

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье приведен анализ состояния в теории и практике вопроса реабилитации ветеранов боевых действий в России. Приведены особенности данной группы, возможности адаптивной физической культуры в решении их проблем. Приведены психологические и педагогические возможности адаптивной физической культуры в адаптации участников боевых действий к полноценной жизни в обществе.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культуры, реабилитация, ветераны боевых действий.*

Реабилитация ветеранов боевых действий приобретает все большую актуальность в связи с современной геополитической обстановкой. Она включает в себя оценку их здоровья, диагностику барьеров бытовой, общественной и профессиональной деятельности, разработку и реализацию программ физической реабилитации.

Ветераны боевых действий — это граждане Российской Федерации подпадающие под действие статьи 3 Федерального закона от 12 января 1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах» [17].

В России ветераны боевых действий, принимавшие участие в локальных военных конфликтах, как в своей стране, так и на территории других стран, отличаются высоким риском возникновения различных психогенных нарушений, зачастую приводящих к деформации личности [13; 18; 15]. У лиц, принимавших участие в локальных военных конфликтах в Афганистане, Чечне, Карабахе, Южной Осетии, Абхазии и др. расстройства психики доходят до 70 % у солдат срочников; несколько ниже этот показатель у прапорщиков и офицеров [10; 14].

Многие авторы отмечают, что у большинства инвалидов вследствие боевых действий формируется социальная дезадаптация, приводящая к социальной пассивности с последующим исключением из семейной, трудовой и общественной деятельности [5; 12].

Е. Э. Ананьева, А. В. Коровников и др. авторы отмечают, что сам факт участия в боевых действиях является достаточно мощным стрессом, который приводит к значительным нарушениям функций организма, возникновению различных патологических реакций и психо-соматических заболеваний, социальной дезадаптации. Участники и ветераны боевых действий являются особым, специфиче-

ским контингентом, нуждающимся в комплексной, многопрофильной реабилитации, не только медицинской направленности, но и педагогической, социально-психологической [11; 2].

До 80 % участников боевых действий после возвращения испытали непонимание в семье, в обществе, при общении в трудовом коллективе. Ещё больше проблем социальной адаптации испытали участники боевых действий, ставшие инвалидами. Для многих из них характерно постоянное чувство страха, агрессивности, недоверие к окружающим [5; 10]. Многие из них не могут адаптироваться к жизни, чувствуют себя невостребованными в мирной жизни, не могут найти соответствующую работу.

Современное понимание здоровья, постановка целей реабилитации, оценка ее эффективности основаны на международных и российских концептуальных документах: Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (далее — МКФ), документа ВОЗ «Реабилитация 2030: призыв к действиям», Концепции развития в РФ системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью, на период до 2025 года [4].

Все участники боевых действий после возвращения к мирной жизни состоят на учёте в военных комиссариатах по месту жительства. Система оказания услуг в сфере медико-социальной реабилитации носит межведомственный и междисциплинарный характер. Однако действия организаций по отношению к исследуемому контингенту носит зачастую разобщённый характер, не достаточно скоординированы между собой и нуждаются в оптимизации.

Актуальность исследования эффективности АФК в адаптации обусловлена социально-психологи-

ческими и педагогическими особенностями адаптивной физической культуры, спорта и туризма.

Социально-психологические особенности АФК связаны с преодолением у людей с ограниченными возможностями ощущения «выпадения» из культурного и социального пространства. Такое ощущение возникает из-за нарушения взаимодействия с привычной средой из-за несоответствия социального, психологического и психофизиологического статуса инвалида требованиям социальной ситуации [3].

Некоторые **психологические аспекты АФК**:

- **Становление осознанного отношения к своим реальным силам**, способностям и возможностям для преодоления различных физических и психологических препятствий к полноценной жизни. АФК позволяет найти приемлемые способы физической активности.

- **Преодоление негативных эмоциональных состояний**, связанных с переживанием ограниченности возможностей, тревоги, физической боли. АФК позволяет снимать эмоциональное напряжение, улучшает общение с окружающими.

- **Коррекция психического состояния**, преимущественно физкультурными и рекреационными средствами, что способствует нахождению новых знакомых, общению, совместному проведению времени, самореализации в новых условиях [3].

Педагогические особенности АФК включают:

- **Принцип гуманистической направленности**. Создание равноправных условий на занятиях, признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных недостатков, отставания в развитии, характерологических особенностей. Формирование равноправных отношений, ценности каждого человека для общества.

