

угарного газа служит конструкция кальяна (кальяны с более объемными шахтами меньше образуют угарного газа). Патогенные агенты, выделяемые при окислении кальянной смеси имеют свою специфику в зависимости от ее состава, поскольку для приготовления их используют, как правило, патоку, мед, масла, летучие органические вещества (в т. ч. ароматические добавки). Естественно, что продукты окисления табака непосредственно схожи с продуктами его окисления при курении другими способами (в виде сигарет, сигар, при курении трубок), т. е. никотин, формальдегид, бензопирен, полициклические углеводороды и т. д. Протективное действие при курении кальяна выполняет колба с водой, способная растворять полярные вещества (гидратированные углеводороды и т. д.). Роль химического фактора как доминирующего в патогенном воздействии на организм доказывают многочисленные исследования по поводу определения уровней карбоксигемоглобина, некоторых онкомаркеров [4].

В настоящее время в ряде развивающихся стран воздействие биологического фактора при курении кальяна является серьезной гигиенической проблемой. Употребление кальяна может быть сопряжено с возможной передачей контактным путем через слизистые оболочки курящих различных инфекций. К числу передающихся таким образом относится широкий спектр как легко поддающихся лечению инфекций (типа ВГЧ-1, различных дермальных микозов и т. д.), так и достаточно серьезных (типа туберкулеза, туберкулеза, дизентерии и т. д.) [5]. Вероятность передачи снижается при использовании персональных мундштуков (например, одноразовых, пластиковых).

Выводы

Особенности воздействия курения кальянных смесей на организм определяют серьезную потенциальную опасность для здоровья курящего человека и не являются безвредной альтернативой сигаретам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование свойств кальянного табака / А. Б. Урюпин [и др.] // *Tobacco-ревью*. — 2006. — № 7.
2. *Shihadeh, A.* Investigation of mainstream smoke aerosol of the argileh water pipe / A. Shihadeh // *Food and Chemical Toxicology*. — 2003. — № 41. — P. 143–152.
3. *Sajid, K. M.* Carbon monoxide fractions in cigarette and hookah (hubblebubble) smoke / K. M. Sajid, M. Akhter, G. Q. Malik // *JPMA*. — 1993. — Т. 993. — С. 43.
4. *Al-Fayez, S. F.* Effects of sheesha and cigarette smoking on pulmonary function of Saudi males and females / S. F. Al-Fayez, M. S. M. Ardawai, E. M. Zahran // *Trop. Geogr. Med.* — 1988. — № 40. — P. 115–123.
5. Tobacco smoking using a waterpipe: a re-emerging strain in a global epidemic / W. Maziak [et al.] // *Tob Control*. — 2004. — № 13. — P. 327–333.

УДК 796.012.6

О ВАЖНОСТИ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Козлова Ю. Н.

Научный руководитель: В. С. Кульбеда

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами — сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведет к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов — из-

менениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье человека. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

Цель

Изучить влияние занятий спортом на организм человека.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

О том, как спорт влияет на здоровье человека, сказано и написано множество статей, научных исследований, даже диссертаций. Попробуем оформить все эти сведения в краткой и доступной форме. Итак, спорт полезен для здоровья по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объем и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам, что так необходимо людям. В процессе тренировок в тренажерном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — более того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счет увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения — качества, которыми должен обладать современный человек.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажерном зале. Увеличивается и жизненная емкость легких.

5. Повышается иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

6. Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

7. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Вывод

Таким образом, занятие спортом усиливает тонус мышц, увеличивает прочность костей, иммунитет, а также повышает стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность, что необходимо людям в современном обществе. Во время занятия спортом человек ощущает дух соревнований, что в жизни может помочь в достижении профессиональных целей и карьерном росте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — С. 15–16.
2. Белорусова, В. В. Педагогика / В. В. Белорусова, И. Н. Решетень. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — С. 20–21.
3. Мельников, В. М. Психология / В. М. Мельников. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — С. 36–40.

УДК 616.89-008.442.31

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭТИОКЛИНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭКЗГИБИЦИОНИЗМА

Козлова Е. В.

Научный руководитель: ассистент С. О. Хилькевич

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

Введение

Экзгибиционизм — форма отклоняющегося сексуального поведения, при котором человек испытывает интенсивное сексуальное возбуждение от демонстрации собственных половых органов не ожидающим этого людям, сопровождающееся фантазиями и формирующее соответствующий паттерн сексуального удовлетворения без полового контакта. Получение максимального удовольствия от того или иного типа реагирования «жертв» определяет разделение эксгибиционизма на мазохистический (при ответной агрессивной реакции) или садистический (при аффекте страха или испуга). Ряд авторов расширяет понятие эксгибиционизма, включая в него непристойные телефонные звонки и сексуальную интернет-активность.

Цель

Обзор современных позиций в области этиологических предпосылок и отдельных клинических характеристик эксгибиционизма.

Материал и методы исследования

Анализ и обобщение отечественных и зарубежных исследований в области эксгибиционизма.

Результаты исследования и их обсуждение

История изучения эксгибиционизма насчитывает около полутора сотен лет. Введение термина и описание данного поведения как перверсии было осуществлено Эрнестом Лассе-гом в 1877 г. Большой вклад в изучение данного расстройства был сделан с появлением психоаналитических работ Зигмунда Фрейда и его последователей. Суждения Фрейда представлены пониманием эксгибиционизма как составной части детской сексуальности, с доставляющей удовольствие склонностью к самообнажению («Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905 г.)) и наличием во взрослом возрасте кастрационного комплекса («Три очерка по теории сексуальности» (1905 г.)) [1]. В дальнейшем психоаналитические концепции пришли к выводу о нарциссическом радикале эксгибиционизма, а также его защитной роли в отношении собственного «Я», в том числе перед фригидностью и депрессией.

Ряд проведенных в последние десятилетия исследований позволили сделать некоторые выводы относительно этиологических предпосылок эксгибиционизма. В результатах всех проводимых исследований отслеживался высокий процент дисгармоничного варианта