



М. М. КАНТОРОВИЧ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОТДЫХЕ



ЦЕНТРАЛЬНОЕ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР



М. М. КАНТОРОВИЧ

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОТДЫХЕ



Издание Военно-медицинского музея МО СССР

*Ленинград — 1971*





Ответственный редактор С. Н. Черняк



---

Своевременный и хорошо организованный отдых является одним из важнейших средств повышения работоспособности и укрепления здоровья человека.

Завоевания Великой Октябрьской социалистической революции обеспечили трудящимся нашей страны небывалые возможности использования их досуга для удовлетворения физических, интеллектуальных и социальных потребностей, для всестороннего развития личности. Только в нашей стране, в стране победившего социализма, имеются безграничные возможности развития любых талантов, возможности пользоваться всеми богатствами культуры и искусства, создаваемыми народом.

С самого начала создания нашего социалистического государства право на отдых является одним из основных прав советского человека, закрепленных Конституцией.

Еще в годы гражданской войны по декрету В. И. Ленина все лечебные местности и курорты были объявлены народным достоянием с использованием их для лечения и отдыха. В 1931 г. решением правительства РСФСР предусматривалось обеспечение широкого развития материально-технической базы рабочего отдыха и даны директивы о внедрении массовой физкультуры в труд, быт и школу как в городе, так и на селе. Огромное строительство и все большее улучшение жилищно-бытовых условий трудящихся, повсеместно развитая сеть музеев, библиотек, Домов офицеров, клубов, радиовещания и телевидения, а также домов отдыха и здравниц, громадный рост количества театров и кино, организация парков культуры и отдыха, Домов культуры в городе и на селе, широчайшее развитие физкультуры и туризма — все это составляет ту материальную базу, которая обеспечивает человеку реальную возможность использовать свое право на отдых.

Наша Партия и Советское правительство проявляют повседневную заботу о нормальном труде и отдыхе тру-





дящихся, что находит свое отражение во многих решениях и постановлениях.

Забота о здоровье и отдыхе военнослужащих закреплена в уставах и в наставлениях Советской Армии и Военно-Морского Флота.

В 1970 году вступили в силу Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении, которые являются одним из важнейших законодательных актов нашего государства, проникнутых высокими идеями коммунизма.

Законодательство Союза ССР и союзных республик регулирует общественные отношения в области охраны здоровья населения, обеспечения гармонического развития физических и духовных сил, здоровья, высокого уровня трудоспособности и долголетней активной жизни граждан; предупреждения и снижения заболеваемости, дальнейшего сокращения инвалидности и снижения смертности, устранения факторов и условий, вредно влияющих на здоровье граждан.

В нашей стране организация отдыха трудящихся имеет такое же значение, как и организация труда. Нужно уметь отдыхать так же, как и уметь работать.

Отдых должен быть активным, интересным, развивающим знания, интеллект и организм человека, включать в себя занятия физической культурой и спортом.

Активный отдых значительно быстрее и полнее восстанавливает деятельность утомленного организма, чем отдых пассивный. При активном отдыхе от работающих мышц в головной мозг поступают импульсы, которые активизируют нервные центры, снимают чувство усталости. Советские ученые установили, что активный отдых не только снимает, но и предупреждает утомление. Переключение с одного вида деятельности на другой, смена впечатлений, культурное и эстетическое удовлетворение — это тоже активный отдых. От организации отдыха, досуга зависит и состояние здоровья воинов.

Отдых военнослужащих, как и каждого человека, должен строиться так, чтобы он обеспечивал восстановление затраченных в процессе труда сил. Военнослужащим нашей армии и флота предоставлены все возможности для организации полноценного отдыха. Надо только правильно их использовать для повышения боеспособности и боеготовности войск.





Настоящая брошюра рассчитана на офицеров всех степеней. В ней они найдут необходимые сведения по физиологии и гигиене отдыха.

## ОТДЫХ НЕОБХОДИМ

Как лучше отдыхать? На первый взгляд этот вопрос кажется простым. Но все ли умеют правильно отдыхать? Ведь умение отдыхать — это тоже искусство и не менее сложное, чем умение правильно организовать свой труд.

Многочисленными исследованиями ученых показано, что наилучшим является активный отдых, то есть переключение с одного вида деятельного состояния на другой. Эта активная форма отдыха способствует быстрому восстановлению сил. Но организм человека нуждается и в пассивном отдыхе — сне и относительном покое.