- **Принцип наглядности**. Комплексное использование всех органов чувств и активизация сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. Что позволяет формировать восприятие самого себя как полноценного человека, нужного обществу, семье.

- **Принцип систематичности и последовательности**. Направлен на постепенное формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

- **Использование разнообразных методов воспитания**, таких как умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, волевое, экологическое и др. Что позволяет найти свое достойное место в жизни [16].

Можно выделить следующие направления АФК:

- **Адаптивное физическое воспитание**. Удовлетворение потребностей индивида с отклонениями в состоянии здоровья в подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, формирование положительного и активного отношения к физической активности, осознание важности АФК в личной жизни [2].

- **Адаптивный спорт**. Удовлетворение потребностей личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и в социализации. Способствует самоутверждению, достижению социально значимых результатов.

- **Адаптивная двигательная рекреация**. Направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных участником боевых действий во время какого-либо вида деятельности (труд, учёба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и на оздоровление.

- **Адаптивная физическая реабилитация**. Удовлетворение потребности участника боевых действий с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

Психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура позволяет сглаживать и преодолевать множество нарушений в здоровье, которая обеспечивает формирование двигательного аппарата, укрепляет здоровье личности и увеличивает работоспособность организма человека, ведь именно движение производит непосредственную взаимосвязь детей с окружающими факторами, которые лежат в основе развития психических процессов [7. С. 123].

Психолого-педагогические аспекты физической культуры находят огромный потенциал в качестве коррекции и усовершенствования моторики у ветеранов боевых действий с нарушениями. Ведь немалое количество физических упражнений и вариативность исполнения данных упражнений позволяют воспроизводить отбор различных сочетаний для всех отдельных случаев со здоровьем, что и определяет преимущество средств физического воспитания перед трудотерапией восстановления.

Все вышеизложенное требует основного либо принципиального видоизменения, такого как коррекции, адаптации или приспособления факторов,

принципов и форм организации главных разделов данной дисциплины, в качестве которой применяется к необычайной для физической культуры группы занимающихся. Исходя из этого, и последовало название «Адаптивная физическая культура».

Адаптивная физическая культура (АФК) является видом общей физической культуры для людей с нарушениями в состоянии здоровья, где главной целью ее считается вероятное формирование жизненной способности человека, который имеет довольно устойчивое отклонение от норм в здоровье, в счет обеспечения рационального режима функционирования телесно-двигательных и духовных сил для наибольшей самостоятельной реализации в качестве социально-индивидуального объекта [1. С. 68].

Наибольшее влияние на формирование жизни человека при помощи методов и факторов адаптивной физической культуры оказывает поддержание рационального психического и физического состояния. У участников боевых действий появляется возможность воплотить в реальность собственные творческие потенциалы и добиться неординарных результатов, которые не будут сравнимы не только со здоровыми людьми, но и даже превзойдут их.

Адаптивной физической культурой включает в себя следующие подсистемы [8. С. 190]:

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- лечебно-физкультурная реабилитация;
- физкультурно-оздоровительная деятельность.

С учетом психолого-педагогических особенностей ветеранов боевых действий с нарушениями здоровья становится более явным, какое наибольшее значение занимают медицинский и психологический контроль в ходе их занятий адаптивным спортом, при этом методы психолого-педагогического контролирования остаются теми же, что и на занятиях у здоровых личностей, но при этом частота и интенсивность их использования увеличивается в сравнении со здоровыми людьми.

Рассмотрим средства адаптивной физической культуры, которые широко применяются, но при этом разрабатываются в довольно строгом соответствии с коррекционными целями [9. С. 203]:

1. В качестве преимущественного проявления двигательных качеств:

- силовые упражнения;
- скоростные упражнения;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на развитие гибкости;

– упражнения на ловкость;

2. В качестве двигательной деятельности:

- циклические и ациклические упражнения;
- упражнения смешанного характера, которые включают в себя циклические и ациклические упражнения.

3. В качестве видового признака [9. С. 205]:

- плавание;
- гимнастика;
- двигательные упражнения (из легкой атлетики);
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- туризм;
- велоспорт и пр.

