

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенных нами исследований накопления радионуклидов грибами и ягодами, установлено, что концентрация радиоактивных веществ в них определяется рядом факторов: величиной плотности загрязнения участка произрастания, местными характеристиками почв и рельефа, кислотностью среды, видовыми особенностями. Для оценки накопительных способностей даров леса разработана соответствующая классификация. Показано, что в целях профилактики опасного воздействия радионуклидов на организм человека необходимо проводить соответствующую кулинарную обработку: промывать, вымачивать, отваривать ягоды и грибы, подвергать их тщательной термической обработке. Немаловажным является знание карт радиоактивного загрязнения конкретных территорий и обращение в центры радиационного контроля для проведения радиологической экспертизы.

### Литература

1. ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stopcovid.rcchep.by/>. – Дата доступа: 22.02.2023.
2. Радиоактивное загрязнение грибов, ягод и лекарственного сырья. Факторы, влияющие на накопление радионуклидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/16702044/page:28/>. – Дата доступа: 22.02.2023.
3. Накопление радионуклидов растениями, грибами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.yaneuch.ru/cat\\_19/nakoplenie-radionuklidov-rasteniyami-gribami/172748.1975419.page1.html](https://www.yaneuch.ru/cat_19/nakoplenie-radionuklidov-rasteniyami-gribami/172748.1975419.page1.html). – Дата доступа: 22.02.2023.
4. Особенности накопления радионуклидов грибами. Меры радиационной безопасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otherreferats.allbest.ru/biology/00026588\\_0.html?ysclid=leifatdg6e762713345](https://otherreferats.allbest.ru/biology/00026588_0.html?ysclid=leifatdg6e762713345). – Дата доступа: 22.02.2023.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Ильяева Л.И.

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы

Научный руководитель – к.п.н, доцент Городилин С.К.

**Актуальность.** Влияние занятий аэробикой на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния занимающихся является весьма актуальной в настоящее время, особенно в свете растущей популярности аэробики как одного из наиболее эффективных способов поддержания физической формы и улучшения здоровья.

**Цель работы.** Определение влияния занятий танцевального направления аэробики на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния у разных возрастных групп, соблюдающих здоровый образ жизни.

**Материалы и методы исследования.** В свете современного образа жизни, когда люди все больше времени проводят в офисе и за компьютером, физические нагрузки становятся особенно важными для поддержания здоровья и предотвращения многих заболеваний.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется возможностью и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью лабильности нервной системы, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение достижениями культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими представителями социума [4].

Современные направления физического воспитания являются эффективным средством гармоничного развития занимающихся, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Комплексы современного фитнеса оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся, а также на развитие физических качеств.

Эффективным средством развития гибкости являются комбинированные упражнения стретчинга, шейпинга и других современных направлений аэробики.

К физическому здоровью относится гибкость. Гибкость является одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную

молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных частей тела, приводя вместе с тем к торможению физического развития, а значит, и к ухудшению здоровья [1]. В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям оздоровительными программами и направлениями двигательной активности для отдыха, а также век – становления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения состояния здоровья.

В работе применялся следующий метод – анализ литературных источников.

**Результаты и их обсуждение.** Физкультурно-оздоровительные технологии основываются на современных достижениях педагогической науки и включают в себя в том числе шейпинг, аэробику, фитнес, пилатес, табату, боди памп, зумба-аэробику, а также бег, плавание и другие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности. В их основе лежат совершенствование форм тела, коррекция мышц и движений – суставная кинематика [1]. Среди них такие, как фитнес-тренировки в тренажерном зале, групповые кардиотренировки, силовые виды фитнеса, программы с элементами восточных видов единоборств, танцевальные виды аэробики (латино, бачата, ча ча), программы на гибкость. Система фитнеса – это совокупность целей, задач, принципов, а также инновационных средств, методов и форм организации добровольных систематических занятий физическими упражнениями и управление этим процессом, направленные на поддержание и повышение уровня физической подготовленности и здоровья различных возрастных групп населения, которые проявляют интерес к здоровому образу жизни, а также формируют свое отношение к физической культуре как личности для успешного выполнения социальных и профессиональных обязанностей в обществе [3]. Благодаря разнообразию оздоровительных программ, их доступности и эмоциональности, оздоровительные программы удовлетворяют потребности разных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Аэробика – это аэробно-танцевальный тренинг под латиноамериканскую музыку. Все упражнения аэробики – это микс из простых шагов известных и популярных в мире танцев: хип-хопа, сальсы, меренге, бачата, ча ча. Этот энергичный танцевальный фитнес с легко запоминающимися движениями подходит для всех возрастных групп и является одним из самых эмоциональных направлений. Занятия аэробикой стали популярным способом поддержания физической формы и улучшения здоровья. Однако, мало кто знает, что помимо физических выгод, занятия аэробикой также влияют на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния занимающихся [5].

