

*Забора А. В.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПОКРАЩЕННЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ**

В останні часи спостерігається підвищення рівня захворюваності простудними, інфекційними хворобами, серед військовослужбовців строкової служби, серед працівників силових структур та тих, які знаходяться в зоні проведення антитерористичної операції. Це пов'язано з низьким рівнем фізичного розвитку, стану здоров'я особового складу, складними умовами проходження служби і т.п. Між тим існує достатньо ефективний засіб боротьби із цими складнощами без істотних та обтяжливих витрат - маємо на увазі загартування організму за допомогою природних факторів, зокрема використання повітряних і водних процедур.

Загартування організму разом з фізичними вправами є потужним засобом фізичної підготовки в системі силових структур. Адже від рівня фізичної підготовленості особового складу багато в чому залежить ефективність виконання завдань професійної діяльності, бойової готовності, здатності до захисту Батьківщини. Саме загартування дає можливість легше переносити несприятливі природні фактори (дощ, сніг, температурні зміни, атмосферний тиск) та здатне оберігати організм від простудних захворювань (верхніх дихальних шляхів: ангіни, бронхіту, грипу; запалення легенів) і багатьох інших хвороб; зміцнює здоров'я; покращує фізичну працездатність.

У наш час тема загартування актуальна як ніколи, адже не таємниця, що лікарські препарати, фармакологічні засоби коштують дуже дорого, не завжди є в наявності і не завжди допомагають в профілактиці та лікуванні захворювань. На відміну від них засоби загартування, а також фізичні вправи доступні, безкоштовні, ефективні, не вимагають спеціального знаряддя, можуть використовуватися протягом цілого року, із застосуванням всіх форм фізичної підготовки.

Приступаючи до загартування, необхідно проявляти методичність, наполегливість і терпіння, адже результати з'являються не відразу, а лише в процесі тривалого та поступового розширення загартовуючих організм процедур. При цьому необхідне виконання наступних умов:

Перша - поступовість, що досягається зміною тривалості окремих загартовуючих дій та їх дозування. Наприклад, перші водні процедури виконують при більш високій температурі, згодом її поступово знижують. Також поступово зростає й тривалість процедур.

Друга - систематичність. Тривалі перерви ведуть до поступового згасання вироблених умовних рефлексів.

Третя - різноманітність засобів. Звикання до впливу низьких температур не підвищує одночасно стійкість організму до впливу високих температур і навпаки. Отже, система заходів щодо загартування організму повинна включати до себе регулярну зміну холодних і теплих подразників мінливої інтенсивності. З метою загартування також необхідно використовувати різні фактори зовнішнього середовища.

Особливо доцільним є загартування в процесі регулярних занять фізичними вправами та спортом. Виконання фізичних вправ і водних процедур після сну, рухливі й спортивні ігри на повітрі, купання у відкритих водоймах, марш-кидки, лижні пробіги - все це значно сприяє підвищенню рівня фізичної загартованості особового складу силових структур.

Будь-який вид загартування безумовно пов'язаний з доглядом за шкірою тіла. При впливі на шкіру холодного повітря, води тощо судини скорочуються. Роздратування, отримані нервовим апаратом шкіри, поширюються і на слизові оболонки. Їх судини спочатку скорочуються, а потім розширюються, при цьому відбувається виділення рідини, слизу (нежить, чхання, кашель). Однак, якщо подразнюючі шкіру фактори (холод, вітер, вода) будуть діяти поступово і постійно, нерви і судини до них адаптуються і реакція організму буде менш вираженою і безболісною; в даному випадку відбувається зміцнення імунної системи.

Загартування повітрям є найбільш доступним і поширеним. Воно не залежить від умов місцевості, пори року; фізіологічна дія повітря зводиться до тренування терморегулюючого апарату, що зміцнює нервову систему, серцево-судинну діяльність та посилює обмін речовин.

Повітряні процедури найкраще проводити на відкритому повітрі, в тіні, в казармі, в кімнаті при температурі (на початку курсу загартування 20°). Тривалість першої процедури 10-15 хвилин, для кожної наступної - час подовжується на десять хвилин і поступово доводиться до двох годин. Температура повітря може бути знижена до 10 - 8°.

Користування повітрям з метою загартування не обмежується повітряними процедурами. Весь режим життя людини повинен бути побудований таким чином, щоб перебування на повітрі було якомога більш

частим та тривалим. Велике значення мають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, що, як правило, виконуються на повітрі і в полегшеному одязі. Особливо загартовують організм заняття зимовими видами спорту.

Загартування водою надає більш сильний вплив на терморегуляцію, ніж повітря тієї ж температури. Це пояснюється більш високою теплопровідністю води, що перевершує теплопровідність повітря. При цьому на шкіру впливають два фактори: механічний та термічний.

Водні процедури бувають гарячі - з температурою води понад 40°, теплі від 32 до 40°, теплуваті - від 24 до 32°, прохолодні - від 16 до 24° і холодні - нижче 16°.

Обтирання - одна з найпростіших та найбільш поширених процедур загартування водою. Рушник, губку або матерчату мочалку змочують у воді і злегка віджимають. Потім послідовно обтирають руки (в напрямку від пальців до тулубу), шию, груди, живіт, спину й ноги. Після цього сухим жорстким рушником розтирають тіло до почервоніння та появи приємного відчуття теплоти.

Основну роль при обливанні грає температурне подразнення шкіри, що рефлекторно чинить легку тонізуючу та збуджуючу дію на нервову систему, кровообіг і дихання. Для обливання необхідно 2-3 відра води бажаної температури. Наприклад, одне відро гарячої, інше - холодної води і т. п. Найкраще обливатися на відкритому повітрі, але якщо такої можливості немає, то можна в душовій кімнаті, у ванній. Вода виливається так, щоб вона стікала по всьому тілу. Після водної процедури шкіру обтирають сухим простирадлом або рушником.

Душ виявляє більш сильну дію на організм тому, що до теплового ефекту, викликаному іншими водними процедурами, додається механічна дія води. Після прийняття душу необхідно відразу витертися насухо.

Купання у відкритих водоймах дає найбільш сильний ефект тому, що воно поєднується з впливом метеорологічних умов, механічним тиском води та посиленими м'язовими рухами людини.

При купанні слід дотримуватися таких правил:

- не купатися відразу після їжі, з повним шлунком;
- не входити в воду спітнілим, з так званою «гусячою» шкірою. Шкіра перед купанням повинна бути теплою і сухою;
- входити в воду треба поступово, з обтирання водою всіх частин тіла, а виходити з води після закінчення купання швидко;

- знаходитися в воді від 5 до 20 хвилин. Не доводити себе до ознобу, «гусячої» шкіри, запаморочення, посиніння губ;

- після виходу з води обтертися насухо і розтерти шкіру до появи почервонілості та відчуття тепла, а потім одягнутися.

З огляду на всі перераховані вище фактори, зауважимо те, що оздоровчі сили природи разом з фізичними вправами дають можливість підтримувати високий рівень стану здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності, успішно боротися з різними інфекційними захворюваннями і, відповідно, більш ефективно виконувати професійні обов'язки, вирішувати бойові завдання щодо захисту Батьківщини.