Можно выделить следующие методы АФК для ветеранов боевых действий с нарушениями здоровья [6. С. 88]:

1. Самостоятельные занятия спортом и физкультурой (гимнастика — утренняя, пальчиковая, гигиеническая, гимнастика для глаз и др.). Главное в организации самостоятельных занятий: систематичность, постепенность увеличения нагрузки, последовательность, подбор упражнений на основе рекомендаций врачей и тренера. Это могут быть:

- массаж;
- коррекция поз;
- занятия с тренажерами и др.

2. Организационные или групповые упражнения (физкультура лечебного, коррекционного и оздоровительного характера). На начальном этапе лечебная физическая культура является основной формой сопровождения занятий для ветеранов боевых действий. Это могут быть:

- сердечно-сосудистая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика на укрепление нервной системы;
- психогимнастика. Но каждый из видов данных занятий должны нести в себе тренировочный характер [6. С. 94].

В адаптивной физической культуре для ветеранов боевых действий необходимо применять индивидуальный и групповой подход. Индивидуальный подход позволяет индивидуализировать тренера либо педагогу занятия с одним человеком с нарушениями с учетом его особенностей. А групповой подход используется для организации занятий с группой состоящей из 10–15 человек, имеющих однотипные проблемы.

Выводы. Таким образом, психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры направлены на формирование у ветеранов боевых

действий комплекса специальных познаний, жизненно и профессионально нужной двигательной активности и навыков; на формирование обширных физических и специальных качеств, увеличение функциональных потенциалов разных органов и систем человека и на наиболее развернутую реализацию сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств.

Основная задача АФК состоит в развитии у ветеранов боевых действий осознанного отношения к собственным силам, уверенности в них и готовности к решительным действиям, а также к преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Заключение. Участие в боевых действиях является достаточно мощным стрессом, который приводит к значительным нарушениям функций организма, возникновению различных патологических реакций и психосоматических заболеваний. Участники и ветераны боевых действий являются особым, специфическим контингентом, нуждающимся в комплексной, многопрофильной реабилитации.

Список литературы

1. Авласович, О. Е. Пособие для занятий адаптивной физической культурой / О. Е. Авласович. Тюмень: Вектор Бук, 2014. 126 с.
2. Ананьева Е.Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов сво / Е. Э. Ананьева, О. Е. Клименко // Вестник науки. 2025. № 4 (85), Т. 4. С. 338–348.
3. Бочкарева, С. И. Современные аспекты адаптивной физической культуры: социальная, физическая и психологическая составляющие / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, Н. Е. Копылова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 1. С. 9–17.
4. Владимирова, О. Н. Цели устойчивого развития организации Объединённых наций в контексте реабилитации инвалидов и детей-инвалидов / О. Н. Владимирова, К. Н. Рожко, В. А. Гладштейн // Комплексная реабилитация инвалидов на современном этапе. Отечественная и международная практика : Материалы научно-практической конференции, Новокузнецк, 03–04 октября 2019 года. Новокузнецк, 2019. С. 17–18.
5. Дедушкин, В. С. Оказание медицинской помощи и объём лечения пострадавших с взрывными повреждениями / В. С. Дедушкин, И. Д. Косачев, С. С. Ткаченко и др. // Военно-медицинский журнал. 1992. № 1. С. 13–17.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев. М. : Академия, 2012. 176 с.
7. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. Л., 2015. 133 с.
8. Попов, С. Н. Физическая реабилитация / С. Н. Попов. Ростов-н/Д, 2013. 336 с.
9. Дмитриев, В. С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В. С. Дмитриев, А. В. Сахно. М., 2013. 272 с.
10. Караяни, Ю. М. Коррекция стратегий мышления ветеранов боевых действий. Метод «Шесть шляп мышления» / Ю. М. Караяни, А. Г. Караяни // Инвалиды и общество. 2017. № 3 (25). С. 28–35.
11. Коровников, А. В. Законодательство иностранных государств о правовой и социальной защите военнослужащих / А. В. Коровников // Социальная защита военнослужащих: становление, развитие и правовое регулирование. Москва : Диамант-СВ, 1995. С. 44–69.
12. Костин, А. Н. Организация работы физиотерапевтических отделений лечебно-профилактических учреждений министерства обороны Российской Федерации / А. Н. Костин, Э. З. Маев, С. А. Нечипорук. Москва, 2006. 179 с.
13. Луковцева, З. В. Травматический стресс профессиональная деятельность / З. В. Луковцева // Материалы науч. прак. конф. Под редакцией З. В. Луковцевой, М. А. Стрижалковской Москва: Институт психологии и педагогики, 2010. 147 с.
14. Маклаков, А. Г. Проблема прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов / А. Г. Маклаков С. В. Черемянин, Е. Б. Шустов // Психологический журнал. 2018. № 2. С. 15–26.
15. Петрова, В. Н. Анализ потребности в профессиональной реабилитации участников боевых действий / В. Н. Петрова, С. Н. Пузин, Р. Г. Ильяхин // Вестник Всероссийского общества специалистов по медико-социальной экспертизе, реабилитации и реабилитационной индустрии. 2021. № 2. С. 44–49.
16. Рыбалов, Ю. В. Теория и организация адаптивной физической культуры / Ю. В. Рыбалов. Сураж, 2022. 28 с.

