

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИТНЕСА ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ИХ СЕМЕЙ

**Штамбург Игорь Николаевич, Багреев Сергей Романович,  
Сухарев Александр Петрович, Чибирев Сергей Анатольевич**

*Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье на обсуждение представлена роль фитнеса как инновационного компонента в физической культуре военнослужащего и его социального окружения на примере совместного исследования Военного института физической культуры и Института остеопатической медицины

**Ключевые слова:** фитнес, реабилитация, остеопатия.

## FITNESS' WELLNESS POTENTIAL FOR MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILIES

**Shtamburg Igor Nikolaevich, Bagreev Sergey Romanovich,  
Sukharev Alexander Petrovich, Chibirev Sergey Anatolyevich**

*Military Institute of Physical Culture, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article discusses the role of fitness as an innovative component in the physical culture of a serviceman and his social environment on the example of a joint study of the Military Institute of Physical Culture and the Institute of Osteopathic Medicine

**Keywords:** fitness, rehabilitation, osteopathy.

### Введение

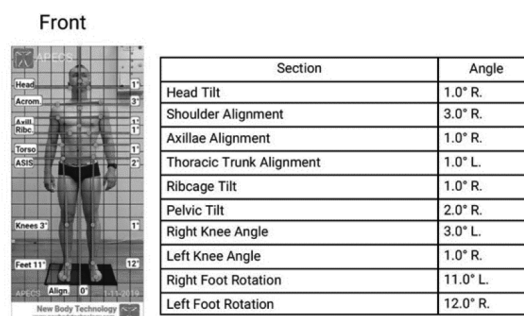
Специфические спортивные и служебные нагрузки у военных спортсменов часто вызывают биомеханические нарушения, что в конечном итоге влияет на состояние здоровья, спортивные результаты, а также на качество жизни спортсмена. Создание и внедрение простых и эффективных программ фитнес-коррекции позволяют значительно улучшить эти показатели.

### Основные положения

Фитнес как феномен многогранен и включает в себя инновационные процессы в физической культуре с учетом профессиональных особенностей занимающегося. В наших прежних публикациях мы высказывали мысль, что фитнес как фактор преобразования физической подготовки в ВС РФ может определять социальную адаптацию и физическое здоровье военнослужащего. Подтверждением данного тезиса для нас служит совместная работа с Институтом остеопатической медицины им. В. Л. Андриянова под названием «Оценка эффективности остеопатической коррекции единоборцев (рукопашный бой) с дисгармоническим типом поструральной адаптации». В лаборатории Кадетского корпуса Военного института физической культуры проведены обследования курсантов, занимающихся рукопашным боем, в возрасте от 17 до 20 лет, имеющих дисгармоничный тип поструральной адаптации. Из обследованных, получивших коррекцию методами фитнес-реабилитации, 10 человек составили контрольную группу (КГ), а другие 10 человек, которым на фоне методов фитнес-реабилитации проводилась остеопатическая коррекция состояния, составили основную группу (ОГ). Все участники исследования не имели органических изменений ОДА и подвергались одинаковой повседневной нагрузке.

В работе использовались методы исследования: клинический метод обследования (сбор жалоб и анамнеза); оценка постуры – программа APECS POSTURE; стандартный ортопедический осмотр с фотофиксацией [1]; оценка остеопатического статуса; стабиллография [2] и электромиография.

Коррекция курсантов контрольной группы строилась в соответствии с общепринятыми рекомендациями в области фитнес-реабилитации и включала



Оценка постуры с помощью программы APECS POSTURE



Проведение коррекционных занятий с помощью фитнеса

индивидуальный комплекс физических упражнений коррекционного характера и БОС-воздействие [4]. Коррекция назначалась врачом-реабилитологом и контролировалась исследователями. Курсанты основной группы на фоне стандартного воздействия получали остеопатическую коррекцию [3] 1 раз в 2 недели в течение 6 недель. Подбор методик производился с учетом остеопатических нарушений. Обработка данных осуществлялась в Microsoft Office EXCEL. Применялись непараметрические методы оценки достоверности различий с целью выявления информативности показателей в исследуемых группах пациентов (Хи-квадрат Пирсона, стандартная ошибка  $m$ ). Установлено, что в ОГ курсантов после коррекции, по сравнению с исходными данными, отмечалось уменьшение частоты встречаемости жалоб на боль в области поясницы (в 5 раз), в области шеи (в 2 раза) и в ногах (в 4 раза), головные боли и боли в грудном отделе позвоночника после коррекции не встречались совсем. В КГ курсантов после коррекции отмечалось менее выраженное уменьшение частоты встречаемости указанных жалоб – лишь в 1,25–2 раза. Стоит отметить,

что жалобы на ощущение нарушения равновесия исчезли в обеих группах.