Правильный режим дня имеет огромное значение для военнослужащих всех возрастов и специальностей. Соблюдение его благотворно сказывается на здоровье и делает организм менее восприимчивым к различным заболеваниям и более стойким в борьбе с ними.

Рациональный, разумно построенный режим дня способствует повышению работоспособности. Известно, что любая работа, физическая или умственная, без перерывов долго длиться не может. Наступает естественное утомление. При этом уменьшается работоспособность, человек испытывает чувство усталости.

Уже в преклонном возрасте великий русский ученый-физиолог И. М. Сеченов заинтересовался вопросами работоспособности организма, вопросами физиологии труда.

Почему сердце и дыхательные мышцы могут работать без усталости всю жизнь, а человек, даже привычный к ходьбе, не может пройти без утомления 40 верст обычного пути по совершенно ровной дороге и без всякого отягощения тела?

Размышляя над этим вопросом, И. М. Сеченов пришел к выводу, что неутомляемость сердца объясняется двумя причинами. Во-первых, сердце непрерывно и обильно омывается артериальной кровью, богатой кислородом и питательными веществами. Вторым моментом, не менее важным, является то обстоятельство, что рабо-





та сердца сопровождается большими периодами отдыха. При 75 ударах — сокращениях мышцы сердца в минуту в состоянии покоя, продолжительность его работы и продолжительность отдыха соотносятся как 3 к 5. А периоды работы и отдыха сердца при ходьбе равны. И. М. Сеченов рассчитал, что «к десятичасовой ходьбе для сглаживания утомления следовало бы прибавить  $3\frac{1}{3}$  часа дополнительного отдыха, разумеется сверх тех семи часов сна, которые потребны и неусталому человеку». Таким образом, Сеченов показывает, что можно установить и рассчитать продолжительность отдыха, зная продолжительность той или иной работы.

Проблема режима труда и отдыха тесно связана с проблемой утомления. Следовательно, для борьбы с отрицательными последствиями производственного утомления необходим рациональный режим труда и отдыха. Физиологической научной основой рационального режима труда и отдыха И. М. Сеченов считал работу без утомления, то есть такую, при которой минимальное утомление снимается последующим отдыхом.

Исследования показали, что усталость — это предвестник начинающегося утомления. Но усталость и утомление не всегда идут параллельно. Иногда человек чувствует усталость, хотя он только приступил к работе и утомления еще не могло наступить. В таких случаях интересная разнообразная работа, выполняемая с увлечением длительное время, не вызывает ощущения усталости, хотя и дает утомление, снимаемое обычным отдыхом.

Кроме того, утомление может развиваться не только в обычных условиях трудового процесса, но и как следствие неэффективно выполняемой работы, подавленного настроения, монотонности и однообразности работы.

Процессы, вызывающие утомление, начинаются в нервных клетках, а само утомление определяется временным расстройством деятельности клеток коры головного мозга. Это расстройство распространяется и на другие системы организма.

Рефлексы являются основой всей деятельности нервной системы. Рефлекс — это ответная реакция организма на раздражители внешней и внутренней среды, осуществляемая при помощи центральной нервной системы.





Изменения интенсивности той или иной жизненной функции организма в ответ на внешние условия, как и всякие другие ответы организма на воздействие внешнего мира, осуществляются в виде условных и безусловных рефлексов.

Человек имеет много врожденных рефлексов — дыхательный, глотательный, рефлекс сужения зрачка и т. п. Эти унаследованные рефлексы И. П. Павлов предложил называть безусловными.

Образование и осуществление условных рефлексов — одна из важнейших функций высшего отдела центральной нервной системы — коры головного мозга. Условные рефлексы обеспечивают приспособление организма к непрерывно изменяющейся внешней среде.

Первые признаки утомления проявляются в уменьшении скорости протекания рефлексов. Внимательно наблюдая за человеком, утомленным физической работой, можно заметить и внешние признаки утомления — уменьшение длины шага, например, при переноске тяжестей, или меньшая высота подъема молота и более слабый удар в работе молотобойца и т. п. Эти внешние признаки ослабления деятельности зависят от процессов охранительного торможения, происходящих в коре головного мозга.