17. Статья 3. Ветераны боевых действий // Федеральный закон от 12.01.1995 N 5-ФЗ (ред. от 07.07.2025) «О ветеранах». URL: <https://golnk.ru/BdAwg>

18. Шанин, В. Ю. Психосоматические расстройства у участников военных действий в отдалён-

ном периоде боевых стрессорных повреждений / В. Ю. Шанин, В. И. Захаров, А. А. Стрельников и др. // Клиническая медицина и патофизиология. 1995. № 1. С. 53–57.

Статья поступила в редакцию 06.05.2025; одобрена после рецензирования 28.05.2025; принята к публикации 15.07.2025.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Адаптивная физическая культура как важное средство реабилитации ветеранов боевых действий / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 3. С. 123–128. DOI: 10.47475/2500-0365-2025-10-3-123-128.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой индустрии спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-код:** 7693-1131, **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2025, vol. 10, no. 3, pp. 123–128.

Adaptive Physical Education as an Important Means of Rehabilitation of Combat Veterans

Ivanov V. D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, vdy-55@mail.ru

Abstract. The article provides an analysis of the state in theory and practice of the issue of rehabilitation of combat veterans in Russia. The features of this group and the possibilities of adaptive physical culture in solving their problems are given. The psychological and pedagogical possibilities of adaptive physical culture in the adaptation of combatants to a full-fledged life in society are given.

Keywords: *adaptive physical education, rehabilitation, combat veterans.*

References

1. Avlasovich O.E. *Posobie dlya zanyatij adaptivnoj fizicheskoy kulturoj* [A manual for practicing adaptive physical cultur]. Tyumen, 2014. 126 p. (In Russ.).

2. Ananeva E.E., Klimenko O.E. Adaptivnyj sport kak sposob fizicheskoy rehabilitacii i socialnoj adaptacii veteranov svo [Adaptive sports as a way of physical rehabilitation and social adaptation of military veterans]. *Vestnik nauki* [Bulletin of Science], 2025, no. 4 (85), vol. 4. pp. 338–348. (In Russ.).

3. Bochkareva S.I., Vysockaya T.P., Rostevanov A.G., N. E. Kopylova N.E. Sovremennye aspekty adaptivnoj fizicheskoy kultury: socialnaya, fizicheskaya i psihologicheskaya sostavlyayushie [Modern aspects of adaptive physical culture: social, physical and psychological components]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2022, iss. 1. pp. 9-17. (In Russ.).

4. Vladimirova O.N., Rozhko K.N., Gladshitejn V.A. Celi ustojchivogo razvitiya organizacii Obedinyonnyh nacij v kontekste rehabilitacii invalidov i detej-invalidov [The United Nations Sustainable Development Goals in the context of rehabilitation of persons with disabilities and children with disabilities]. *Kompleksnaya rehabilitaciya invalidov na sovremennom etape. Otechestvennaya i mezhdunarodnaya praktika : Materialy nauchno-prakticheskoy konferencii, Novokuzneck, 03–04 oktyabrya 2019 goda* [Comprehensive rehabilitation of persons with disabilities at the present stage. Domestic and international practice : Proceedings of the scientific and practical conference, Novokuznetsk, October 03-04, 2019]. Novokuzneck, 2019. Pp. 17–18. (In Russ.).

5. Dedushkin V.S., Kosachev I.D., Tkachenko S.S. i dr. Okazanie medicinskoj pomoshi i obyom lecheniya postradavshih s vzryvnymi povrezhdeniyami [The provision of medical care and the amount of treatment

for victims with explosive injuries]. *Voенно-медицинский журнал* [Military Medical Journal], 1992, no. 1, pp. 13–17. (In Russ.).