Выявлено, что у спортсменов, занимающихся рукопашным боем с дисгармоничным типом поструральной адаптации, чаще всего встречаются следующие соматические дисфункции: дисфункция С0-С1 75 %, дисфункции стопы 75 %, дисфункции колена 70 %, дисфункция С1-С2 60 %, дисфункция С2-С3 60 %, дисфункции крестца 55 %, дисфункции Th3-Th4 55 %, дисфункции L3 50 %, дисфункции Th4-Th5 40 %.

По результатам сравнительного анализа в ОГ курсантов после остеопатической коррекции отмечалось значительное уменьшение частоты встречаемости признаков соматических дисфункций, выявлявшихся до коррекции в 80–100 % случаев. В те же периоды обследования в КГ курсантов такого уменьшения частоты встречаемости признаков соматических дисфункций не отмечалось, наоборот зачастую число увеличивалось.

Установлено, что в ОГ курсантов после коррекции отмечалось увеличение значений показателей КСМ: ритма в 1, 18;  $p < 0,01$  (в КГ в 1,01 раз), амплитуды

### Жалобы курсантов при дисгармоничном типе поструральной адаптации, %

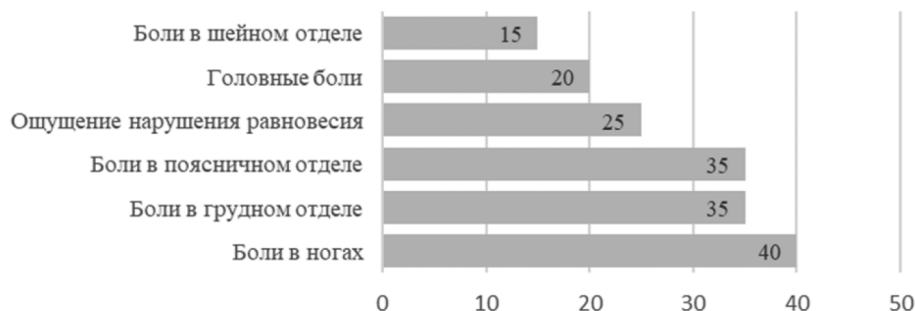


Рис. 1. Характеристика жалоб курсантов до коррекции, %

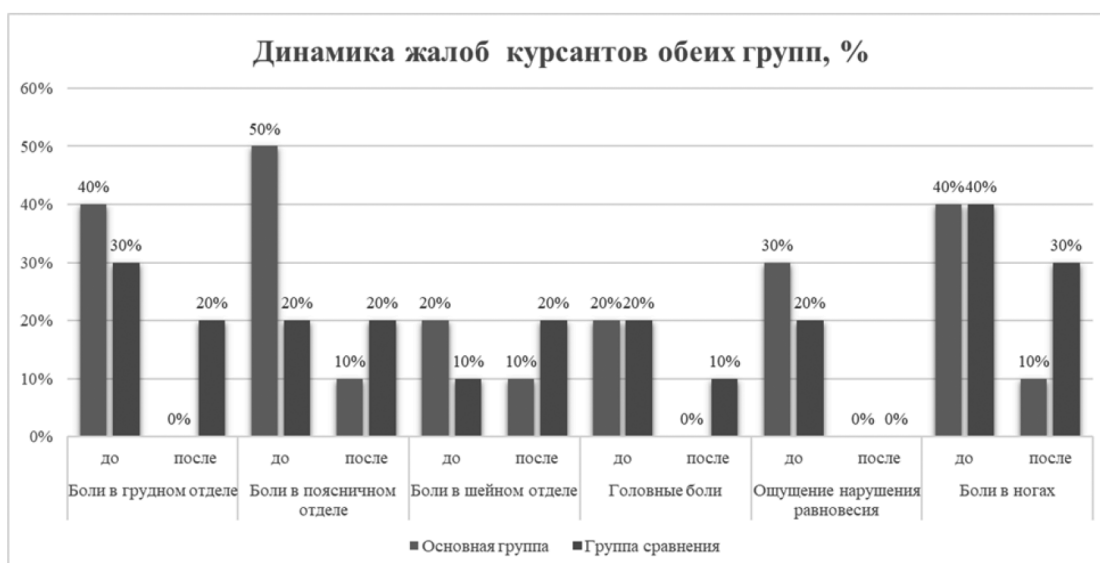


Рис. 2. Характеристика жалоб до и после коррекции, %

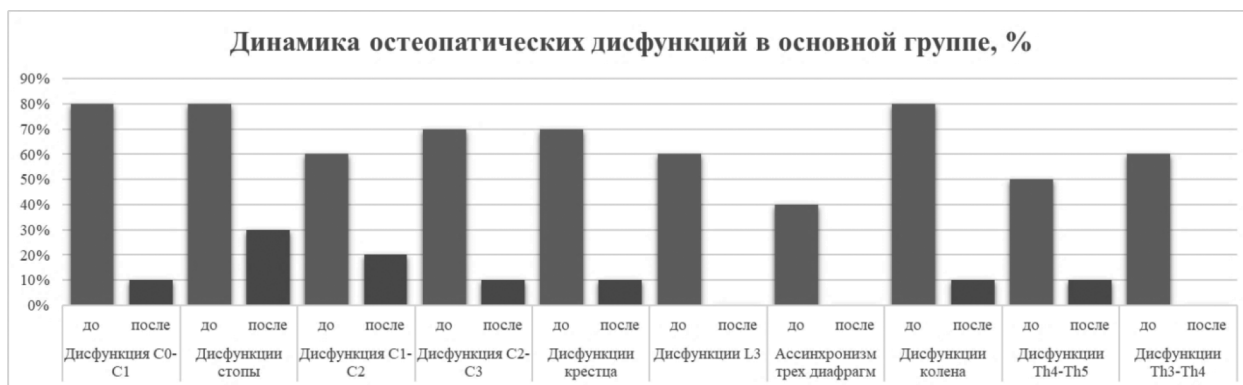


Рис. 3. Динамика остеопатических дисфункций в основной группе, %



Рис. 4. Динамика остеопатических дисфункций в контрольной группе, %

в 1,8 раз;  $p < 0,01$  (в КГ без изменений) и силы в 1,51 раз;  $p < 0,05$  (в КГ в 1,17 раз).