Согласно учению И. П. Павлова, охранительное торможение заключается в следующем: корковая клетка головного мозга под влиянием условных раздражений приходит в тормозное состояние. Это торможение выполняет роль охранителя клетки, предупреждающего ее разрушение. За время тормозного периода, оставаясь свободной от работы, клетка восстанавливает свой нормальный состав.

Развитие охранительного торможения обуславливается регулирующей ролью коры головного мозга. Оно проявляется своеобразным изменением реакций организма в ответ на раздражение. Если в норме на сильный раздражитель следует сильный рефлекс, на слабый раздражитель — слабый, то при утомлении и развитии охранительного торможения утомленный человек на любой из раздражителей дает ответ одинаковой силы (уравнительная фаза) или на сильный раздражитель — слабый ответ, а на слабый раздражитель — сильный (парадоксальная фаза). Чувство усталости предупреждает наш





организм о возникших затруднениях в деятельности нервных клеток. Подобные «сигналы» возникают и при появлении чувства голода, жажды и т. п. Утомление может быть легко устранено с помощью пассивного или активного отдыха.

«Отдых, — как указывает И. П. Павлов, — особенно нужен для таких важнейших элементов организма, какими являются клетки больших полушарий головного мозга. Глубокий ночной сон, определенной продолжительности для каждого возраста после напряженной дневной работы, обеспечивает функциональную работоспособность нервной системы и всего организма».

Всеми последующими исследованиями советских ученых удалось доказать, что взгляд на работу, как на нечто диаметрально противоположное отдыху, является глубоко неправильным. Труд и отдых, взаимно дополняя друг друга, представляют лишь «сменяющие друг друга способы жизнедеятельности» (К. Маркс).

Это положение было блестяще доказано в интересных опытах и выводах И. М. Сеченова.

Активный отдых дает возможность переключиться с одного вида деятельности, приведшего к утомлению, на другой, который отвлекает и способствует более быстрому восстановлению сил. Большое значение такому переключению придавал В. И. Ленин. В письме к сестре Марии Ильиничне от 6 января 1901 г. он писал: «Советую еще распределить правильно занятия по имеющимся книгам так, чтобы разнообразить их: я очень хорошо помню, что перемена чтения или работы — с перевода на чтение, с письма на гимнастику, с серьезного чтения на беллетристику — чрезвычайно много помогает»<sup>1</sup>.

Итак, отдых — это деятельное состояние организма, направленное на восстановление нервной системы, управляющей соответствующими органами, на восстановление энергии, на подготовку организма к новой работе. Но не всякий отдых должен непременно сочетаться с активностью, переключением. В данном случае речь идет о том, что активный отдых — это одна из форм отдыха, которую следует умело использовать. Утомленный орган или организм иногда нуждается и в пассивном отдыхе — сне, лежании, полном покое.

---

<sup>1</sup> В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 55, стр. 208—209.





Для того, чтобы восстановить энергию, затраченную во время работы, человек должен отдохнуть, прекращая на определенное время свою работу. Отдых должен опережать, предупреждать утомление. Отдыхать нужно так, чтобы полностью восстановить силы.

Организм человека нуждается в систематическом отдыхе. Отдых способствует повышению боевой готовности войск.

## ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОТДЫХ

Существует множество способов интересно и с пользой для здоровья использовать свободное время. Важно только отдать себе отчет в том, как необходим ежедневный полноценный отдых и продумать, как организовать его. Тот, кто разумно отдыхает, — хорошо работает.

Пребывание на свежем воздухе, плановые и unplanned занятия спортом — все это активные формы отдыха, способствующие восстановлению работоспособности.

Неоценимую пользу приносит ежедневная 15—20-минутная утренняя зарядка — гигиеническая гимнастика. Человек не всегда пробуждается сразу бодрым и активным. Зарядка в значительной мере способствует переходу от пассивного состояния, вызванного сном, к активному, к трудовой настроенности центральной нервной системы, что необходимо для дневной работы.

Ежедневная гимнастика является неиссякаемым источником силы, бодрости и здоровья. Она должна стать неотъемлемой частью деятельности военнослужащих любого возраста.

Здоровые люди и в молодости, и в среднем, и даже в пожилом возрасте при соответствующей тренировке должны заниматься не только утренней гимнастикой, но и спортом.

Сидячий малоподвижный образ жизни ведет к застойным явлениям в сосудистой системе и к нарушению обмена веществ.

