

источник]. – Электронный адрес: «Коммерсантъ». – Дата обращения: 01.11.2020.

3. Telegram-канал «Крылья войны» [Интернет источник]. – Дата обращения: 01.11.2020.

4. Shturmoviki-su-25-vvs-azerbaydzhana-nanesli-moshchnye-udary-pokarabahu-ih-prikryvali-tureckie. «Телеграм»-сообщество «Военный обозреватель». [Интернет источник]. – Электронный адрес: <https://avia.pro/news/> – Дата обращения: 01.11.2020.

УДК 355.2.202

Закаливание как актуальный аспект подготовки военнослужащих в современных условиях

Ильяшенко О. О.

Белорусский национальный технический университет

В статье раскрывается необходимость выполнения мероприятий закаливания военнослужащих в повседневной жизнедеятельности. Раскрываются цели, средства и методы закаливания, дается их характеристика.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие военнослужащих – важная и неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга. Забота командира (начальника) о здоровье подчиненных является одной из его основных обязанностей в деятельности по обеспечению постоянной боевой готовности воинской части (подразделения).

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих достигаются:

- проведением командирами (начальниками) мероприятий по оздоровлению условий службы и быта;
- систематическим их закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом;
- осуществлением санитарно-гигиенических, противоэпидемических и лечебно-профилактических мероприятий.

Повседневная деятельность военнослужащих в любой обстановке должна осуществляться с соблюдением требований воинских уставов и наставлений об оздоровлении условий их службы и быта. При этом учитываются специфика выполняемых задач, климатические условия, экологическая обстановка в районе дислокации воинской части, состояние материального обеспечения и казарменно-жилищного фонда[1].

Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей сре-

ды, к условиям, связанным с особенностями службы и выполнением боевых задач.

Мероприятия по закаливанию военнослужащих проводятся их командирами (начальниками) при систематическом контроле начальника медицинской службы и начальника физической подготовки и спорта.

При планировании этих мероприятий учитываются состояния здоровья военнослужащих, их возраст и климатические условия местности [2].

Закаливание военнослужащих должно производиться систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом [3].

Основными способами закаливания военнослужащих являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременно-го холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;
- в летний период проведение занятий и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.

Занятия спортом проводятся в спортивных секциях и командах во время, установленное расписанием дня и регламентом служебного времени [5].

Применение специальных способов закаливания представляет собой систему непрерывно и последовательно проводимых мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию комплекса факторов воинского уклада.

В процессе закаливания необходимо соблюдать следующие требования: смена контрастного температурного воздействия должна быть быстрой; интенсивность термической нагрузки следует повышать постепенно, но воздействие ее не должно быть очень длительным; желательно охлаждение всего тела, но допускается закаливание только отдельных участков, преимущественно чувствительных к низкой температуре, например, верхних или нижних конечностей, области грудины; закаливание надо проводить систематически посредством водных и воздушных процедур, солнечных ванн, ультрафиолетового облучения.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на открытом воздухе, дози-

рованное нахождение в облегченной одежде. Логичнее начать с воздушных ванн продолжительностью 10–20 минут при температуре воздуха 15–20 °С. При закаливании воздухом не допускать озноба. При первых признаках переохлаждения выполнить энергичные движения.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сперва обтираются лишь по поясу, а затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водою шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Здесь к действию низкой температуры присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около 30 °С, в дальнейшем температура снижается до 15 °С и ниже. После обливания производится растирание тела полотенцем. Длительность процедуры 3–4 минуты.

Душ – еще более энергичная водная процедура. Для закаливания используются души со средней силой струи в виде веера или дождя. Вследствие сочетания холодной воды и механического воздействия душ дает хороший закаливающий эффект. В начале закаливания вода в душе должна быть 30–35 °С, а продолжительность процедуры – не более 1 минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приема душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться тщательным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоемах – один из лучших способов закаливания. При нем наблюдается комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воды достигает 18–20 °С. Прекращают же его при температуре воздуха 14–15 °С и температуре воды 11–13 °С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем она прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Нельзя находиться в воде до наступления озноба. Частота и продолжительность купания зависят от возраста.

Кроме водных процедур, на открытых и закрытых участках тела в целях закаливания организма рекомендуется местное охлаждение носоглотки. Полоскание горла и питье холодной воды – простая и осуществимая в любых условиях процедура. В процессе адаптации к воинской службе – это хорошее средство профилактики простудных заболеваний. Водопроводную воду любой температуры набирают в ладони, сложенные вместе,

держат в них в течение 10–20 секунд, затем небольшими порциями берут в рот, согревая, таким образом, в течение 5–10 секунд, и только после этого проглатывают или полощут рот и горло [4].

Применение военными способами закалывания будет более эффективным при соблюдении всех других правил и требований личной гигиены, а командованием и хозяйственными органами части – уставных положений по коммунальной гигиене.

Литература

1. Васильев, В. Н. Ваш физкультурный режим / В. Н. Васильев, В. С. Чугунов. – М.: Знание, 1986.
2. Об утверждении Инструкции о порядке медицинского обеспечения Вооруженных Сил Республики Беларусь : приказ Министерства Обороны Респ. Беларусь, 15 марта 2004 г., № 10.
3. Шнитко, С. Н. Справочник войскового врача / С. Н. Шнитко, А. А. Бова, С. А. Жидков ; под ред. Л. А. Богданова. – Минск : Плантея Плюс, 2004. – 256 с.
4. Толкачев, Б. Г. Физкультура против недуга / Б. Г. Толкачев. – М. : ФиС, 1984.

УДК 355.422

Форсирование водных преград артиллерийскими подразделениями

Конон А. А.

Учреждение образования

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

В статье рассматривается порядок форсирования водных преград артиллерийским дивизионом и батареями.

Форсирование водных преград осуществляется, как правило, с ходу. Если форсирование водной преграды с ходу не удалось или если этого требуют условия обстановки, то оно осуществляется с развертыванием главных сил у водной преграды после дополнительной подготовки в короткие сроки.

Форсирование с ходу заключается в том, что части и подразделения, выйдя к водной преграде, преодолевают ее, не допуская длительной остановки и не ожидая сосредоточения всех сил и средств.

Обычно форсирование планируется и осуществляется на участках, где оборона противника слабее, где он не ожидает нашего наступления.