



Рисунок 2 — Общая заболеваемость и относительный риск (RR) рака кожи среди мужчин по регионам Республики Беларусь в 2010 г.

Самый высокий показатель общей заболеваемости раком кожи среди мужчин в 2010 г. зарегистрирован в Гомельской области — наиболее пострадавшей в результате аварии на Чернобыльской АЭС. Относительный риск составляет 1,3, т. е. общая заболеваемость раком кожи в Гомельской области в 1,3 раза выше, чем по республике в целом. Подтверждением этого служит выявленное в группе повышенного радиационного риска А превышение показателей заболеваемости раком кожи у мужчин и женщин, особенно в последнее десятилетие, что, очевидно, связано с длительным латентным периодом, характерным для радиационно-индуцированного рака кожи. Так, относительный риск в этой группе составил: у мужчин 1,21 ($1,03 \div 1,43$), у женщин 1,63 ($1,32 \div 2,01$).

Заключение

Представленные данные позволяют предположить, что влияние экологических факторов на формирование заболеваемости раком кожи на территории Республики Беларусь может иметь первостепенное значение. В этой связи представляется обоснованным изучение сочетанного действия коротковолнового ультрафиолетового излучения и радиационного облучения, сформированного в результате аварии на Чернобыльской АЭС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов, В. В. Гендерные проблемы онкологии в Беларуси / В. В. Антипов, Н. Б. Шебеко, С. И. Антипова // Медицинские новости. — 2013. — № 3. — С 31–41.
2. Масыкин, В. Б. Совершенствование структуры и принципов функционирования государственного регистра лиц, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС для эколого-эпидемиологической оценки состояния здоровья населения: автореф. дис. ... канд биол. наук / В. Б. Масыкин. — Минск, 2011. — 19 с.
3. Москалев, Ю. И. Отдаленные последствия ионизирующих излучений / Ю. И. Москалев. — М.: Медицина, 1991. — 464 с.
4. Эпидемиология злокачественных новообразований в Беларуси / И. В. Залуцкий [и др.] // Минск: Зорны верасень, 2006. — 207 с.
5. www.iarc.com

УДК 614.2-057.875-711:796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЖИЗНИ И ПРОФЕССИИ

Романюк А. В.

Научный руководитель: преподаватель П. П. Слабодчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, — это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств орга-

низма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.).

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное — оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма [1].

Цель

Показать значение физической культуры и спорта в подготовке к жизни и профессии молодежи.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Современный труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа — достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека, естественно, еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Если человек находится в состоянии относительного покоя (скажем, сидит в кресле), то мышцы его не совершают почти никакой работы. В таком состоянии через мышцы тела протекает совсем немного крови. Лишь 15–20 % ее идет к мышцам, а остальная по сосудам направляется к печени, мозгу и т. д. В организме человека почти 160 млрд капилляров, длина их примерно 100 тыс. км. Когда мышцы находятся в покое, то работает лишь 10 % капилляров. Как только мышцы включаются в какую-либо работу, сразу же возрастает их запрос на энергетические вещества и кислород. Вступают в силу различные физиологические механизмы, усиливающие деятельность сердца, раскрываются резервные капилляры, улучшается питание мышечной ткани работающей мышцы, исчезает явление атрофии. В то же время повышается тренированность сердечной мышцы, что возможно лишь при работе мышечного аппарата человеческого тела [2].

Не случайно ныне уделяется значительное внимание различным активным мерам профилактики, направленным на преодоление тех отрицательных последствий, которые связаны в жизнедеятельности человека с отдельными сторонами технического прогресса. В этом процессе не последняя роль отводится физической культуре и спорту, через которые можно укрепить здоровье, значительно поднять функциональные возможности, использовать резервы повышения общей дееспособности в различных условиях производства и быта — ведь адаптационные возможности организма человека чрезвычайно велики. Примером тому может служить высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к совершенно необычным условиям жизнедеятельности в космосе. Об этом же говорят и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях человеческого организма.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Поэтому, в принципе, выбор студентом любой формы двигательной активности: разнообразный физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта — уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье [3].

Выводы

Развитие физической культуры и спорта наиболее важная составная часть государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта — эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни. Самая острая и требующая срочного решения проблема — низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. — М.: Аспект Пресс, 1995. — 39 с.
2. Коваленко, В. А. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. — М.: АСВ, 2000. — С. 96–97.
3. Чумаков, Б. Н. Валеология: избранные лекции / Б. Н. Чумаков. — М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 154 с.

УДК 612.766.1+612.014.11.004.1]796

ХАРАКТЕРИСТИКА АНАЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Романюк А. В.

Научный руководитель: преподаватель П. П. Слабодчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Анаэробная нагрузка — нагрузка, направленная на укрепление мышц и придание им определенной формы. Это нагрузки с малым потреблением кислорода. Их цель — развитие силы, наращивание мышечной массы.

К анаэробным нагрузкам относятся занятия на силовых тренажерах, выполнение упражнений со спортивными снарядами (штанги и гантели — их еще называют «свободными весами»), а также блоки силовых тренажеров. Анаэробные упражнения приводят в действие совершенно иной тип обмена веществ, использующий в качестве топлива почти исключительно гликоген (заранее накопленные организмом углеводы). При анаэробном тренинге выполняются высокоинтенсивные, непродолжительные упражнения. Анаэробный тренинг (например, упражнения с отягощением до временного «отказа») высокоинтенсивен, в работу вовлекается максимальное число мышечных волокон. В результате организм не в состоянии обеспечить себя достаточным количеством кислорода для восстановления энергии, несмотря на то, что вы, возможно, дышите еще сильнее, чем при беге. Дополнительным источником энергии становится гликоген. Однако способность организма восполнять энергию с помощью одного лишь гликогена невелика. Отсюда небольшая продолжительность тренинга с тяжестями: по настоящему интенсивные упражнения можно продолжать не дольше часа-полутора [1].

Систематические силовые тренировки — это наилучший способ избежать ослабления осанки, мышц спины и жалоб на суставы. Кроме того, силовые тренировки играют важную роль для поддержания вашей фигуры в отличной форме и сохранения привлекательной внешности, в то же время данные тренажеры могут использовать и тренируемые атлеты.