Во-первых, занятия аэробикой способствуют улучшению гибкости тела. Постоянные движения и растяжки во время тренировок улучшают подвижность суставов, укрепляют мышцы и развивают гибкость. Это особенно полезно для людей, у которых есть проблемы с позвоночником или суставами. После нескольких тренировок, занимающиеся заметят, что у них улучшится гибкость и легче выполнять сложные движения.

Во-вторых, занятия аэробикой положительно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. Во время тренировок выделяется эндорфин – гормон счастья, который улучшает настроение и снимает стресс. Благодаря этому, занимающиеся становятся более уверенными в себе, улучшается настроение и качество сна.

Важно также помнить, что занятия аэробикой должны быть безопасными и правильно организованными. Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений, не перегружать себя, правильно растягиваться и пить достаточное количество воды.

В целом, занятия аэробикой могут принести огромную пользу для здоровья и благополучия занимающихся. Развитие гибкости тела и улучшение психоэмоционального состояния – это важные аспекты, которые могут быть достигнуты с помощью регулярных тренировок аэробикой. Однако, перед началом занятий следует получить консультацию у врача и тренера, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем и выбрать оптимальную программу тренировок [5].

Для того, чтобы достичь наилучших результатов, занимающиеся должны регулярно заниматься аэробикой. Рекомендуется проводить тренировки не менее 2-3 раз в неделю в течение 30-60 минут. Это позволит достичь оптимальной физической формы, развить гибкость тела и улучшить психоэмоциональное состояние.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

**10 советов**, разработанных международной группой специалистов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более комфортной нашу жизнь [2].

1-й совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2-й совет: трудовая занятость – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть гораздо моложе своего паспортного возраста.

3-й совет: не допускать переедания. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности

организма человека. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало. Придерживаемся рационального питания.

4-й совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5-й совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6-й совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

7-й совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8-й совет: движение – это жизнь. Учеными доказано, что 20 минут занятий спортом ежедневно продлевают жизнь.

9-й совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.

10-й совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить. Самым хорошим средством эмоциональной разгрузки является физическая нагрузка.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

**Выводы.** Исходя из анализа литературных источников, можно утверждать, что современные направления аэробики являются эффективным средством развития гибкости и поддержания психоэмоционального состояния на позитиве и собственного удовлетворения, что немало важно для адаптации личности в социуме. Из главных факторов здорового образа жизни современного человека представляет собой рациональную двигательную активность, проявляемую в виде естественных движений.

Таким образом, занятия аэробикой – это не только физическая нагрузка, но и возможность улучшить свое психоэмоциональное состояние и развить гибкость тела. Регулярные тренировки позволят занимающимся чувствовать себя более здоровыми, сильными и энергичными.

При этом занятия аэробикой помимо физических выгод могут принести и психо-эмоциональные блага, так как они способствуют выделению гормонов счастья и улучшению настроения.

Кроме того, развитие гибкости тела также является важным аспектом здорового образа жизни, поскольку это позволяет избежать многих проблем с суставами и позвоночником и сохранить подвижность тела на протяжении всей жизни. Данное направление постоянно совершенствуется и дополняется новыми движениями и упражнениями, что способствует профессиональному и творческому долголетию.

### Литература

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 424 с.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : АCADEMIA, 2001. – 344 с.
3. Гордеев, Г. В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. В. Гордеев. – М. : Вече, 2001. – С. 61-80.
4. Здоровый образ жизни – залог благополучия и долголетия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.12stom.by/polezno-znat/stati/265-zdorovyj-obraz-zhizni-zalog-blagopoluchiya-i-dolgoletiya-cheloveka.html>. – Дата доступа: 01.03.2023.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.

## АНАЛИЗ РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Иодко Ю.А., Глыбчук А.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – ст. преподаватель Губарь Л. М

**Актуальность.** Болезни органов грудной клетки (ОГК) представляют важную социально-медицинскую проблему во всем мире, поскольку по удельному весу в общей смертности населения занимают одно из ведущих мест, а экономический ущерб, наносимый обществу вследствие высокой заболеваемости и инвалидизации больных, огромен. В течение последних 25 лет общая заболеваемость болезнями органов дыхания неуклонно возрастает [1].

Поскольку на заболевания ОГК приходится около 40% всех случаев заболеваемости и отмечается рост в последние годы [2], это обуславливает актуальность темы.