Известный русский революционер Н. А. Морозов в статье «Гимнастика спасла мне жизнь» говорил: «Несколько десятков лет я провел в заключении в одиночной камере, где мало света, мало воздуха и невозможно было двигаться. Многие из моих товарищей по заключению, не нашедшие в себе энергии для гимнасти-





ческих занятий, зачахли и погибли один за другим. Глубоко убежден, что только гимнастика сохранила мне силы и здоровье. Не забросил я гимнастику и после выхода из царских застенков. Несмотря на свои годы, я и сейчас делаю ежедневную физкультурную зарядку. Любите гимнастику, она дает Вам хорошее физическое развитие, здоровье, бодрость духа. В этом вам порукой мои 90 лет».

Гимнастика и спорт обеспечивают хорошую осанку, устраняют сутулость, дряблость мышц, излишнее отложение жира. Гимнастика и спорт способствуют налаживанию ритмичной и правильной работы сердечно-сосудистой и других систем организма.

Гимнастика самый доступный вид физической культуры. Каждый, даже очень занятый человек, может ежедневно проделывать определенный комплекс гимнастических упражнений.

Физическая подготовка в армии и на флоте является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Такой активный отдых, как купание летом, различные игры в мяч, катание на велосипеде, гребля, работа в саду, на огороде, катание на коньках и лыжах зимой, пешеходные прогулки в любое время года изгоняют утомление и вселяют в нас бодрость, создают хорошее настроение.

Специальные наблюдения установили, что ходьба усиливает обмен веществ. Уже при сравнительно медленной ходьбе (три километра в час) обмен веществ возрастает почти в 2 раза. При быстрой спортивной ходьбе (9 километров в час) обмен веществ увеличивается в 7—8 раз. Во время ходьбы необходимо ритмично дышать. При этом вдох делается на три шага, а выдох — на четыре шага. Ни в коем случае нельзя задерживать выдох или делать его неполным. Академик А. А. Богомолец напоминал, что кислород является одновременно и важным пищевым веществом, которое путем окисления помогает организму не только добывать тепло, но и избавляться от вредных, отравляющих организм остатков обмена веществ.

У людей, предпочитающих постоянно ездить на транспорте и мало занимающихся спортом, постепенно может снижаться функциональная деятельность сердца и лег-







На волейбольной площадке.



ких и никакие первоклассные курорты и новейшие методы лечения не заменят благотворного тонизирующего действия ежедневной ходьбы.

Даже в дни своей болезни, когда состояние здоровья позволяло и врачи разрешали, Владимир Ильич Ленин не оставлял прогулок, катанья на лодке, игры в крокет или городки. С большим увлечением он играл и в шахматы, но физические развлечения на свежем воздухе Ильич считал лучшим отдыхом от умственной работы.

Некоторые находят хороший источник отдыха в коллекционировании марок, денежных знаков, картин, книг, в занятии живописью, рукоделием, участии в художественной самодеятельности, в изготовлении различных самоделок — все это вносит разнообразие в жизнь человека и тем самым способствует хорошему отдыху.

Важное место в поддержании хорошего эмоционального состояния занимает посещение театров, концертов, кино и музеев, облагораживающее и возбуждающее действие на человека оказывает музыка. Именно она вызывает наиболее сильное эмоциональное воздействие на нервную систему.

Очень любил музыку В. И. Ленин. Однажды, прослушав «Аппассионату» Бетховена, он сказал находившемуся тут же А. М. Горькому: «Ничего не знаю лучше «Аппассионаты», готов слушать ее каждый день. Изумительная, нечеловеческая музыка. Я всегда с гордостью, может быть, наивной думаю: вот какие чудеса могут делать люди».

Особенно благотворно влияют на утомленных людей такие постановки, которые вызывают смех, веселье. К сожалению, у нас еще часто недооценивают значения комедийного жанра, а ведь шутка, юмор и смех — мощные факторы в борьбе с усталостью. Они улучшают настроение, повышают тонус нервной системы. Наоборот, скука, однообразие, безделье — плохие спутники отдыха.

Неплохо, когда в роте или взводе имеется свой «Василий Теркин». Такому воину нет цены, так как он может вовремя подбодрить уставшего, более слабого, даже разрядить конфликтную ситуацию среди солдат.

