

Природные факторы оздоровления

- Оздоровление организма - это комплекс мер, направленных на повышение уровня здоровья человека с помощью развивающих дыхательных, двигательных и закаливающих воздействий, активного и пассивного отдыха, а также диетического питания. Кроме того, в оздоровительных целях используется физиотерапевтическая аппаратура (например, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение) и тренажёры. С этой же целью рекомендуется посещение домов отдыха, курортов и профилакториев.

Природные факторы оздоровления

- ◎ Природные факторы оздоровления предполагают использование естественных гигиенических факторов:
 - ◎ - солнца;
 - ◎ - воздуха;
 - ◎ - воды.
- ◎ К ним относят так же благоприятный климат, высоту над уровнем моря, лечебные и торфяные грязи.

Природные факторы оздоровления

- ⦿ Определяющими для здоровья человека являются термоэффективные параметры климата – температура и влажность воздуха, скорость движения воздуха и солнечная радиация, а также стимулирующие параметры – освещение и ультрафиолетовая радиация.
- ⦿ В Беларуси наиболее значимыми биоклиматическими параметрами в летний период является температура и влажность воздуха; в зимний период к ним добавляется скорость ветра (Климат Беларуси, 1996).

Природные факторы оздоровления

- ⦿ Климат Беларуси умеренно континентальный, формируется под влиянием воздушных масс Атлантики. Его характеризуют дождливое нежаркое лето, мягкая зима с частыми оттепелями, неустойчивая погода осенью и зимой.
- ⦿ В Беларуси оптимальный период с температурами 15–20 °С наблюдается с мая по сентябрь. Самые солнечные месяцы – июнь и июль.

Природные факторы

оздоровления

- ⦿ Для летних видов отдыха и оздоровления организма благоприятный временной период со среднесуточной температурой выше 15°C увеличивается в направлении с северо-востока на юго-запад – с 70–89 дней в Поозерье до 90–95 дней в Центральной Беларуси и 96–114 дней в Полесье.
- ⦿ Для зимнего отдыха и оздоровления благоприятный период с температурой от -5 до -15°C колеблется от 30 дней на юго-западе до 60 дней на северо-востоке.

Природные факторы оздоровления

- ◎ Поэтому профилактика простудных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом, включая туризм, должна основываться на учете климатических факторов, а также точном расчете энергетической и экипировочной обеспеченности человека;
- ◎ Стратегической задачей профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа является **ЗАКАЛИВАНИЕ**.

закаливание

- ◎ Закаливание - это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.
- ◎ Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности и улучшения самочувствия.
- ◎ Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

закаливание

- ◎ **Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.**
- ◎ Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь - в этом его важнейшая профилактическая роль.
- ◎ Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

закаливание

- ◎ Закаливание приемлемо для любого человека (им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития).
- ◎ Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, придают бодрость, улучшают настроение.

закаливание

◎ Физиологические основы закаливания

1. – перестройка механизмов терморегуляции;
2. – тренировка приспособительных механизмов систем организма;
3. – выработка условного рефлекса на систематическое воздействие фактора.

закаливание

Нельзя начинать закаливание при наличии острых заболеваний или обострении хронических болезней.

Противопоказания к закаливанию:

- ⊙ - острые лихорадочные заболевания;
- ⊙ - острые психические расстройства;
- ⊙ - гипертонический криз;
- ⊙ - приступ бронхиальной астмы;
- ⊙ - кровотечение, а также тяжелая травма;
- ⊙ - почечная колика;
- ⊙ - обширные ожоги;
- ⊙ - пищевая токсикоинфекция.

Но уже с первых дней выздоровления можно приступать к закаливанию . Используя вначале местные, а затем общие воздействия.

закаливание

- ◎ Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают:

- ◎ - правильный режим дня;
- ◎ - рациональное сбалансированное питание;
- ◎ - занятия физкультурой и спортом.

К специальным закаливающим процедурам относятся:

- закаливания воздухом (воздушные ванны);
- солнцем (солнечные ванны);
- водой (водные процедуры) и др. (закаливание паром).

Принципы закаливания

1. Систематичность использования закаливающих процедур:

закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

Лучше всего закрепить использование закаливающих процедур в режиме дня. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

Принципы закаливания

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Принципы закаливания

3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

- При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные - губительны.

Принципы закаливания

4. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья (индивидуальный подход)

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм. Поэтому перед началом закаливающих процедур следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять. А также будет осуществлять текущий врачебный контроль за закаливанием.

Принципы закаливания

◎ 5. Комплексность воздействия природных факторов.

Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела.

