

Лебедев, С.М. Закаливание военнослужащих: основные принципы. Сообщение 2 / С.М. Лебедев, Д.И. Ширко // Военная медицина. – 2015. – № 4. – С. 91-93.

С. М. ЛЕБЕДЕВ, Д. И. ШИРКО

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.
Сообщение 2

Военно-медицинский факультет в УО «БГМУ»

В статье рассматриваются традиционные принципы закаливания, которых необходимо придерживаться для успешного выполнения закаливающих процедур в системе укрепления здоровья военнослужащих.

Ключевые слова: *принципы, закаливание, военнослужащие.*

S. M. Lebedev, D. I. Shirko

The article deals with the traditional principles of tempering to be followed for the successful implementation of tempering procedures in military men health promotion.

Key words: *principles, hardening, military men.*

Закаливание показано военнослужащим вне зависимости от возраста или уровня физического развития. Начинать его можно в любое время года, однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья будет эффективным при соблюдении основных принципов, разработанных специалистами в процессе многолетней практики закаливания и подкреплённых научными исследованиями, основанными на физиологических закономерностях процесса адаптации [3].

1. *Учет индивидуальных особенностей организма военнослужащего, состояния здоровья, восприимчивости к действию закаливающих факторов и их переносимости, условий военно-профессиональной деятельности, состояния окружающей среды.* Этот принцип закаливания особенно важен для военнослужащих с нарушениями в состоянии здоровья. Известно, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Лица, слабо развитые физически или недавно перенесшие заболевание, обладают большей чувствительностью к влияниям внешних факторов по сравнению со здоровыми людьми. Опасно применять сильнодействующие закаливающие средства и увлекаться длительными процедурами военнослужащим старше 40 лет, что обусловлено возрастными изменениями кровеносных сосудов и других систем организма.

Перед проведением закаливающих процедур военнослужащих необходимо распределить на группы по состоянию здоровья. Группа «здоровые», не имеют заболеваний или имеют некоторые отклонения в

состоянии здоровья (без тенденции к прогрессированию), не оказывающие влияния на работоспособность, редко болеющие. Для лиц этой группы показаны все формы закаливания и физической подготовки. В группу «практически здоровые» включаются военнослужащие, имеющие хронические заболевания, без нарушений или с незначительными нарушениями функции органов и систем, не снижающими работоспособность. Для военнослужащих этой группы уменьшается продолжительность закаливающих процедур, температура воды при проведении водных процедур выше на 2°С, чем для лиц 1-й группы. Группа «имеющие хронические заболевания с умеренными или выраженными нарушениями функции органов или систем» – лица с периодическими обострениями заболевания и снижением работоспособности. Для них показаны только местные водные процедуры, проводить которые надо очень осторожно. Воздушные процедуры также должны быть умеренными.

При закаливании ослабленных лиц очень важен индивидуальный подход. Мнение о том, что закаливающие процедуры им противопоказаны, является ошибочным. Ослабленные лица особенно нуждаются в них, однако формы и методы закаливания в каждом конкретном случае должны назначаться индивидуально и учитывать состояние военнослужащего. По мере улучшения здоровья военнослужащего можно постепенно перейти к обычным закаливающим мероприятиям, проводимым для здоровых лиц.

В ходе закаливания важным является контроль общего состояния организма военнослужащего. Если он охлажден (холодные руки, ноги, бледность кожных покровов), отмечается защитная сосудосуживающая реакция, то выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. В этом случае можно получить обратный эффект от закаливания.

2. Постепенное и последовательное увеличение силы раздражающего воздействия при проведении закаливающих процедур. Организм достаточно медленно приспосабливается к изменению условий окружающей среды, поэтому только последовательный переход от малых к большим дозам по времени, количеству и форме принимаемых процедур, постепенное усиление раздражителя, стимулируют повышение закаленности и устойчивости организма. Иногда приходится слышать жалобы: «Мне закаливание не помогает» или «Закаливание не для меня. Начну обливаться холодной водой, так обязательно заболею». Обычно в таких случаях после подробного расспроса выясняется, что закаливание проводилось неправильно: был выбран слишком сильный раздражитель, или чрезмерно длительным было пребывание на солнце, воздухе, в воде.

При закаливании важно соблюдение постепенности воздействия закаливающих процедур для военнослужащих, особенно часто болеющих простудными заболеваниями, после выписки из стационара. Необходимо учитывать, что скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным воздействиям определяется физиологическим состоянием конкретного военнослужащего, его непосредственной реакцией на раздражение [2]. При

слишком резком увеличении раздражения можно получить отрицательную реакцию в виде переохлаждения или перегревания, крайне незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности. Для поддержания реакции на оптимальном уровне установлены определенные значения температуры воды и воздуха, используемые в ходе закаливания.

3. *Систематическое использование военнослужащими закаливающих процедур в течение года.* В основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. При прекращении закаливания происходит быстрое его угасание, наблюдается понижение устойчивости организма, а перерыв в закаливании на 2-3 недели приводит к необходимости начинать процесс закаливания заново. Следовательно, закаленность организма можно сохранить лишь с помощью непрерывного выполнения необходимых процедур, что возможно лишь в том случае, когда они станут неотъемлемой составляющей распорядка дня военнослужащего и будут сочетаться с повседневными мероприятиями.

4. *Комплексное использование всех природных закаливающих факторов (воздух, вода, солнце) совместно с физическими упражнениями и правильное их сочетание (принцип многофакторности).* Эффективность закаливания намного повышается, если проводить его в активном режиме, сочетая процедуры с физическими упражнениями (фото 1). Подчеркивая необходимость совместного проведения данных мероприятий, первый нарком здравоохранения Н.А. Семашко сравнивал организм военнослужащего с крепостью, которая постоянно находится в осаде: заниматься только физкультурой и спортом, пренебрегая закаливанием, все равно, что укреплять стены крепости и оставлять ворота открытыми. Доказано, что при закаливании холодом физические упражнения дают возможность компенсировать усиленную теплоотдачу, вызванную охлаждением, за счет усиленной теплопродукции, что способствует более быстрому нарастанию реакции организма на холодное раздражение и повышению устойчивости организма к холоду.

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Вызвано это тем, что устойчивость организма повышается в большей степени к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Однако надо иметь в виду, что применение одного раздражителя в некоторой степени повышает приспособляемость организма и по отношению к другому. В основе такого "неспецифического" действия, несомненно, лежат общие механизмы адаптации, которые совершенствуются в процессе закаливания независимо от формы закаливающих процедур. Наибольший закаливающий эффект может быть получен, если использовать сразу все доступные средства закаливания.

5. *Проведение закаливающих мероприятий на основе положительного эмоционального состояния военнослужащего.* При таком состоянии легче вырабатываются положительные условные связи, и в дальнейшем военнослужащий с удовольствием принимает закаливающие процедуры,

которые ассоциируются у него с хорошим настроением. Положительные эмоции почти полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Сознательное отношение военнослужащих к закаливанию, заинтересованность в нем создают нужный психологический настрой и обеспечивают успех закаливания.

Перечисленные принципы закаливания являются традиционными. Однако предлагаются и другие. В основу их положены следующие требования: тренировка организма к различным по силе и времени воздействиям охлаждения для обеспечения готовности его к оптимальному реагированию на широкий диапазон температур; регламентация уровня теплопродукции при выполнении закаливающих процедур в покое и при различной двигательной активности; сочетание общего и местного закаливания, способствующего достижению оптимальной устойчивости к неблагоприятным внешним факторам всего организма, а не только к наиболее чувствительным к охлаждению участкам тела (шея, горло, стопы, поясничная область); учет, предшествующий деятельности – эмоционального состояния, мышечной нагрузки; прерывистость при использовании нескольких закаливающих процедур в течение дня для восстановления температурного фона организма. Высокой степени закаливания добиваются, применяя контрастные процедуры (согревание организма быстро сменяется охлаждением, и наоборот). Они оказывают особенно сильное воздействие, и к ним следует готовить организм человека постепенно [1,4].

В условиях воинской части осуществление медицинского контроля за соблюдением основных принципов закаливания обеспечивает положительное воздействие закаливающего эффекта на организм военнослужащего.

Литература

1. Ахмерова, С.Г. Современные подходы к формированию здоровья учащихся и педагогов в общеобразовательных учебных заведениях методами и средствами гигиенического воспитания: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. / С.Г. Ахмерова – Оренбург, 2000. – 46 с.
2. Лебедев, С.М. Закаливание военнослужащих: физиологические основы. Сообщение 1 / С.М. Лебедев, Д.И. Ширко // Военная медицина. – 2015. - № 1. – С. 80-84.
3. Ляхович, А. В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи: автореф. дисс. ... д-ра мед.наук. / А. В. Ляхович–М., 1998. – 47 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена детей и подростков : учеб. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич; под ред. Ю.П. Пивоварова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 468 с.