуществлению метаболизма [1–3].

При подготовке сотрудников силовых структур к профессиональной деятельности физическая культура формирует у них: профессиональные, образовательные, воспитательные и оздоровительные качества.

В процессе профессиональной деятельности сотрудники силовых структур должны уделять внимание и время физической подготовке, которая обеспечивает хорошее физическое развитие [4, 5]. Оздоровительные реабилитационные упреждения, положительно влияют на оздоровление организма занимающегося.

Основные положения

Физическая подготовка – присутствует в процессе подготовки, обучения и воспитания в профессиональной деятельности, а также формирует физические качества, помогает приобрести очень важные двигательные навыки и умения. Одним из главных компонентов физической подготовки является комплекс упражнений, помогающий развить умения управлять и координировать свои движения в разных ситуациях, возникающих в процессе выполнения профессиональной деятельности [6–8].

Занимаясь спортом или физической культурой, человек получает много положительных эмоций, а также улучшает свое здоровье, но, как и везде и во всем существует две стороны: позитивная – полезность занятий, негативная – получение травм или повреждений (переломы, ушибы, растяжения). Иногда травмы, полученные при занятиях, мешают жить в привычном ритме жизни. Иногда они становятся причиной инвалидности [9]. Во избежание таких явлений нужно проводить восстановительные курсы, которыми должны руководить опытные работники, практикующие в области реабилитации и восстановления. Реабилитационные действия, проводимые в этот период, помогут не только избежать отклонений в восстановительном периоде, но и быстрее начать тренировочный процесс для достижения желаемого результата.

Реабилитация спортсменов, получивших травму, относится к спортивной медицине и является одной из ее составных частей, которая представляет собой совокупность медицинских процессов, направленных на реформирование здоровья и потерянных физических качеств, которые были утрачены вследствие полученных травм. Реабилитационные меры должны быть направлены на полное восстановление функций организма [10–12]. Продолжительность реабилитационного процесса зависит от тяжести и сложности полученной травмы, которые могут быть легкими (когда для восстановления достаточно 9–12 дней), средними (когда процесс реабилитации занимает от 13–32 дней) и тяжелыми (длительность которого составляет более 35 дней). Программа восстановительных мероприятий характеризуется индивидуальным подходом, при котором учитывается тип полученной травмы и физическое состояние травмированного.

Для решения реабилитационных мероприятий должно быть правильно выбрано восстановительное лечение, которое будет способствовать:

- восстановлению травмированного участка (связки, мышцы, сухожилия);
- нейтрализации сопутствующих болей, присутствующих при травмах;

– поддержанию длительной эффективности костно-мышечной системы;

– оживлению травмированных органов.

Все эти восстановительные мероприятия помогают полностью восстановиться и начать вновь заниматься выбранным видом спорта.

При проведении восстановительной терапии используется комплексный метод, в котором участвуют группы медицинских специалистов: врачи ЛФК и мануальной терапии, психолог, невролог, реабилитолог [13].

При комплексном лечении очень важно соблюдать последовательность в прохождении восстановления: устраняются сосудистые нарушения и отеки; нормализуется тонус и эластичность мышц; восстанавливается двигательная активность, утраченная вследствие полученной травмы.

Участвующий в восстановительной терапии психолог помогает избежать нервных потрясений травмированного, которые могут негативно влиять на курс лечения. Одним из главных факторов восстановления является лечебная физкультура, которая повышает уровень обменных процессов, присутствующих в травмированных тканях и активизирует работу нервной системы, повышает кровообращение в травмированных местах, тем самым способствуя уменьшению отечности и застойных явлений [7].

Для того чтобы восстановление спортсмена, получившего травму, было эффективно и приносило пользу, травмированному надо соблюдать ранее перечисленные мероприятия, проводимые лечебной физкультурой [14].

На современном этапе развития лечебной физкультуры используется также метод кинезиотейпирования, который представляет собой наклеивание специальных пластырных лент, устраняющих боль и уменьшающих воспалительный процесс за счет их натяжения и воздействия на нервные окончания, носит лечебный характер (устраняет боль, отечность и стабилизирует поврежденный сустав).