Принципы закаливания

6. Активный режим (сочетание закаливания с движением и физическими упражнениями до и особенно после процедуры);

7. Самоконтроль.

Желателен положительный эмоциональный фон (особенно при закаливании в детском возрасте).

Основные методы закаливания

- ◎ *1. Закаливание воздухом.*
- ◎ *Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.*
- ◎ *Воздушные процедуры как закаливающее средство, доступны людям разного возраста и могут применяться не только здоровыми людьми, но и при некоторых заболеваниях.*
- ◎ *При неврастении, гипертонической болезни, стенокардии эти процедуры назначаются как лечебное средство.*

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха:

- ◎ - способствует повышению тонуса НС и эндокринной системы организма;
- ◎ - под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения;
- ◎ - совершенствуется деятельность ССС и дыхательной систем;
- ◎ - изменяется морфологический состав крови (*в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина*);

Пребывание на свежем воздухе:

- ◎ - улучшает общее самочувствие организма;
- ◎ - вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливание воздухом

- ◎ Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов:
 1. - температуры;
 2. - влажности;
 3. - направления и скорости движения воздуха.
- ◎ На берегу моря на человека оказывает положительное влияние и химический состав воздуха, насыщенный солями, содержащимися в морской воде.

Закаливание воздухом

1. По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн:

- ⊙ горячие (свыше 30С),
- ⊙ теплые (свыше 22С),
- ⊙ индифферентные (21-22С),
- ⊙ прохладные (17- 21С),
- ⊙ умеренно холодные (13-17С),
- ⊙ холодные (4-13С),
- ⊙ очень холодные (ниже 4С).

Закаливание воздухом

- ◎ Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тренируем организм к низким температурам внешней среды: тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера от резких перепадов внешней температуры.
- ◎ Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, но оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Закаливание воздухом

- ◎ 2.- влажность воздуха: от нее зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи и легких. *В сухом воздухе человек легко переносит значительно более высокую температуру, чем во влажном. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги.*
- ◎ 3.- скорость движения воздуха (ветер). Он действует на организм за счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Ветер способствует усилению теплоотдачи организмом, увеличивая охлаждающую силу воздуха.

Закаливание воздухом

Воздушные процедуры с целью закаливания применяются в виде:

1. - **прогулок на воздухе** (одетого человека);
2. - **воздушных ванн** (когда происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека).

Закаливание воздухом

1. Прогулки на воздухе.

- ⦿ - проводятся в любое время года независимо от погоды;
- ⦿ - длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста;
- ⦿ - увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.
- ⦿ - пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой - катанием на коньках, лыжах; летом – с подвижными играми.

Закаливание воздухом

2. Воздушные ванны.

- ⦿ Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.
- ⦿ Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16 С, начиная с 3-5 минут, и только затем можно переходить на открытый воздух.
- ⦿ Воздушные ванны на открытом воздухе принимают в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра, начиная с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22 С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая - дольше на 10-15 минут.
- ⦿ Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность - не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут.
- ⦿ Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 - 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи.

Правила приема воздушных ванн

- ⊙ -за 1 час до или через 1 час после еды
- ⊙ – предварительная разминка
- ⊙ – сочетание с движением
- ⊙ – постепенное увеличение времени и поверхности тела контактирующей с воздухом

Закаливание солнцем

- ◎ *Солнечные инфракрасные лучи* обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всем организме.

Закаливание солнцем

- ◎ УФ лучи способствуют образованию в организме витамина D.
- ◎ - он оказывает выраженное антирахитическое действие;
- ◎ - ускоряет обменные процессы;
- ◎ - под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена - биогенные стимуляторы.
 - УФ лучи также способствуют улучшению состава крови;
 - обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям;
 - они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.

Солнечные ванны

- ◎ Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно (возможны ожоги, тепловой и солнечный удар).
- ◎ Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.
- ◎ Лучшее время для загара: в средней полосе - 9-13 и 16-18 часов; на юге - 8-11 и 17-19 часов.
- ◎ Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С.
- ◎ Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).

Правила приема солнечных ванн

- ⦿ – строгая дозировка по времени
- ⦿ – систематичность
- ⦿ – поза стоя во время приема ванны
- ⦿ - во время приема солнечных ванн нельзя спать!
- ⦿ - голова должна быть прикрыта головным убором, а глаза - темными очками.