6. Dmitriev A.A. *Fizicheskaya kultura v specialnom obrazovanii* [Physical culture in special education]. Moscow, 2012. 176 p. (In Russ.).

7. Evstafev B.V. *Analiz osnovnykh ponyatij v teorii fizicheskoy kultury* [Analysis of basic concepts in the theory of physical culture]. L., 2015. 133 p. (In Russ.).

8. Popov S.N. *Fizicheskaya rehabilitaciya* [Physical rehabilitation]. Rostov n/D, 2013. 336 p. (In Russ.).

9. Dmitriev V.S., Sahnо A.V. *Sbornik materialov k lekciyam po fizicheskoy kulture i sportu invalidov* [Collection of materials for lectures on physical culture and sports for the disabled]. Moscow, 2013. 272 p. (In Russ.).

10. Karayani Yu.M., Karayani A.G. Korrekciya strategij myshleniya veteranov boevykh dejstvij. Metod «Shest shlyap myshleniya» [Correction of thinking strategies of combat veterans. The method of “Six hats of thinking”]. *Invalidy i obshchestvo* [Disabled people and society], 2017, no. 3 (25), pp. 28–35. (In Russ.).

11. Korovnikov A.V. *Zakonodatelstvo inostrannykh gosudarstv o pravovoj i socialnoj zashite voennosluzhashih* [Legislation of foreign states on the legal and social protection of military personnel]. *Socialnaya zashita voennosluzhashih: stanovlenie, razvitie i pravovoe regulirovanie* [Social protection of military personnel: formation, development and legal regulation]. Moscow, 1995. Pp. 44–69. (In Russ.).

12. Kostin A.N., Maev E.Z., Nechiporuk S.A. *Organizaciya raboty fizioterapevticheskikh otdelenij lechebno-profilakticheskikh uchrezhdenij ministerstva oborony Rossijskoj Federacii* [Organization of work of physiotherapy departments of medical and preventive institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation]. Moscow, 2006. 179 p. (In Russ.).

13. Lukovceva Z.V. *Travmaticheskij stress professionalnaya deyatelnost* [Traumatic stress professional activity]. *Materialy nauch. prak. konf.*

Pod redakciej Z.V. Lukovcevoj, M.A. Strizhalkovskoj [Materials of scientific practice. conf. Edited by Z.V. Lukovtseva, M.A. Strizhalkovskaya]. Moscow, 2010. 147 p. (In Russ.).

14. Maklakov A.G., Cheremyanin S.V., Shustov E.B. Problema prognozirovaniya psihologicheskikh posledstvij lokalnykh voennykh konfliktov [The problem of forecasting the psychological consequences of local military conflicts]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2018, no. 2, pp. 15–26. (In Russ.).

15. Petrova V.N., Puzin S.N., Ilyuhin R.G. *Analiz potrebnosti v professionalnoj rehabilitacii uchastnikov boevykh dejstvij* [Analysis of the need for professional rehabilitation of combat participants]. *Vestnik Vserossijskogo obshchestva specialistov po mediko-socialnoj ekspertize, rehabilitacii i rehabilitacionnoj industrii* [Bulletin of the All-Russian Society of Specialists in Medical and Social Expertise, rehabilitation and Rehabilitation Industry], 2021, no. 2, pp. 44–49. (In Russ.).

16. Rybalov Yu.V. *Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoy kultury* [Theory and organization of adaptive physical culture]. *Surazh*, 2022. 28 p. (In Russ.).

17. Statya 3. Veterany boevykh dejstvij [Article 3. Veterans of military operations]. *Federalnyj zakon ot 12.01.1995 N 5-FZ (red. ot 07.07.2025) “O veteranah”* [Federal Law No. 5-FZ of 12.01.1995 (as amended on 07.07.2025) “On Veterans”]. URL: <https://golnk.ru/BdAwg> (In Russ.).

18. Shanin V.Yu., Zaharov V.I., Strelnikov A.A. i dr. Psihosomaticheskie rasstrojstva u uchastnikov voennykh dejstvij v otdalyonnom periode boevykh stressornykh povrezhdenij [Psychosomatic disorders in participants of military operations in the long-term period of combat stress injuries]. *Klinicheskaya medicina i patofiziologiya* [Clinical medicine and pathophysiology], 1995, no. 1, pp. 53–57. (In Russ.).

Information about the author

Ivanov Valentin Dmitrievich — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Sports Industry, Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-code:** 7693-1131, **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>