

## **Роль адаптивной физической культуры в процессе реабилитации после ранений**

**А.В. Филков, Ю.Л. Каратеев**

ВУНЦ ВВС «ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж)

*Аннотация* статья посвящена роли и эффективности адаптивной физической культуры в процессе реабилитации после ранений различной сложности, психологическим аспектам восстановления через адаптивную физкультуру.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, реабилитация, адаптация, функциональные возможности, тренировки, упражнения, двигательная активность.

В настоящее время в России в связи с проведением специальной военной операции растёт число участников боевых действий, имеющих те или иные ограничения жизнедеятельности в следствии ранений. Проблема их здоровья и социальной адаптации в обществе является чрезвычайно актуальной. Реабилитация после ранений занимает важное место в современном здравоохранении, и ключевую роль в этом процессе играет адаптивная физическая культура, для которой характерен интегрированный подход, включающий физические упражнения, методы физической терапии и современные методики.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Адаптивная физическая культура помогает восстановить функциональные возможности тела, повысить общую физическую форму и улучшить качество жизни пациента. В процессе реабилитации после полученного ранения организм ослаблен, мышцы и суставы теряют свою силу и гибкость, нервная система нуждается в восстановлении. Адаптивная физическая культура предлагает комплекс упражнений и тренировок, которые оказывают положительное воздействие на восстановление тканей и органов организма.

Одно из главных преимуществ адаптивной физической культуры – индивидуальный подход к каждому пациенту. Поскольку каждый пациент имеет свои особенности и потребности, то и программы тренировок, и другие специальные методики должны быть разработаны специально для него. Такой подход позволяет более эффективно использовать потенциал человеческого организма и достигать оптимальных результатов в процессе реабилитации [2].

Термин «адаптивная физическая культура», появившийся в России около двадцати лет назад, принято рассматривать как часть общей культуры, одну из сфер социальной деятельности, направленную на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

АФК создана на стыке медицины, физической культуры, коррекционной педагогики и основывается на анатомии, физиологии, общей и частной патологии, физическом воспитании, специальной психологии и включает в себя как физические упражнения, так и подбор правильного рациона, соблюдение режима дня, обучение навыкам самопомощи [3]. Одним из главных аспектов адаптивной физической культуры является восстановление функциональных движений. Как правило, после ранения человек теряет возможность выполнять определённые движения или действия. Адаптивная физическая культура может помочь восстановить эти движения путём систематических тренировок и упражнений для укрепления мышц и суставов, а также

повысить общую физическую форму пациента. Адаптивные тренировки помогают вернуться к нормальному физическому состоянию, повысить выносливость и силу, улучшить координацию и баланс. Также АФК способствует психологическому восстановлению пострадавших, ведь после ранения многие испытывают депрессию и страх перед движением. Благодаря регулярным тренировкам организм быстрее восстанавливается и человек возвращается к привычному образу жизни.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии, хотя она и имеет строго индивидуальный характер [4]. АФК должна проводиться под руководством опытного специалиста, который будет следить за правильностью выполнения упражнений, контролировать нагрузку и прогресс пациента, при необходимости, скорректировать программу тренировок. Название «адаптивная» подразумевает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, т.е. физкультура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации и физические способности, направленные на жизнеобеспечение и совершенствование организма. Главным направлением АФК является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность пострадавшего человека.

Адаптивная физическая культура реализует следующие функции:

- спортивно-оздоровительная функция – поддержания здоровья у людей с ограниченными возможностями, в том числе полученных при ранениях, с помощью физической активности (занятие спортом, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях);

- реабилитационная функция – АФК помогает восстанавливать физическую форму и функциональные возможности людей, потерявших их в результате ранений, так как физическая активность в процессе реабилитации играет критическую роль в поддержании и восстановлении физиологических функций, а регулярные упражнения способствуют улучшению кровообращения, что, в свою очередь, стимулирует транспортировку кислорода и питательных веществ к клеткам, ускоряя процессы заживления и регенерации тканей, улучшают иммунитет, что важно для предотвращения возможных осложнений и инфекций в период реабилитации, способствуют улучшению общей физической выносливости, что важно для пациентов, проходящих через период ослабления из-за ранения;

- коррекционно-педагогическая функция – АФК позволяет корректировать нарушения физического здоровья, полученные при ранениях, занимается формированием различных навыков у людей с нарушениями определённых двигательных функций;

- социальная функция – адаптивная физическая культура способствует социальной адаптации людей, потерявших двигательную активность или получивших инвалидность, включая создание условий для их общения, участия в коллективных мероприятиях и социальных процессах;

- психологическая функция – регулярные занятия АФК способствуют улучшению психологического благополучия, повышению самооценки и уверенности в себе у людей с ограниченными возможностями здоровья.

Разумно подобранные комплексные воздействия с помощью физических упражнений и соответствующим психолого-педагогическим сопровождением позволяют скорректировать деятельность практически всех органов и систем [5]. В работе с людьми, у которых в результате ранения потеряны или нарушены навсегда какой-либо орган или система, особенно актуальна компенсаторная функция, ведь нельзя восстановить потерю конечности, разрыв спинного мозга и подобного рода повреждения организма.

Главная особенность всех видов адаптивной физической культуры состоит в том, что каждое упражнение или нагрузка в целом несут коррекционную направленность, а их многократное повторение – развивающую. Современные методы реабилитации объединяют инновационные подходы для достижения максимальной эффективности процесса восстановления, к которым можно отнести персонализированный подход к разработке программ реабилитации, учитывающий индивидуальные особенности пациента, характер ранения или хирургического вмешательства. К современным методам физической реабилитации относятся не только традиционные упражнения, но также использование технологий виртуальной реальности и мобильных приложений для мониторинга и мотивации. Эти инструменты делают процесс восстановления более интересным. Использование новых методик, таких как мануальная терапия, электростимуляция и электростимуляция, аппаратные методы позволяет более точно восстанавливать конкретные функции организма, а внедрение психотерапии и поддержки со стороны психологов помогает преодолевать стресс после ранения, улучшает общую психологическую адаптацию в период восстановления.

Основной задачей физической терапии является восстановление или улучшение двигательных функций. Специалисты по физической терапии разрабатывают индивидуальные программы, ориентированные на восстановление силы, гибкости, координации, что особенно важно для пациентов, потерявших подвижность после ранения или травмы. Методы физической терапии включают в себя большое разнообразие техник – упражнения, растяжки, использование технологических средств. Физическая терапия не только способствует физическому восстановлению, но и повышает качество жизни пациентов в долгосрочной перспективе. Индивидуальный и комплексный подход данной терапии подчеркивает её важность в обеспечении успешной и полноценной реабилитации.

Основное направление адаптивной физической культуры – восстановление здоровья пострадавшего посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных приспособлений.

В зоне СВО определённый процент военнослужащих получает ранения разного вида, локализации и степени тяжести. Согласно статистике Министерства обороны РФ, 70 процентов приходится на минно-взрывные ранения, по 10 процентов – на пулевые огнестрельные ранения, травмы и заболевания. Амиров А.М., Яровой В.К. в своих работах указывают на то, что при минно-взрывной атаке особую опасность представляют осколки, которые могут поразить большое количество военнослужащих, что приводит к осколочным ранениям конечностей и повреждению костей, мышц, суставов, сухожилий и нервов [6,7]. После таких травм требуется длительное комплексное лечение, включающее хирургическое вмешательство, физическую и психологическую реабилитацию. При правильном подходе к реабилитации можно свести к минимуму нарушение функций поражённых органов, что приведёт к отсутствию ограничений жизнедеятельности в будущем.

Основная цель программ социальной реабилитации военнослужащих заключается в ослаблении негативных последствий социальных рисков после ранения или травмирования, повышения качества жизни, укрепления здоровья, социальной интеграции и адаптации к инвалидности. По мере выздоровления ветераны привлекаются к занятиям по таким направлениям, как плавание (помогает активировать мышцы и заставить их работать); общефизическая функциональная подготовка в тренажерном и гимнастическом залах (после длительного постельного режима помогает восстановить физическую форму, адаптироваться к новым условиям); тренировки по следж-хоккею (проводятся для военнослужащих, перенесших ампутацию одной или двух нижних конечностей, имеет огромный положительный психологический эффект).

Для определения эффективности адаптивной физической культуры при ранениях различной степени тяжести необходимо учитывать индивидуальные особенности пациента. Эффективность средств и методов АФК зависит от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов. Регулярные занятия АФК помогают укрепить иммунную систему, улучшить кровообращение, снизить уровень стресса, благодаря чему ткани заживают быстрее.

Основным средством адаптивной физкультуры являются физические упражнения, так как они связаны с целым рядом психических процессов, с представлениями о движениях, с эмоциями и переживаниями, развивают мотивы, формируют волю, характер, поведение, одновременно влияя как на организм, так и на личность.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Она составляет основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Проблема инвалидности участников боевых действий является одной из самых сложных проблем современности. На сегодняшний день среди пострадавших в ходе проведения СВО, преобладают лица молодого возраста от 18 до 44 лет, имеющие анатомические дефекты и нарушения функций организма (нарушения психических, нейромышечных, скелетных и связанных с движением, сенсорных функций и их различные комбинации) [8]. Молодой возраст инвалидов, а также нарушение и утрата основных социальных статусов, включая мобильность, обуславливают высокую значимость профессиональной и социальной реабилитации, обеспечивающих комплексный реабилитационный подход. Процесс реабилитации таких пострадавших имеет ряд специфических особенностей, вызванных ситуацией травматического стресса, эмоциональной и умственной дезорганизации от последствий боевых действий, требует целостной системы мер, направленной на социальную интеграцию таких лиц. Наиболее разработанными являются вопросы медицинской и ранней психологической реабилитации, протезирования, обеспечения техническими средствами, реабилитации методами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Таким образом, адаптивная физическая культура играет важную роль в процессе реабилитации после ранений, так как она помогает восстановить функциональные возможности организма, повысить общую физическую форму, способствует психологическому благополучию и ускорению процесса реабилитации. Чтобы эффективно и безопасно использовать потенциал адаптивной физической культуры в процессе восстановления пациента, она должна проводиться под наблюдением специалиста. При этом важно, чтобы люди, получившие увечье или инвалидность в зоне боевых действий, не остались один на один со своей проблемой, им должна быть оказана всесторонняя медицинская и психологическая помощь, а также поддержка не только родных и близких, но и государства.

#### **Список источников**

1. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие /П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2000.
2. Матвеева, Н. Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н. Ю. Матвеева // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2014. – Том 20. – С.165–168. – [Электронный ресурс].
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

4. Борисов М.М. Социально-педагогическое значение адаптивной физической культуры // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.  
URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=32914>.
5. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
6. Амиров А.М. Организация лечебных мероприятий при ранениях конечностей, характеристика возможных осложнений и исходов. Юг России: экология, развитие. 2008;3(3):137-142.
7. Яровой В.К. Минно-взрывная травма, классификация, клиника и лечение // Медицина. Патология опорно-двигательного аппарата.
8. Организационно-методические подходы к комплексной социальной реабилитации инвалидов вследствие военной травмы, полученной в ходе проведения специальной военной операции. Методические рекомендации / О.Г. Струкова, Е.В. Морозова, Е.В. Жукова, А.Н. Барышова; под ред. М.А. Дымочки. – Москва, 2023. – 488 с.