Закаливание водой

- ◎ *Это мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи:*
- ◎ - Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии (физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением);
- ◎ - Если же реакция кожи выражена слабо: побледнение и покраснение ее отсутствует - это означает недостаточность воздействия - надо понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры;
- ◎ - Резкое побледнение кожи, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Закаливание водой

- Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды:
- Первая - повышенный спазм сосудов кожи.
- Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит расширение сосудов, кожа становится красной, *снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобными свойствами.* Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности;
- Третья фаза (неблагоприятная) - исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

Закаливание водой

- ◎ При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая.
- ◎ Водные процедуры делят на:
 - традиционные;
 - нетрадиционные или интенсивные.

Закаливание водой

- ◎ Вода - общепризнанное средство закаливания.
- ◎ Водные процедуры легко дозировать.
- ◎ Традиционные способы закаливания водой:
 1. - обтирание;
 2. - обливание;
 3. - душ;

Выделяют также местное закаливание холодом и моржевание.

Закаливание водой

- а) Обтирание - начальный этап закаливания водой. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24 С), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 С).

Закаливание водой

- ⦿ б) Обливание - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее.
- ⦿ Местное обливание - обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до + 15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.
- ⦿ Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела. После окончания - растереть полотенцем.

Закаливание водой

- ⦿ в) Душ - еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40С с водой 13-20С на протяжении 3 мин.
- ⦿ Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.
- ⦿ При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20С.

Правила приема водных процедур

- ⦿ – за 2 часа до или 2 часа после еды
- ⦿ – обязательный отдых от мышечной работы
- ⦿ – тщательное растирание тела после процедуры
- ⦿ – массаж (самомассаж)
- ⦿ – повышенный самоконтроль;

Местное закаливание холодом

- Наиболее распространены обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.
- Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28С, а затем снижая ее до 12-15С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.
- Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2С и доводится до 5-10С.

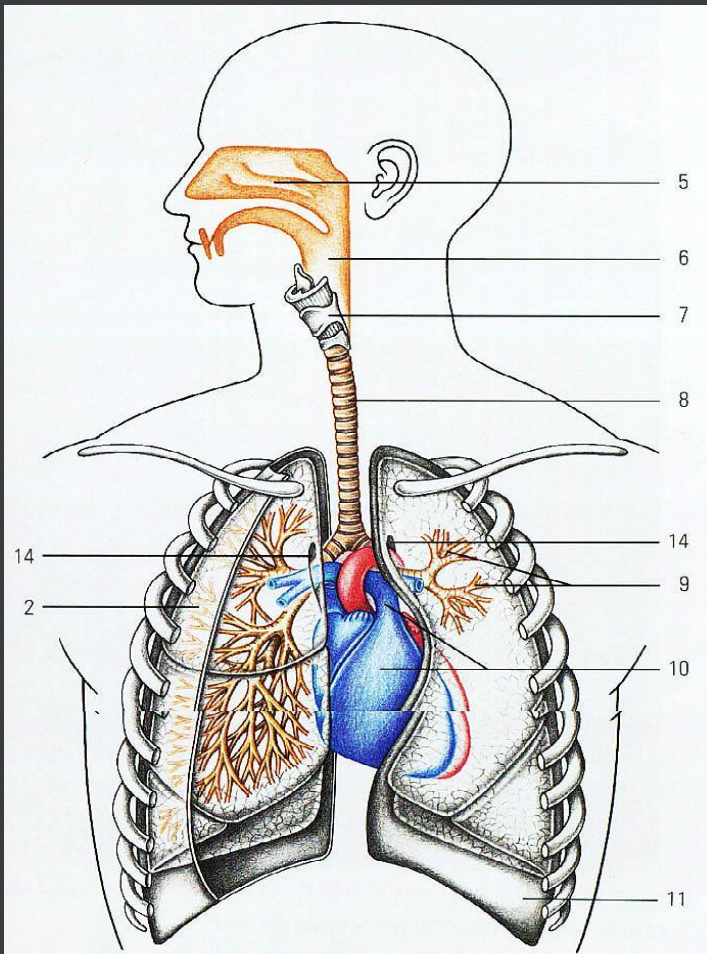
Зимнее купание (моржевание)

- В последние годы все большее внимание привлекает зимнее купание.
- Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма.
- У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции.
- Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительной тренировки закаливанием.
- Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег.
- Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для длительно занимающихся - 90 сек.).
- Плавают обязательно в шапочке.
- После выхода из воды делают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.

Закаливание в парной.

- ◎ Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.
- ◎ Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.
- ◎ В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.
- ◎ Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

Органы дыхания человека



- 2.Плевра
- 5. Носовая полость
- 6.Носоглотка
- 7.Гортань
- 8.Трахея
- 9.Сегментарные бронхи
- 10.Сердце
- 11.Плевральный синус
- 14.Долевые бронхи