

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Кирмель П.А.

Военный факультет в УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Современные условия боя предъявляют высокие требования к функциональному состоянию организма военнослужащих. Поэтому он должен обладать крепким здоровьем, быть смелым, ловким, сильным и выносливым [1], а при получении ранений и травм, наличии различных заболеваний быстро восстанавливаться и приводиться, в самые короткие сроки, к трудоспособному состоянию. Ведь от этого зависит успех выполнения поставленных задач по боевому предназначению, как индивидуально, так и в составе подразделения. Для решения данных задач актуальным остается изучение вопроса влияния физических упражнений (ФУ) на сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, восстановление организма после ранений и травм, при различных заболеваниях.

Цель. Теоретически обосновать эффективное влияние ФУ на сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, восстановление организма после ранений и травм, при различных заболеваниях.

Материалы и методы. В ходе сбора информации и анализа данных, обобщения передового практического опыта изучены работы отечественных и зарубежных авторов, в том числе авторефераты диссертаций, научные статьи, учебники, пособия и другие источники.

Результаты. основополагающим принципом сохранения здоровья военнослужащих является профилактика – предупреждение болезней. Для этого существуют такие резервы укрепления и сохранения здоровья, как физическая подготовка и спорт [2]. Ведь применение ФУ как наиболее эффективного средства сохранения и укрепления здоровья – прямой путь повышения не только уровня физической подготовленности военнослужащих, но и их устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности, оказания положительного влияния на восстановление трудоспособности. Это особенно важно в условиях современной армии, если учесть, что состояние здоровья призывников в последние два десятилетия ухудшается, увеличивается число больных людей. Одной из причин подобной динамики является снижение двигательной активности человека.

Необходимо отметить важную роль двигательной активности и в лечении уже развивающихся заболеваний. Мышечная деятельность, представленная в виде ФУ и используемая в соответствии с медицинскими показаниями и функциональными возможностями человека – мощный терапевтический фактор, обладающий рядом преимуществ по сравнению с другими средствами, используемыми в современной медицине. Главное преимущество ФУ заключается в том, что для достижения эффекта используется естественная функция организма – функция движения [3]. Это позволяет воздействовать на всю систему в целом, нормализуя ее деятельность.

Наличие у человека любого отклонения в состоянии здоровья является показанием для использования ФУ в качестве средства лечения и оздоровления больного. Совершенствование методов лечения больных в последние годы расширяет возможности использования ФУ и позволяет применять их в более ранние сроки даже при тех заболеваниях, при которых они раньше не применялись. В случае острых инфекционных заболеваний в начальном периоде или в периоде разгара болезни, высокой температуры, сильных болей, общего тяжелого состояния больного, опасности кровотечения, тромбоза и т.п. противопоказания к применению ФУ, как правило, носят временный характер.

При любом заболевании, независимо от его причины и характера, происходит нарушение согласованности в деятельности различных органов и систем. Это обусловлено нарушением нормальной регуляции функций организма. Изменение состояния центральной нервной системы (ЦНС), вследствие потока импульсов из болезненного очага, ведет к нарушению нормальной динамики основных нервных процессов, изменению нервно-психического состояния больного человека и др. (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, С.П. Боткин и др.). Этому способствует уменьшение потока импульсов с двигательного аппарата, из-за снижения двигательной активности у больных.

ФУ увеличивают поток импульсов от рецепторов опорно-двигательного аппарата, зрительного, слухового, вестибулярного анализаторов и тем самым способствуют повышению тонуса ЦНС, улучшению ее регулирующей функции. Положительные эмоции, возникающие при выполнении ФУ, улучшают состояние нервно-психической сферы больного [4].

ФУ являются мощным стимулятором деятельности желез внутренней секреции, из-за чего также улучшается регуляция функций органов и систем.

Снижение двигательной активности при заболеваниях сопровождается ухудшением функций сердечно-сосудистой системы. ФУ усиливают функцию кровообращения – увеличивается частота и сила сердечных сокращений, количество циркулирующей крови. Расширяются кровеносные сосуды на периферии, что способствует улучшению кровоснабжения мозга,

сердца, скелетных мышц, внутренних органов. Ликвидируются застойные явления, усиливается отток из тканей продуктов обмена, активизируется обмен веществ.

Снижение двигательной активности при болезни ухудшает функцию дыхания. ФУ способствуют повышению силы и тонуса дыхательных мышц, улучшают газообмен в легких, повышая содержание в крови кислорода.

Одним из основных обоснователей механизмов лечебного действия ФУ является В.К. Добровольский. К ним относят: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций и нормализация функций.

Ограничение двигательной активности ведет к снижению моторной функции кишечника и интенсивности процессов пищеварения. Активизация двигательного режима больного способствует усилению функции кишечника – его моторной и секреторной функции, улучшая усвоение пищи. Поэтому, одним из важных механизмов действия ФУ на организм здорового и больного человека является общее их тонизирующее действие.

Болезнь, как правило, сопровождается нарушением обмена веществ, как общего, так и местного. Это проявляется дистрофическими процессами в мышце сердца, которые ведут к нарушению его функции, атрофией скелетных мышц, ухудшением работоспособности [4]. ФУ, улучшая общее и местное кровообращение, повышают доставку питательных веществ и кислорода к очагу болезни, что способствует ускорению процессов регенерации тканей, нейтрализации и вывода токсических продуктов обмена, предотвращению образования рубцов и спаек. Вследствие этого, действие ФУ также проявляется в усилении и совершенствовании трофических процессов в организме.

Заболевание всегда связано с частичной или полной утратой функций поврежденных болезнью органов и систем. При этом в организме происходит ряд изменений, направленных на компенсацию пораженных функций. При безвозвратно утраченных функциях вырабатываются постоянные компенсации (например, умение работать левой рукой при утрате правой). При временно ослабленной или утраченной функции возникают временные компенсации, необходимые лишь на период болезни (усиление брюшного дыхания при переломе ребра). ФУ способствуют усилению и совершенствованию компенсаторных реакций организма, облегчая тем самым состояние больного и ускоряя выздоровление. Таким образом, формирование и совершенствование компенсаций являются важным механизмом действия ФУ. В ходе выздоровления происходит нормализация функций поврежденных болезнью органов и систем, временные компенсации постепенно ликвидируются, постоянные – закрепляются и совершенствуются.

Выводы. Изученные результаты исследований позволяют сделать вывод, что одним из механизмов действия ФУ является нормализация

функций организма (тренировка высших отделов нервной системы), ликвидация патологических рефлексов и восстановление работоспособности, что свидетельствует об эффективности влияния ФУ на сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, восстановление организма после ранений и травм, при различных заболеваниях.

Литература

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19.09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с.

2. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека : учеб. пособие / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. Н. Страпко. – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.

3. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учеб. пособие / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос, 2002. – 240 с.

4. Лечебная физическая культура / И. В. Король, Е. И. Гавроник, Е. И. Сыч, В. А. Гавриченко и др. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2011. – 160 с.