Офицер должен поощрять в воинах разумный юмор, шутки в меру. Хорошо, если и сам он обладает чувством юмора. Вовремя сказанная шутка не только укрепляет нервную систему и бодрит, но и помогает в учебе и бою.





Большое значение для отдыха человека имеет ежедневный сон. Во время сна отдыхает центральная нервная система, восстанавливается энергия, израсходованная организмом в часы бодрствования. Лишение сна переносится человеком гораздо труднее, чем лишение пищи. Характерно, что животные, лишенные сна, гибнут значительно скорее, чем при полном голодании.

Особое значение для сохранения здоровья и бодрости имеет правильный режим сна. Очень важно ложиться спать и вставать в одни и те же часы. Если человек соблюдает это правило, у него образуется условный рефлекс на сон, который способствует быстрому засыпанию, большей глубине сна и своевременному пробуждению. Сон в таком случае «высокопроизводителен».

В связи с особенностями военной службы многих по-видимому, интересует, не вредит ли здоровью сон в дневное время, если по условиям работы человек не всегда имеет возможность спать ночью. Изучение состояния здоровья людей различных профессий, работающих в ночные смены, показало, что замена ночного сна дневным не приносит вреда организму. Важно только, чтобы в таких случаях человек спал достаточно и хорошо.

К сожалению, некоторые люди систематически нарушают это правило, недосыпая в одни дни и «отсыпаясь» в другие. Это может принести вред здоровью.

Благотворное влияние на здоровье имеет сон на открытом воздухе. Очень полезно приучить себя спать круглый год при открытой форточке, но при этом надо хорошо укрываться. Если помещение систематически не проветривать, воздух в нем застаивается, становится несвежим. Вдыхая во время сна этот воздух, человек встает разбитым, с головной болью.

Для того чтобы сон был спокойным и освежающим, следует ложиться спать не раньше чем через полтора часа после последнего приема пищи. За 1—2 часа до сна целесообразно прекратить или резко уменьшить напряженную умственную работу, отвлечь себя чем-нибудь второстепенным. Многие мысленно подводят итог сделанному за день. Сознание, что день был насыщен творческим, продуктивным трудом, что он прожит не зря, способствует хорошему настроению, а следовательно, и крепкому, спокойному, здоровому сну.



Итак, правильная организация повседневного отдыха помогает сохранить здоровье и создать условия для высокой трудоспособности. Однако даже при соблюдении правильного режима к концу рабочей недели накапливается некоторое утомление.

## КАК ОТДЫХАТЬ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Весьма важно правильно провести выходной день. Он должен дать отдых и энергию на следующую трудовую неделю.

Нельзя выходной день превращать, как это, к сожалению, делают некоторые, в день «доделывания» различных дел. Он должен быть посвящен, в основном, отдыху.

Рационально провести выходной день — это значит, в первую очередь, полностью переключиться со своей профессиональной работы на другой вид деятельности. Эта деятельность может быть посвящена приобретению новых знаний, занятию спортом, радио- и фотолюбительству. Но на что бы ни переключалась наша деятельность, выходной день должен быть источником свежих впечатлений, способствующих подъему творческих сил при возвращении к повседневному труду.

Хорошо, когда в выходные дни в частях и учреждениях умело и интересно проводятся массовые политические мероприятия и культурно-просветительная работа, спортивные состязания, игры и др.

Досуг военнослужащих во многом зависит от его организации. Так, например, в Н-ской части для воинов построили солдатскую чайную. Ее проект создал один из солдат, а строили сами воины во внеурочное время. В чайной имеется комната отдыха, читальный зал, просторная веранда. На ней удобные столики и стулья. Приятно посидеть в такой обстановке. Здесь чувствуешь себя непринужденно. Хочешь — пей чай и веди разговоры с другом. Желаешь — читай книгу или свежую газету. Любишь музыку — к твоим услугам пианино. Можно сыграть в шахматы, шашки.

В выходной день необходимо как можно больше времени находиться на свежем воздухе.

Прекрасным средством отдыха является охота. Природа нашей страны открывает большие возможности для







На охоте

любительской охоты. Во время охоты человек длительное время пребывает на свежем воздухе, получает массу впечатлений. Как приятно шагать на рассвете с собакой в сосновом бору! Это чудесный отдых.

А сколько радости доставляет рыбная ловля. Многочисленные реки и озера нашей страны привлекают тысячи любителей этого вида отдыха.

