

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»
Институт повышения квалификации и переподготовки
руководящих работников и специалистов
физической культуры, спорта и туризма

**РЕАКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА
И ПРИРОДНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ**

Пособие

Минск
БГУФК
2012

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 616-092(075)+504.75:574.2
ББК 52.5(075)+28.707.3
Р31

Издано по решению редакционно-издательского совета БГУФК

Авторы:

профессор кафедры оздоровительной
и адаптивной физической культуры ИППК БГУФК,
доктор медицинских наук, доцент *Ю. М. Досин*;

заведующий кафедрой оздоровительной
и адаптивной физической культуры ИППК БГУФК,
кандидат биологических наук *М. В. Пуренок*;

профессор БГПУ, лауреат Государственной премии Республики Беларусь,
доктор геолого-минералогических наук, профессор *М. Г. Ясовец*;

преподаватель БГПУ *Е. Н. Игонина*

Рецензенты:

профессор кафедры теории и методики физической культуры
и оздоровительно-профилактической работы БГПУ,
доктор педагогических наук, профессор *В. А. Соколов*;

доцент кафедры физической реабилитации БГУФК,
кандидат педагогических наук *И. В. Якимец*

Реактивность организма и природные оздоровительные факторы : пособие / Ю. М. Досин [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 40 с.
ISBN 978-985-7023-14-1.

Адресовано слушателям факультетов повышения квалификации и переподготовки кадров ИППК БГУФК при изучении дисциплин «Гигиена» и «Основы оздоровительной физической культуры», а также будет полезно специалистам в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 616-092(075)+504.75:574.2
ББК 52.5(075)+28.707.3

ISBN 978-985-7023-14-1

© Оформление. УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Основная идея пособия заключается в обобщенной информации о возможностях повышения естественной реактивности организма, его устойчивости к внешней среде с помощью благоприятного использования местных природных факторов для оздоровления и рекреации населения.

В пособии изложено систематизированное описание природных факторов оздоровления, которыми располагает территория Беларуси. Содержатся рекомендации по использованию природных медико-климатических и рекреационных ресурсов с оздоровительной, профилактической и рекреационной целями.

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

АКТГ	–	Адренокортикотропный гормон
БАД	–	Биологически активная добавка
ВОЗ	–	Всемирная организация здравоохранения
ИДС	–	Иммунодефицит
Ig	–	Иммуноглобулин
ИЛ	–	Интерлейкин
КРГ	–	Кортиколиберин реализующий гормон
ОРЗ	–	Острое респираторное заболевание
РЭЭТ	–	Радиационно-эквивалентно-эффективная температура
СОД	–	Супероксиддисмутаза
СНГ	–	Содружество Независимых Государств
УФ	–	Ультрафиолет
ЭЭТ	–	Эквивалентно-эффективная температура

ним из важных направлений здравосозидания является грамотное использование совокупности природно-климатических условий в системе оздоровительной физической культуры, повышающее устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, общему укреплению здоровья.

1. Алисов Б.П., Полтораус Б.В. Климатология. М., 1974.
2. Беларусь: среда для человека // Нац. отчет о человеческом развитии. 1996.
3. Бокша В.Г. Справочник по климатотерапии. Киев, 1989.
4. Данилова Н.А. Климат и отдых в нашей стране. М., 1980.
5. Изменения климата Беларуси и их последствия / под ред. В.Ф. Логинова. Минск, 2003.
6. Пирожник И.И., Зайцев В.М. Социально-географические проблемы организации загородного отдыха населения крупных городов // Рациональное природопользование в условиях Белоруссии. Л., 1988. С. 103–120.
7. Потаев Г.А. Рекреационные ресурсы Беларуси / Природные ресурсы. 2000. № 3. С. 85–102.
8. Стожаров А.Н. Медицинская экология. Минск: Выш. школа, 2007. 368 с.
9. Экогигиена физической культуры и спорта: руководство для спортивных врачей и тренеров / авт.-сост.: В.И. Дубровский, А.Н. Разумов, Ю.А. Рахманин. М.: Владос, 2008. 551 с.
10. Ясовеев М.Г., Досин Ю.М., Крылова О.В. Природные факторы оздоровления. Минск: БГПУ, 2004. 198 с.
11. Тальчук А.А., Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н. Влияние образа жизни на метеочувствительность студенческой молодежи // Актуальные проблемы экологии. Гродно, 2009. С. 274–276.
12. Патологическая физиология / под ред. А.Д. Адо, Л.М. Ишимовой. М.: Медицина, 1980.
13. Материалы докл. 5-го Междунар. науч.-практ. конгр. ООО «Ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины России». М., 2006.
14. Холоинов А.Ю. Здоровье и физическое развитие молодежи в городских условиях: проблемы и методы их преодоления // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы науч.-практ. конф., Коломна, 1–3 окт. 2010 г. М.: МГОСГИ, 2010. С. 498–500.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л., 1987.
2. Бутьева, И.В. Методические вопросы интегрального анализа медико-климатических условий / И.В. Бутьева, Т.Г. Швейнова // Комплексные био-климатические исследования. – М., 1988. – С. 97–106.
3. Подшибякин, А.К. Закаливание человека / А.К. Подшибякин. – Киев, 1986.
4. Хайрулин, К.Ш. Методика оценки зимних погодных условий, дискомфортных для человека / К.Ш. Хайрулин // Труды ГГО. – Вып. 303. – Л., 1973.
5. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физ. культуры / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: Тонтик, 2005. – 256 с.
6. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 240 с.
7. Ясовеев, М.Г. Воздействие космофизических факторов на состояние здоровья человека / М.Г. Ясовеев, А.В. Курак, Ю.М. Досин // Весні БДПУ. – Сер. 3. – 2011. – № 1. – С. 37–41.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	3
Глава 1. РЕАКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	4
1.1. Специфические и неспецифические формы реактивности организма.....	4
1.2. Факторы внешней среды и реактивность организма.....	10
Глава 2. МЕДИКО-КЛИМАТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕКРЕАЦИИ.....	12
2.1. Основные климатообразующие факторы и их влияние на реактивность организма.....	12
2.2. Климат Республики Беларусь как фактор рекреации.....	18
2.3. Оздоровительное и рекреационное использование ландшафтов.....	23
Глава 3. ВОДНО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ.....	27
3.1. Речная и озерная сеть, водохранилища.....	27
3.2. Особенности водной рекреации.....	28
Глава 4. КУРОРТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ – ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	32
4.1. Минеральные воды.....	33
4.2. Использование лечебных грязей и сапропелей.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

Учебное издание

Досин Юрий Михайлович
Пуренок Максим Витальевич
Ясовеев Марат Гумерович и др.

РЕАКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА И ПРИРОДНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Пособие

Корректор *Е. М. Емельяненко*
Компьютерная верстка *В. А. Захарычевой*

Подписано в печать 12.03.2012. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,33. Уч.-изд. л. 2,39. Тираж 100 экз. Заказ 20.

Издатель и полиграфическое предприятие:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
ЛП № 02330/0548582 от 09.07.2009.
ЛП № 02330/0552705 от 30.07.2009.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.