

2. Антропометрические показатели определяют концентрацию  $\beta$ -блокаторов (особенно метопролола) в крови: она увеличивается с возрастом, уменьшается с увеличением роста и веса.

3. Эффективность метопролола увеличивается при его приеме после еды, эгилока — натошак.

4. Ингибиторы АПФ группы рамиприла и лизиноприла отечественных и зарубежных производителей практически не отличаются по гипотензивному эффекту.

5.  $\beta$ -блокаторы обладают большей способностью снижать АД, по сравнению с ингибиторами АПФ, однако с целью достижения максимального гипотензивного эффекта целесообразно принимать данные препараты совместно.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Л. Е. Клиническая фармакокинетика / Л. Е. Холодов, В. П. Яковлев. — М., 1985.
2. Kinetics of Pharmacologic Response / J. G. Wagner [et al.] // J. Theoret. Biol. — 1968. — Vol. 20. — P. 173–201.
3. Simultaneous modeling of pharmacokinetics and pharmacodynamics with nonparametric kinetic and dynamic models / D. Jashvant [et. al.] // Clin. Pharmacol. Ther. — 1998. — Vol. 40. — P. 86–93.

УДК 796.012.6-032.1

## ВЛИЯНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА САМОЧУВСТВИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Зиновьева Е. В.

Научный руководитель: зав. кафедрой Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

### *Введение*

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, в частности, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. При применении их на свежем воздухе восстанавливается приспособляемость к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям и стрессам [1].

### *Цель*

Определить влияние выполнения физических упражнений на свежем воздухе на самочувствие и здоровье.

### *Метод исследования*

Анализ специальной научно-методической литературы.

### *Результаты и обсуждения*

В процессе физического воспитания оздоровительные силы природы используются в двух направлениях: как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями, когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений; при организации занятий, в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, как относительно самостоятельное закаливание.

Среди природных факторов, которые используются для оздоровления, ведущая роль принадлежит энергии солнечного излучения. Ее действия осуществляются через атмосферные процессы и электромагнитные излучения.

Не менее важное место в жизнедеятельности занимают метеорологические факторы: температура и влажность воздуха, атмосферное давление, облачность, осадки, ветер и др.

Температура воздуха, как правило, ниже температуры тела человека, что вызывает раздражение кожной поверхности, слизистых оболочек, дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов. Систематические раздражения кожи и слизистых холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды.

Использование климатических факторов с целью повышения общей выносливости организма и предупреждения возникновения различных заболеваний относится к профилактическим мероприятиям. Это называется климатопрофилактикой. Выделяют четыре метода климатопрофилактики:

1. Аэропрофилактика: обеспечение организма чистым воздухом с достаточным количеством кислорода; закаливание организма прохладным и холодным воздухом при наличии одежды; закаливание воздухом открытого тела (воздушные ванны).

2. Гелиопрофилактика: закаливание организма солнечным облучением (солнечные ванны).

3. Купание в открытых водоемах при воздействии воздушной среды и солнечной радиации.

4. Смена климатических условий как способ облегчения, возмещения, закаливания организма [2].

Эффективность воздействия физических упражнений на свежем воздухе на больного человека, по мнению В.И. Дубровского, проявляется следующим образом:

1. Нормализация эмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.

2. Функциональная приспособляемость (адаптация) к социально-трудовым и бытовым навыкам.

3. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков.

4. Повышение устойчивости к факторам внешней среды.

Занятия на улице помогают не только улучшить физическую форму и самочувствие, но и психическое состояние: вид природных ландшафтов и явлений снимают стресс и раздражение, а также имеют большое эстетическое рекреативное значение, в то время как привычная обстановка зала угнетает и способствует накоплению отрицательных эмоций.

Помимо физических упражнений, рекомендуется больше времени проводить на природе, совершать пешеходные прогулки, экскурсии, туристические походы, т. к. природный ландшафт создает здоровую среду для жизни, рациональную организацию территории и помогает познать и раскрыть для себя заново прелесть окружающего мира. Действие природы на организм человека можно рассматривать с нескольких сторон: экологической, санитарно-гигиенической, психологической и физиологической, но особенно важным является эстетическое рекреативное значение природного ландшафта.

### **Выводы**

Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма [2].

Таким образом, сравнивая занятия физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе, можно сделать вывод, что воздух, солнечная радиация, вода, ветер, магнитные поля и др. природные факторы оказывают более благоприятное воздействие на организм человека, чем замкнутое пространство помещений. И, хотя, в настоящее время экология окружающей среды нарушена, занятия физической культурой в наибольшей степени помогают снизить ее негативное воздействие на организм.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гримблат, С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учеб.-метод. пособие / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. — Харьков: Коллегиум, 2005. — С. 184.
2. Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — Т. 1 — С. 526.
3. Интернет-ресурс: <http://cs-alternativa.ru/text/1434>.