Свежий воздух, живописная природа, эмоциональный подъем — все это благотворно действует на нервную систему, дает заряд на целую неделю. Любитель-охотник или рыболов, возвращаясь домой, всегда выглядит свежим, бодрым и жизнерадостным. Сколько восторженных рассказов можно услышать от него после удачной охоты или рыбной ловли.

Отличным отдыхом является также собирание грибов и ягод. Одним из лучших видов еженедельного отдыха является туризм. Туризм — спорт для всех возрастов. Особенно широко распространен в нашей стране пешеходный туризм.

Походы можно устраивать на различную дальность, в зависимости от состава туристской группы, ее подготовки. Новичок научится в походе ориентироваться в незнакомой местности, разжигать костер под дождем и на снегу, ставить палатку, узнает о том, что подложенные под брезентовый пол палатки еловые ветви кажутся мягче всякой другой постели, поймет, почему туристские по-



ходы называют «путешествием в страну здоровья». Сосновый лес, свежий воздух, физические упражнения — все это благотворно влияет на здоровье человека.

Привычка к походной жизни, столкновения с непредвиденными трудностями, спортивная закалка вырабатывают у туристов решительность, находчивость, выносливость.

К сожалению, многим еще не знакома увлекательность туристских походов, другие никак не могут выбрать время, а третьи — недооценивают пользу от хождения с рюкзаком за плечами. Но растет армия туристов. На лодках и велосипедах, лыжах и автомашинах, пешком и верхом на лошади идут, едут и плывут туристы. И девизом им служат мудрые слова: «Дорогу осилит идущий».

Для того чтобы хорошо отдохнуть, вовсе не обязательно уезжать «за тридевять земель» и затрачивать большие средства. Владимир Ильич Ленин, отличавшийся, как известно, необычайно высокой работоспособностью, умел прекрасно организовать свой отдых даже в те редкие часы, которые он мог для этого выделить. Каждый свободный день он стремился провести на свежем воздухе. М. И. Ульянова пишет в своих воспоминаниях, что Владимир Ильич со своими родными в свободные дни выезжал хотя бы на несколько часов за город.

Целительные силы природы действуют не только летом, но и зимой. Катание на санях, лыжные прогулки, игра в хоккей, подледный лов рыбы и охота в покрытом снегом лесу — все это прекрасный отдых.

Почему так важны новые впечатления, в чем заключается их положительное влияние на здоровье? Дело в том, что новые и в большинстве случаев радостные впечатления укрепляют сложившийся стереотип трудовой жизни и быта, укрепляют сложившиеся в воспитании и обучении условные рефлексy.

В физиологический механизм действия положительных переживаний вовлекается так называемая вегетативная нервная система. Через нее кора головного мозга осуществляет свою регулирующую роль по отношению к внутренним органам.

Все переживания — радость, горе, изумление, гнев и прочее — связаны с распространением возбуждения на клетки вегетативной нервной системы. От ее действия







На лыжной прогулке.

зависит учащение и замедление пульса, перераспределение крови в сосудах, покраснение и побледнение лица, работа потовых, пищеварительных, слезных и других желез во время разнообразных переживаний. Кроме того, экспериментально доказано, что вегетативная нервная система влияет на питание тканей (трофическая функция). В опытах на мышцах было установлено, что доведенная до утомления мышца вновь приобретает способность сокращаться, если раздражать вегетативные нервы. Таким образом, трофическое влияние вегетативной нервной системы распространяется и на мышечную систему.





Улучшая состояние центральной и вегетативной нервной системы, активный отдых, богатый новыми яркими впечатлениями, повышает работоспособность организма.

Вечерние часы воскресного дня лучше всего посвятить посещению театров, цирка, игре в шахматы, чтению. Можно посмотреть передачи по телевизору, послушать радио. Такой отдых не только ликвидирует усталость, но и обогащает наши знания, создает бодрое настроение.

## ОТДЫХАТЬ ЕЖЕГОДНО

С первых дней существования социалистического государства развитие советского здравоохранения шло по пути, указанному в Программе Коммунистической партии. Важнейшей обязанностью нашего государства являлось и является охрана здоровья трудящихся.

Уже на первом году существования молодого Советского государства декретом Совета Народных Комиссаров от 11 июля 1918 г., подписанным В. И. Лениным, был создан Народный комиссариат здравоохранения, на который возлагалось объединение и руководство всем медицинским и санитарным делом в стране. Этим было положено начало государственному здравоохранению во всех советских республиках, которое завершилось в 1936 г. созданием общесоюзного комиссариата, ныне Министерства здравоохранения СССР, задачи и функции которого определены Конституцией СССР.

21 декабря 1920 г. В. И. Лениным был подписан декрет «Об использовании Крыма для лечения трудящихся».

«Благодаря освобождению Крыма Красной Армией от господства Врангеля и белогвардейцев, — говорилось в декрете, — открылась возможность использовать целебные свойства Крымского побережья для лечения и восстановления трудоспособности рабочих, крестьян и всех трудящихся советских республик, а также для рабочих других стран, направляемых Международным советом профсоюзов. Санатории и курорты Крыма, бывшие раньше привилегией крупной буржуазии, прекрасные дачи и особняки, которыми пользовались раньше крупные помещики и капиталисты, дворцы бывших царей и великих князей должны быть использованы под санатории и здравницы рабочих и крестьян». В этом ленин-





ском декрете нашла отражение великая забота социалистического государства о благе и здоровье людей труда.

Забота о здоровье народа впервые в истории стала повседневной и неотъемлемой функцией государства, чего не было и нет в буржуазных государствах. Забота о здоровье офицеров, всего личного состава Советской Армии и Военно-Морского Флота является важнейшей обязанностью командиров и офицеров медицинской службы всех степеней. Эти положения регламентированы в уставах нашей армии, им уделяется особое внимание. Еще в 1896 г. выдающийся русский военный врач М. Я. Мудров учил, что «полковых лекарей и дивизионных докторов должность есть... предупреждать болезни, а тем более учить солдат беречь свое здоровье».

Ежегодный отдых проводится в зависимости от интересов человека, от состояния его здоровья, рекомендации врачей, времени года.

Лучше всего свой ежегодный очередной отпуск проводить не в тех условиях, в которых человек постоянно находится. Ученые давно установили тот факт, что перемена обстановки оказывает благотворное влияние на человека. Это влияние научно обосновано великим русским физиологом И. П. Павловым. Радостные эмоции и художественные наслаждения, вызываемые красотами природы, горными ландшафтами, безбрежной синевой моря и ослепительной голубизной неба, гармонией красок и линий, играют очень большую роль в курортном лечении. И. П. Павлов считал, что печаль и заботы разрушают тело, травмируют и перенапрягают нервную систему, а радость, «делая вас чувствительным к каждому биению жизни, к каждому впечатлению бытия, безразлично как к физическому, так и моральному, развивает, укрепляет тело». В зависимости от склонности лучше всего поездки практиковать в самые различные места. Желательно, чтобы эти места были с зелеными насаждениями и чистым воздухом, вблизи водных бассейнов. Если же такой возможности нет, можно отлично организовать свой отдых и дома, причем не только летом, но и зимой.

Абсолютное выключение из обычной профессиональной деятельности дает полный отдых. Плохо отдохнуть летом или зимой — это значит плохо работать в году; быстро переутомляться, не беречь свое здоровье.





Если ежедневный и еженедельный отдых только восстанавливает нам энергию, затраченную в течение рабочей недели или рабочего дня, то ежегодный отпуск должен дать «зарядку» организму на много месяцев вперед.

Некоторые стремятся во время отдыха побольше лежать и поменьше двигаться, чтобы добиться «поправки», то есть увеличения в весе. Для слабых, истощенных людей, особенно после перенесенных заболеваний, действительно полезно больше лежать. Однако для подавляющего большинства людей отдых должен быть активным, деятельным.

Для здорового человека лучший вид отдыха — туризм. Он доступен почти каждому и не требует особой подготовки, но очень укрепляет здоровье.

Пребывание в домах отдыха и здравницах также полезно. Оно приучает к правильному образу жизни, к определенному режиму питания и сна, к систематическим занятиям физкультурой.

Чтобы использовать отпуск рационально, к нему следует готовиться заранее. Важно разумно распределить отпускное время.

Часто, например, забывая о пользе чистого воздуха, отдыхающие проводят время за бильярдом в накуренной комнате. Такое времяпрепровождение ведет к еще большему утомлению и раздражению нервной системы. В результате вместо укрепления здоровья усиливается раздражительность, наступает бессоница, плохой аппетит и общая слабость.