Регулярные занятия спортом не только способствуют укреплению организма занимающегося, но и могут создавать вероятность получения травм, которые выражаются повреждением мышечных и соединительных тканей. Лечение этих травм должно проходить при грамотном проведенном восстановительном процессе под руководством врача. Если не соблюдать все эти инструкции, то травма может стать хронической и продолжительной и доставлять неудобство и болезненное состояние в дальнейшей жизни.

Медицинская реабилитация состоит из комплекса мероприятий, которые направлены на быстрое восстановление получивших травм, которые могут способствовать потере трудоспособности или, еще хуже, получению инвалидности.

Главной задачей специалиста лечебной физкультуры и реабилитационных мероприятий является выявление не только внутренних резервов организма травмированного, но и улучшение показателей, характеризующих уровень жизни [15].

Выводы

Подводя итоги, можно сказать что, занятия физкультурой не только воздействуют положительно на

развитие и укрепление организма занимающегося, способствуют быстрому восстановительному процессу, достижению высокого уровня в профессиональной деятельности, его самовыражению как личности. Помогает реализовать поставленные цели и задачи, принципы и функции, которые в определенной степени имеют общепедагогическое значение при занятиях физической культурой, являясь одним из элементов педагогиче-

ского процесса, наполняя и отражая специфику профессиональной деятельности сотрудников силовых структур.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Bakayev V., Bolotin A., Surmilo S., Aganov S. Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes // World Congress of performance analysis of sport XII. Proceedings. 2018. S. 39–42.
2. Gryaznykh A., Kiseleva M., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Aganov S., Tarasov A. Cortisol and testosterone content variability in blood serum of professional wrestlers under different conditions of physical activity // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 2. S. 448–454.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 6. S. 1372–1377.
4. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 4. S. 981–987.
5. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 5. S. 1120–1125.
6. Аганов С.С., Иванова Е.С. Влияние физических упражнений на человеческий организм (в вопросах и ответах) // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 143–147.
7. Багина В. А., Боровкова О.А., Понимасов О.Е., Николаев С.В. Особенности восприятия и понимания студентами физкультурного вуза проявлений агрессии и агрессивного поведения в обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 218–222.
8. Зюкин А.В. [и др.]. Физическая культура и спорт. СПб., 2019.
9. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48–50.
10. Кулишова А.В., Савенко М.А., Понимасов О.Е. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11(189). С. 291–294.
11. Лобанов Ю.Я., Понимасов О.Е., Дзюба Н.М. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 219–222.
12. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76–77.
13. Понимасов О.Е., Новосельцев О.В. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 149–152.
14. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372–375.
15. Фокин А.М., Зюкин А.В., Шелкова Л.Н., Цыганкова А.В. Эффективность мотивационного подхода к реализации дисциплины Физическая культура и спорт у обучающихся педагогического вуза // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 440–444.

References

1. Bakayev V., Bolotin A., Surmilo S., Aganov S. Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes // World Congress of performance analysis of sport XII. Proceedings. 2018. P. 39–42.
2. Gryaznykh A., Kiseleva M., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Aganov S., Tarasov A. Cortisol and testosterone content variability in blood serum of professional wrestlers under different conditions of physical activity // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 2. P. 448–454.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 6. P. 1372–1377.
4. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls // Journal of Physical education and sport. 2022. Т. 22. № 4. P. 981–987.

5. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Т. 22. № 5. P. 1120–1125.
6. Aganov S.S., Ivanova E.S. Vliyanie fizicheskikh uprazhnenij na chelovecheskij organizm (v voprosah i otvetah) // *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*. 2022. № 2 (82). P. 143–147.
7. Bagina V. A., Borovkova O. A., Ponimasov O. E., Nikolaev S. V. Osobennosti vospriyatija i ponimaniya studentami fizkul'turnogo vuza proyavlenij agressii i agressivnogo povedeniya v obshchestve // *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2015. № 4 (122). P. 218–222.
8. Zyukin A. V. [i dr.]. *Fizicheskaya kul'tura i sport*. SPb., 2019.
9. Zyukin A.V., Cibaev A.L. Issledovanie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov otrjada specializirovannogo naznacheniya MVD Rossii i vliyanija specializirovannogo snaryazheniya na effektivnost' ih professional'noj deyatel'nosti // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2007. № 1 (23). P. 48–50.
10. Kulishova A.V., Savenko M.A., Ponimasov O.E. Vozdejstvie ekosistemnykh faktorov ozdorovitel'no-didakticheskoy sredy v processe fizicheskogo vospitaniya studentov // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 11 (189). P. 291–294.
11. Lobanov Yu.Ya., Ponimasov O.E., Dzyuba N.M. Vostrebovanost' adaptacionnogo potentsiala fizicheskoy kul'tury v reabilitacii funkcional'nogo sostoyaniya studentov // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 2 (180). P. 219–222.
12. Ponimasov O.E. Zameshchenie gidrogennykh lokomocij pri obuchenii prikladnomu plavaniyu kursantov voennykh vuzov // *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 2015. № 3. P. 76–77.
13. Ponimasov O.E., Novosel'cev O.V. Razrabotka opisatel'nykh tipologicheskikh modelej tekhniki prikladnogo plavaniya // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2014. № 8 (114). P. 149–152.
14. Rodichkin P.V., Fokin A.M., Zyukin A.V., Stepanchenkova O.P. Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatel'nosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze // *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020. № 3 (181). P. 372–375.
15. Fokin A.M., Zyukin A.V., Shelkova L.N., Cygankova A.V. Effektivnost' motivacionnogo podhoda k realizacii discipliny *Fizicheskaya kul'tura i sport u obuchayushchihsya pedagogicheskogo vuza* // *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020. № 2 (180). P. 440–444.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 616

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_300

PHYSICAL TRAINING: ITS MEANING, ESSENCE, MAINTENANCE AND RESTORATION PROCESS

Sergey S. Aganov¹, Sergey M. Pylaev²,
Alexander A. Zyukin³, Zhanibek T. Nishanbaev⁴

*Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia,¹
Saint Petersburg, Russia*

*Admiral S. O. Makarov State University of Marine and River
Fleets²*

Saint Petersburg, Russia

*Military Academy of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulev³
Saint Petersburg, Russia*

*Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia⁴
Saint Petersburg, Russia*

¹*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor of the Department
of Philosophy and Social Sciences*

*ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru;
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>*

²*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture*

*ph.: -, e-mail: -
<https://orcid.org/0000-0003-4764-6186>*

³*Candidate of Pedagogical Sciences, senior lecturer of the Department of Physical Training*

*ph.: -, e-mail: -
<https://orcid.org/0009-0008-3798-8100>*

⁴*Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Special Events and Special Equipment*

*ph.: -, e-mail: 89602838077@mail.ru;
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>*

Abstract. A person's health is directly related to his physical development, where health is the main driving force contributing to the proportional development of an employee, his good physical fitness to perform his professional

activities. One of the organic parts of the development of human history is physical culture. It is an independent side and plays an important role in human life. This is especially evident in the training and training of employees of law enforcement agencies: military personnel, police, the Ministry of Emergency Situations of Russia. The use of restorative and rehabilitation physical culture with its special exercises contributes to the treatment of occupational diseases, as well as the restoration of body functions after adverse effects that may occur during the performance of professional activities.

Medical and restorative medicine is the final stage in the treatment of an injured person, including diagnostic examinations and various types of procedures.

A positive characteristic of the course of regenerative medicine is the normalization of the functionality of the damaged areas, the return of the full range of motion, the rapid restoration of damaged tissues, and the reduction of pain.

Keywords: physical training, recovery, rehabilitation, occupational diseases, restorative medicine, trauma, body, restorative therapy, treatment of an injured person, exercise therapy

Cite as: Aganov, S. S., Pylaev, S. M., Zyukin, A. A., Nishanbaev, Zh. T. (2023) Physical training: its significance, essence, content and recovery process. *Physical Culture and Health*. (1), 300-304. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_300.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023