Крымский государственный медицинский университет им. С. И. Георгиевского

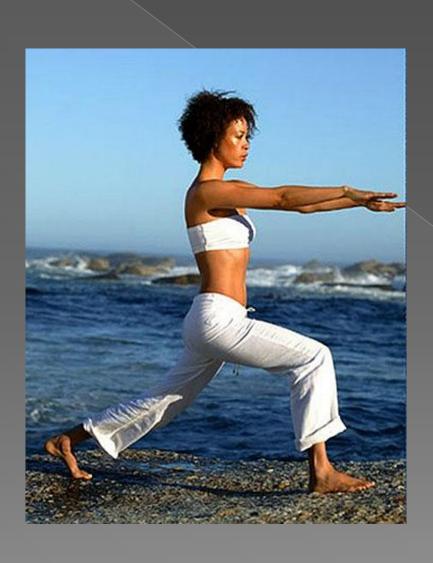
Факторы внешней среды, как способ лечебной физической культуры

Выполнила студентка 403Л группы 4 курса 1Медицинского факультета Могилевская Александра Александровна

### Лечебная физическая культура

лечения, использующий • метод средства физической культуры лечебно-профилактической целью для восстановления 3ДОРОВЬЯ больного, трудоспособности осложнений предупреждения последствий патологического процесса.

# Основные способы ЛФК



- Лечебная физкультура включает движения и упражнения, а также использование природных факторов воздуха, солнца, воды.

# Естественные природные факторы применяются в следующих видах:

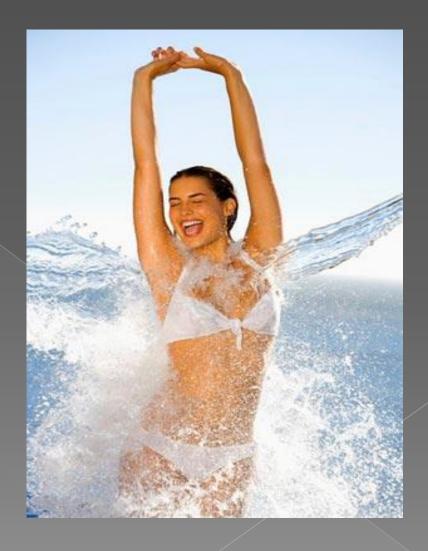
- солнечное облучение в процессе ЛФК
  и солнечные ванны как метод
  закаливания;
- аэрация в процессе ЛФК и воздушные ванны как метод закаливания;
- частичные и общие обливания,
  обтирания и гигиенический душ,
  купание в пресных водоемах и море.

Наиболее благоприятные условия внешней более среды И широкие возможности RΛД применения средств ЛФК имеются на курортах И санаториях, ГДС движение, солнце, И воздух вода СТАНОВЯТСЯ МОЩНЫМИ факторами оздоровления.



## Закаливание

комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной ИЛИ повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами



# Приступая к закаливанию воздухом, солнцем, водой необходимо учитывать следующее:

- закаливание следует начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирания, обливания холодной водой), постепенно увеличивая закаливающую дозировку и переходя к более сложным формам (купание в холодной и ледяной воде);
- в теплые дни рекомендуется чаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца, в пределах времени допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности;
- полезно чаще и дольше находится на свежем воздухе,
  при этом, одеваясь так, чтобы не испытывать в течение
  долгого времени ни холода, ни излишнего тепла;
- нельзя злоупотреблять закаливанием, т.е. при воздействии холода нельзя допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении покраснения кожи и перегрева тела.

**СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ** - сильный раздражитель. Под их воздействием повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

При правильном дозировании регулярное солнечное облучение положительно влияет на функциональное состояние нервной системы, повышает устойчивость организма к действию солнечной радиации, улучшает обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работоспособность мышц, усиливает сопротивляемость организма заболеваниям.

Злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные осложнения, в том числе и такие, как малокровие, нарушение обмена веществ, а при повышенной радиационной активности солнца — развитие лейкемии. Поэтому, приступая к солнечным закаливающим процедурам, необходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании дозировок облучения, учитывая при этом состояние здоровья, возраст, физическое развитие, климатические и радиационные условия солнцестояния и другие факторы.



# Закаливание воздухом

является простейшей, наиболее доступной и легко воспринимаемой формой закаливания; повышает устойчивость организ а к переохлаждению, предохраняет от простудных заболее чний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сер, чнососудистой системы. Такое закаливание можно проводить независимо от времени года и погодных условий (во время занятий физическими упражнениями, находясь в туристском походе, во время прогулки).

Важной формой закаливания являются воздушные ванны. Начинать их прием лучше всего в теплые дни в защищенных от ветра местах, можно в движении (например, во время выполнения физических упражнений), при этом продолжительность процедуры дозируется индивидуально (в зависимости от состояния здоровья и степени закаленности занимающихся, а также в соответствии с температурой и влажностью воздуха).



# Закаливания водой

- Систематические обливания и купания, особенно в холодной воде, сочетаемые с физическими упражнениями, массажем, являются мощным стимулятором бодрости и источником здоровья.
- Влияние холодной воды рефлекторно вызывает **сужение сосудов кожи** (а в ней содержится '/<sub>3</sub> объема крови).
- За счет этого часть периферийной крови перемещается во внутренние органы и в мозг и несет с собой дополнительные питательные вещества и кислород к клеткам организма.
- Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции их расширение, при этом происходят покраснение и потепление кожи, что сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов являются как бы гимнастикой сердечнососудистой системы, способствующей интенсивному кровообращению. Она вызывает мобилизацию и поступление в общий кровоток резервной массы крови, особенно находящейся в печени и селезенке.
- Под воздействием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и свободным, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Все это благоприятно сказывается на повышении окислительных процессов и обмене веществ в целом. Однако, основным моментом в закаливании водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в «боевой готовности».

Обтирание тела наиболее мягкое Наиболее мягкое средство закаливания. При этом вначале следует использовать воду комнатной температуры, снижая последнюю постепенно, в течение 2—3 нед, до 10—12 °C. После адаптации к обтиранию можно приступить к обливанию или душу.



- Контрастный душ (попеременно теплый и холодный) является эффективным средством закаливания, интенсивно тренирующим механизм терморегуляции и значительно повышающим тонус нервной системы.
- В зависимости от разности температуры воды различают сильноконтрастный душ (перепад температуры более 15 °С), среднеконтрастный (перепад температуры воды 10—15 °С) и слабоконтрастный (перепад температуры воды менее 10 °С).



#### Купание в открытых водоемах

- наиболее действенное средство закаливания водой.
  Его лучше начинать летом и продолжать систематически, совершая не менее 2—3 купаний в неделю.
- При плавании водная среда оказывает легкое масси рующее воздействие на тело мышцы, подкожные сосуды (капилляры) и нервные окончания; одновременно происходит повышенный расход тепловой энергии, в то же время усиливается теплопродукция в самом организме, которая обеспечивает сохранение нормальной температуры тела при правильном дозировании на весь период купания.
- Продолжительность пребывания в воде должна регулироваться в зависимости от ее температуры и погодных условий, а также от степени тренированности и состояния здоровья занимающихся закаливанием.