В период очередного отпуска целесообразно проводить курс закаливания организма природными факторами: воздухом, солнцем и водой. Доказано, что природные факторы, являясь сильными внешними раздражителями, путем сложных рефлексов положительно действуют на центральную нервную систему, на обмен веществ, на состояние всего организма.

Закаливание — это тренировка, а следовательно, повышение всех защитных сил организма, улучшение деятельности всех его органов. При закаливании человек становится устойчивее к различным вредным внешним воздействиям, приобретает способность быстро и безболезненно к ним приспособляться. Закаленные люди легче преодолевают всякие трудности, значительно реже болеют и меньше утомляются.







На рыбной ловле.

Отдых в нашей стране не противопоставляется труду, они взаимно дополняют и обогащают друг друга. Рост производительности труда повышает материальный и культурный уровень трудящихся и создает условия для хорошего отдыха.

Отлично проведенный отпуск дает возможность человеку продуктивно трудиться в течение целого года, пре-



дохраняет от переутомления и болезней. Кто хорошо отдыхает ежегодно, разумно планирует свой день, тот реже болеет и продуктивнее работает.

\* \* \*

В настоящей брошюре приведен ряд соображений по организации ежедневного, еженедельного и ежегодного отдыха.

Естественно, что не было возможности дать в ней исчерпывающий совет о том, как и где лучше отдыхать здоровому человеку. При выборе вида отдыха следует учитывать прежде всего свои индивидуальные возможности и индивидуальные склонности. В этом смысле заслуживает интерес высказывание Н. Г. Чернышевского об отдыхе.

В отдыхе, развлечении человек ищет восстановление сил от возбуждения, истощающего запас жизненных материалов, «отдых наиболее личное дело, тут натура просит себе наиболее простора, тут человек наиболее индивидуализируется, и характер человека всего больше высказывается в том, какого рода отдых легче и приятнее для него».

Граждане СССР имеют право на ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. Это право — не роскошь, а жизненно важная необходимость, им нужно пользоваться. Тот, кто не отдыхает в течение ряда лет, подрывает свое здоровье, хуже работает, скорее выходит из строя.

Наша Советская Родина предоставляет нам замечательные возможности для отдыха. Огромное количество парков и садов, катков и стадионов, клубов, туристических баз, домов отдыха, первоклассных санаториев, курортов, расположенных во многих благодатных уголках нашей страны — все это доступно советскому человеку.

Целебный климат, обилие солнца, море, живописная природа и многое другое восстанавливают здоровье и работоспособность.

«Партия, — как указывает Л. И. Брежнев в своем докладе, посвященном 50-летию великих побед социализма, — придает большое значение созданию наиболее благоприятных условий для всестороннего развития личности. Большие возможности в этой области открываются с увеличением свободного времени трудящихся. Свободное время — это не только отдых, но, как подчерки-





вал Маркс, и своего рода пространство для развития личности. Необходимо делать все, чтобы с расширением этого «пространства» росли возможности всех членов общества пользоваться благами культуры, учиться, заниматься любимым делом в различных сферах научного, технического и художественного творчества».

Организация отдыха офицеров и их семей в гарнизонах во многом зависит от личной инициативы, а также от политорганов, партийных и комсомольских организаций, начальников Домов офицеров и клубов. Организация же досуга солдат и матросов в значительной степени зависит от командиров всех степеней и их самих.

Правильная организация труда и отдыха повышает боевую подготовку и боеспособность войск, является неотъемлемой частью нашей общей борьбы за долгую и здоровую жизнь.





Кандидат медицинских наук  
М. М. КАНТОРОВИЧ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОТДЫХЕ

Редактор Б. Ю. Светник  
Техн. редактор Р. Г. Ганкина  
Корректор Е. М. Биспен  
Обл. художника Н. И. Кулагина

---

Г-795716. Подп. к печ. 7/Х 1970 г. Уч.-изд. л. 1,03. Печ. л. 0,75  
Формат бумаги 84×108/32. Заказ 4791  
Продаже не подлежит  
Военно-медицинский музей Министерства обороны СССР  
Ленинград. Ф-180, Лазаретный пер., 2

---

Мурманская областная типография, г. Мурманск, ул. К. Маркса, 18

