

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЯ

© 2022 И. В. Григорьева<sup>1</sup>, Е. Г. Волкова<sup>1</sup>, А. А. Плотников<sup>2</sup>,

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)<sup>1</sup>*

*Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)<sup>2</sup>*

*В статье рассматривается восстановление как процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Для быстрого возвращения в рабочий ритм следует проводить комплексный курс по восстановлению организма и профилактики заболеваемости. Главным критерием положительной динамики восстановительных процессов является готовность к периодическому проведению данных процедур.*

*Ключевые слова: здоровье, восстановительный процесс, физические нагрузки, закаливание, массаж.*

В настоящее время, в связи со сложной эпидемиологической обстановкой в мире, а также ростом заболеваемости простудой, гриппом и ОРВИ, перенесенные заболевания все чаще приводят к упадку сил, снижению настроения и работоспособности.

Организм человека постоянно подвержен влиянию внешней окружающей среды, наиболее распространенными воздействиями обладает воздушная среда, солнечная радиация и вода.

Для того чтобы войти в привычный образ жизни, человек чаще всего принимает антибактериальные и противовирусные средства, которые влекут за собой такие последствия как, например, нарушение работы микрофлоры кишечника.

В свою очередь, стоит отметить, что помимо принятия лекарственных препаратов для быстрого возвращения в рабочий ритм следует проводить комплексный курс по восстановлению организма и профилактики заболеваемости. К таким мерам можно отнести:

- мытье рук;
- достаточный сон;

- усиленная физическая нагрузка и двигательная активность;

- отказ от курения и алкоголя;

- курс массажа;

- водные процедуры, включая посещение бани и сауны, а также принятие ванн со специальными, расслабляющими организм, средствами;

- обильное потребление чистой воды;

- закаливание (является профилактическим средством).

Главным критерием положительной динамики восстановительных процессов является готовность к периодическому проведению данных процедур.

Регулярные физические нагрузки являются основой правильного и здорового образа жизни, а также неким залогом отсутствия проблем со здоровьем в будущем.

Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше подвержены различным инфекционным заболеваниям. Именно при физической нагрузке через кровь к органам поступают все необходимые питательные вещества, основным из которых является кислород, способствующий нормальной работе организма.

Несмотря на огромное количество плюсов, выявленных при занятиях спортом, не стоит слишком сильно нагружать себя тренировками во время болезни. Это обосновано тем, что в процессе занятия спортом в

---

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, griya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

теле человека разгоняется лимфа, таким образом, есть риск ухудшения состояния и распространения инфекции по организму.

Необходимо отметить, что, если у человека нет температуры, необходимо продолжать гулять, проходя 10 тысяч шагов в день. Пешие прогулки оказывают благотворное и эффективное влияние на весь организм:

- нормализуется артериальное давление;
- повышение иммунитета;
- повышение выносливости;
- улучшение качества сна;
- активность мышц улучшает ток крови по венам.

В период болезни наиболее оптимальными нагрузками, помимо ходьбы, является йога.

Данная практика поможет наполнить тело кислородом, что, в свою очередь, поможет в борьбе с заложенностью носа.

Во время занятий йогой не нужно отказываться от дыхательных упражнений, которые не дают попасть инфекции в нижние отделы легких.

Отмечено, что йога хорошо обеспечивает профилактику простуды. Регулярная практика йоги в целом снижает вероятность простуды в 2-3 раза.

После выздоровления необходимо в течение 1-2 недель продолжать облегченные физические нагрузки, чтобы не создавать стресс ослабленному организму.

Массаж является неотъемлемой частью на пути организма к выздоровлению, ускоряя общий процесс выздоровления и избавления от многих симптомов болезни.

Основными задачами при выполнении данной процедуры являются:

- избавление от насморка и кашля;
- облегчение таких симптомов, как боль в мышцах;
- избавление от головной боли.

Кроме того, массаж ускоряет вывод токсинов из организма, нормализует обмен веществ. Такие процедуры являются хорошим восстановительным средством к основной терапии, но полностью заменить ее не могут.

При простудных заболеваниях можно делать общий массаж, уделяя особое внимание грудной клетке, верхней части спины, особенно при сильном кашле. Такие проце-

дуры дают возможность воздействовать на бронхи, ускоряя выведение мокроты и облегчая симптомы заболевания.

