

Занятия плаванием должны проводиться в строго соответствии с дидактическими принципами, а именно:

— последовательности, т. е. за счет освоения и выполнения простых плавательных движений осваиваются более сложные упражнения на воде (от простого к сложному);

— постепенности, характеризующимся постепенным увеличением нагрузки и обоснованным дозированием плавательных упражнений, выполняемых в основном с использованием повторного, интервального, равномерно-дистанционного методов;

— систематичности, обуславливающим систематический характер занятий — не менее трех раз в неделю, для формирования двигательного навыка, укрепления мышечного корсета, развития основных физических качеств, совершенствования плавательной подготовленности занимающихся;

— доступности, указывающим на то, что упражнения должны быть легковыполнимыми и не сложнокоординированными, задачи, по плаванию на занятии должны быть полностью реализованы, доступными данному контингенту занимающихся, каждый должен получить удовлетворение от достигнутого на занятии лечебным плаванием;

— наглядности, демонстрирующим правильность выполнения техники изучаемых упражнений преподавателем, а также грамотное использование метода рассказа и показа на подобных занятиях;

— индивидуализации, выдвигающим требования учета индивидуальных особенностей патологии, физического состояния, а также плавательной подготовленности занимающихся [4].

### **Выводы**

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и общей выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь — плавание / Н. Ж. Булгакова. — М.: Астрель, 2002. — С. 135–138.
2. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие / А. Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — С. 210–213.
3. Водные виды спорта: учеб. для вузов / ред.-сост. Н. Ж. Булгакова. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — С. 100–103.
4. Епифанова, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанова. — М.: Медицина, 2001. — С. 285–287.

УДК [796.012.6+613]:612.68

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ**

*Чевелева Е. А., Скалубо И. В.*

**Научный руководитель: А. В. Чевелев**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Прожить долгую и активную жизнь довольно непросто — множество факторов мешают достичь этой цели. Причем часто эти факторы создает для себя сам человек — недостаточная физическая активность, неправильная осанка, нерациональное питание, курение, алкоголь и другие вредные привычки приводят к быстрой утомляемости, нарушениям сна, разнообразным неприятным ощущениям в теле и, в конечном итоге — к гораздо меньшей продолжительности жизни. Ведь не только генетическая предрасположенность влияет на

срок жизни, но и образ жизни, который ведет человек. Поэтому если отнестись со всей ответственностью к своему здоровью, то можно и продлить срок своей жизни, и сделать эти годы активными, радостными и гармоничными [1].

### **Цель**

Изучить влияние физических упражнений и здорового образа жизни на продолжительность жизни человека.

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Одна из важнейших причин развития преждевременного старения — малая двигательная активность. Вот почему эффективным средством борьбы за долгую и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия физическими упражнениями, использование естественных сил природы с целью закаливания, организация рационального режима труда и отдыха [2].

Физические упражнения — отличное средство профилактики ряда расстройств и заболеваний, а лечебная гимнастика улучшает качество жизни при многих заболеваниях. Когда человек двигается, суставы и связки укрепляются, объем мышц увеличивается, повышается их эластичность, сила и скорость сокращения. В процессе физических нагрузок кровоток усиливается, кровь доставляет мышцам кислород и необходимые питательные вещества, распадающиеся в процессе обмена веществ с выделением энергии. Когда мышцы бездействуют, их питание ухудшается, они уменьшаются в объеме, теряют силу, понижаются их эластичность и упругость (мышцы становятся слабыми и дряблыми) [2].

Дыхание и мышечная деятельность тесно взаимосвязаны друг с другом. Физические упражнения аэробной направленности воздействуют на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, а также на обмен кислорода и углекислого газа. В процессе старения организма легкие теряют объем, воздуха в них поступает меньше, чем в молодом возрасте. Этот процесс можно замедлить с помощью физических упражнений и дыхательной гимнастики [3].

Физические упражнения повышают общий тонус организма, в результате он активнее сопротивляется заболеваниям и стрессам, т. е. возрастают его защитные силы. К тому же занятия физическими упражнениями способствуют активизации умственной деятельности, что также очень важно, поскольку память у людей пожилого возраста несколько слабее, чем у молодых. Необходимо упомянуть и о том, что регулярные физические нагрузки благоприятствуют хорошему психологическому самочувствию: человек может дожить до преклонных лет и при этом чувствовать себя превосходно. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости. Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификация работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Частое дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегрева в период выраженной физической активности [4].

Важным фактором в продлении жизни человека является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Плодотворный труд — важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха

и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек. В целом смертность среди курящих на 30–80 % выше, чем у некурящих. Половина смертельных случаев рака приходится на средний возраст, при этом курильщики теряют 20–25 лет от своей предполагаемой продолжительности жизни по сравнению с некурящими людьми. В среднем же, курящие 1–9 сигарет в день сокращают свою жизнь в среднем на 4,6 года, курящие 10–19 сигарет — на 5,5 лет, а те, кто курит 20–39 сигарет — более чем на 6 лет. Алкоголь и наркотики так же являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни [4].

### **Выводы**

Как показали исследования, надежными средствами в борьбе с преждевременным старением являются: двигательная активность, рациональное сбалансированное питание, специальные оздоровительные мероприятия, бескомпромиссная борьба с вредными для здоровья привычками (пьянство, курение), загрязнением окружающей среды. Все это направлено на улучшение обменных процессов, укрепление сердечно-сосудистой системы и призвано сократить частоту поломок биологических часов с целью продления активной жизни.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. — М.: Академия, 2000. — С. 320–324.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов / В. В. Марков. — М.: Академия, 2001. — С. 123–125.
3. Печкарева, А. В. Секреты долголетия / А. В. Печкарева. — М.: Мир книги, 2006. — С. 77–79.
4. Колбанов, В. В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В. В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). — Липецк, 2006. — С. 55–61.

УДК 613.46

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ РУССКОЙ БАНИ**

*Чевелева Е. А.*

**Научный руководитель: А. В. Чевелев**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Человек хочет быть здоровым, но хочет, чтобы к этому прикладывалось как можно меньше его собственных усилий. Ведь спортом, различными физическими упражнениями могут заниматься далеко не все из-за отсутствия свободного времени, лени или по каким-то другим причинам. Помогает сохранить здоровье, избавиться от различных заболеваний и болезней баня. Практически все ее посещают, часто не задумываясь, сколько пользы она приносит организму. Баня воздействует на организм многосторонне. Важнейшие факторы ее физиологического влияния — температура, влажность, механическое и временное воздействие. Высокая температура парной раздражает терморцепторы кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей [1].

### **Цель**

Изучить влияние русской бани на системы и органы человека.

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы.