

Следующим этапом проверки и оценки физической подготовки личного состава бундесвера является выполнение нормативов значка «спортивных и военных достижений», введенного в 1971 году с целью стимулирования повышения результатов физической и боевой подготовки. Содержание нормативов значка включает наряду со спортивными упражнениями и военно-прикладные:

- четыре упражнения программы «солдатских состязаний»;
- военно-прикладные упражнения (марш-бросок на 15–30 км, в зависимости от возрастной группы, и стрельба из штатного оружия) ;
- плавание 300 м или бег 400 м, или лыжную гонку на 10 км, или толчок штанги по выбору сдающего.

Положение предусматривает значки трех степеней: первой – «золотой», второй – «серебряный», третьей – «бронзовый».

Помимо названных видов проверки физической подготовки в бундесвере, существуют несколько дополнительных: выполнение нормативов «немецкого спортивного значка», нормативов спортивного и прикладного плавания, массовых лыжных соревнований и другие.

Результаты всех видов проверки заносятся в индивидуальную карточку учета, которая наряду с другими документами служит основанием для определения уровня общей готовности каждого военнослужащего.

В порядке «Школы выживания» на море летчики проходят курс на базе о. Сардиния.

Закаливание, как составная часть подготовки военнослужащих в современных условиях

Якимов А.П.

Научный руководитель Грубеляс В.В.

Белорусский национальный технический университет

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.

Основным направлением деятельности командиров (начальников) по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих являются:

установление и своевременное доведение до военнослужащих необходимых требований безопасности, обеспечение их выполнения;

строгое выполнение санитарных норм и требований воинских уставов по размещению военнослужащих, организации их питания, водоснабжению и другим видам материального и бытового обеспечения;

организация точного выполнения распорядка дня и регламента служебного времени;

своевременное и полное доведение до каждого военнослужащего положенных норм довольствия;

устранение или снижение до установленных пределов влияния вредных факторов на здоровье военнослужащих, проведение мероприятий по оздоровлению экологической обстановки в районе расположения воинской части (подразделения).

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

Кроме того, медицинская служба и начальник физической подготовки должны вести разъяснительную работу по вопросам закаливания путем лекций, бесед, наглядной агитации.

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

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

Основными способами закаливания военнослужащих являются:

ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;

обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного 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 физической подготовкой и спортом осуществляются на утренней физической зарядке, учебных занятиях, во время спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих, а также в ходе самостоятельных тренировок.

На занятиях выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки и дозирования физической нагрузки с учетом принадлежности военнослужащих к виду Вооруженных Сил и роду войск, возраста и состояния здоровья.

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

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

Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

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, дозированное 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.

Воздушные процедуры проводятся по распорядку дня в осенний, зимний и весенний периоды наряду с физической зарядкой в помещении, в часы утренней и вечерней прогулок в одежде на открытом воздухе, длительность 15–20 минут. Одной из разновидностей приема воздушных процедур является ходьба на лыжах. Занятие лыжным спортом способствует закаливанию молодых воинов и быстрейшей их адаптации к воинскому укладу жизни и казарменным условиям. Ходьба на лыжах развивает физическую выносливость, укрепляет нервную систему.

Правильное применение в весенне-летний период солнечных ванн улучшает настроение, аппетит, сон, повышает способность организма противостоять различным заболеваниям. Во избежание ожогов в начальном периоде продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5 минут. В дальнейшем это время постепенно увеличивается.

Более эффективным является закаливание водой. При общем закаливании водой рекомендуется принимать процедуры по нарастающей шкале: обтирание, обливание, душ, купание.

Закаливание водными процедурами организуется в свободное время, предпочтительнее в утренние часы после физической зарядки.

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 закалывающий 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 уве-

личивается до двух 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.

Закаливание стоп осуществляется путем мытья ног перед сном. Если позволяют условия (наличие горячей воды), температура воды вначале должна быть 28–30 °С, а затем каждые 2–3 недели ее снижают на 3–5 °С. При отсутствии горячей воды ежедневное мытье ног следует проводить прохладной водой. Вначале (первые 10–14 дней) стопы только обтирают мокрыми руками, затем следующие 2–3 недели обмывают их небольшими порциями воды (предварительно согретой в течение 10–15 секунд в ладонях), в последующем можно приступить к закаливанию обливанием стоп водой непосредственно из водопроводного крана. На этом этапе необходимо дозировать время контакта (от 5 минут вначале до 10–15 минут при наступлении привыкания). При всех способах закаливания в конце каждой процедуры ноги вытирают досуха и растирают полотенцем до покраснения кожи.

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.

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