Значительные изменения произошли у курсантов основной группы и по их жалобам. Так в ОГ курсантов после коррекции отмечалось уменьшение частоты встречаемости жалоб на боль в области поясницы (в 5 раз), области шеи (в 2 раза) и ногам (в 4 раза), головные боли и боли в грудном отделе позвоночника после лечения не встречались совсем. В КГ курсантов после коррекции отмечалось менее выраженное уменьшение частоты встречаемости указанных жалоб – лишь в 1,25–2 раза.

Приведённые данные сравнительной оценки показателей объективных методов исследования доказывают большую эффективность остеопатической

коррекции единокорцев с дисгармоничным типом поструральной адаптации, по сравнению со стандартными методами физической и фитнес-реабилитации.

#### Литература

1. Пьер-Мари Гаже, Бернар Вебер. Постурология. СПб, СПбМАПО, 2008 – 312с.
2. Остеопатия в разделах. Часть VII. Прикладные аспекты остеопатии: фасциальные методики, постурология и стабилметрия / Под ред. И. А. Егоровой СПб. : Издательский дом СПб МАПО, 2018 г. – 136 с.
3. Усачёв В. И. Стабилметрия в постурологии. СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004
4. Blumenstein B., Weinstein Y. (2011). Biofeedback training: enhancing athletic performance. Biofeedback; 39: 3, 101–104.

\* \* \*

УДК 796.011.3

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-404

### О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ГРУППАХ ДИСПАНСЕРНОГО НАБЛЮДЕНИЯ

Щуров Алексей Григорьевич, Дмитриев Григорий Геннадьевич, Муника Александр Анатольевич

Военный Институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы и нормативно-правовых актов по вопросам уровня подготовленности специалистов физической подготовки и по организации и проведению занятий с военнослужащими, находящимися по состоянию здоровья в группах диспансерного наблюдения. Обоснована необходимость