Начинать и заканчивать процедуры лучше с легких поглаживаний, разогревая мышцы, это обеспечивает расслабление, снимает стрессовое состояние, что важно для любого массажа.

Массаж определенных участков на лице и шее способствует укреплению иммунитета и повышает сопротивляемость организма к различным вирусам. Также массаж в данных областях помогает бороться с болью в горле и обеспечивает быстрое устранение воспалительных процессов.

Воздействие на данные зоны является отличным способом борьбы с кашлем, охрипелостью голоса, а также служит профилактикой легочных заболеваний.

Точечный массаж рук и ног делается по специальной схеме, при этом пациенту рекомендуется использовать массажер в виде шарика с шипами.

Основными положениями данной методики являются:

- при насморке и заложенности носа проводится стимуляция ногтевых фаланг пальцев со стороны подошвы и ладоней;
- при боли в горле необходимо массировать точку в центре первой фаланги большого пальца;
- для избавления от кашля проводится массаж ладони у первой фаланги большого пальца, а движения в направлении ногтевой фаланги облегчают отхождение мокроты;
- при головной боли рекомендуется разминать кончики пальцев на руках и ногах.

Подводя итог, нужно отметить, что массаж – это один из эффективных физиотерапевтических методов лечения и оздоровления. Массаж расслабляет мышцы и тонизирует ткани, улучшает работу суставов. Процедура предотвращает застой лимфы и отеки, борется с болью, оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.

Закаливание – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего ста-

новится причиной простудных заболеваний.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные свойства организма.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тел. Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме.

Особое значение закаливанию придавалось и на Руси. Издавна славянские народы использовали для укрепления баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают более сдержанным, уравновешенным, придают бодрость и улучшают настроение.

Закаляться могут люди любого возраста.

Закаливание проводится систематически, каждый день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Так организм привыкнет к внешнему систематическому «раздражителю».

Проводить закаливание холодной водой можно не всегда. Противопоказаниями к таким процедурам становятся заболевания в острой стадии и обострения хронических болезней, при нарушениях глазного давления, скачках артериального давления, при различных патологиях сердца. Поэтому перед началом закаливающих процедур обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Основными правилами закаливания является:

- в организме не должно быть никаких воспалений (зубы, миндалины и т. д.), нельзя закаляться в период обострения хронических болезней, менструации;
- закаливание организма надо проводить после физических упражнений или занятий спортом;
- не следует делать перерывы в закаливании больше двух дней;

- сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно.

При правильном и регулярном проведении закаливания приводят:

- укрепление иммунитета;
- улучшение качества сна;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- вывод токсинов из организма;
- ускорение обмена веществ.

Таким образом, оздоровительные закаливания помогут организму повысить выносливость и адаптацию к условиям внешней среды, а также укрепить нервную систему и обеспечить сопротивляемость болезням.

Заключение.

Подводя итог, необходимо отметить, что для укрепления своего организма, а также для скорейшего возвращения в привычный образ жизни, человеку нужно проводить определенные мероприятия, позволяющие повысить сопротивление своего иммунитета к различным видам болезней.

Основным критерием положительного влияния восстановительных и профилактических процессов является систематическое выполнение данных процедур.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
2. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.
3. Дорофеева Н. В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н. В. Дорофеева, Н. В. Минченкова, И. В. Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006. – С. 210-211.

4. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество [Текст] / Ю.. Фокин.

– М.: Издательский центр «Академия», 2002.  
- 224 с.

## HEALTH REMEDIES

© 2022 *I. V. Grigoreva*<sup>1</sup>, *E. G. Volkova*<sup>1</sup>, *A. A. Plotnikov*<sup>2</sup>

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)*<sup>1</sup>

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)*<sup>2</sup>

*The article considers recovery as a process that occurs in the body after the cessation of work and consists in the gradual transition of physiological and biochemical functions to the initial state. For a quick return to the working rhythm, a comprehensive course should be carried out to restore the body and prevent morbidity. The main criterion for the positive dynamics of recovery processes is the readiness to periodically carry out these procedures.*

*Keywords: health, recovery process, physical activity, hardening, massage.*