

УДК 796.015.5

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ БГАТУ

В. Г. Аношко, Ю. В. Старовойтова, С. Г. Аношко

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»
(Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, 99; e-mail:
anoxal@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается польза упражнений, направленных на стимуляцию работы лимфатической системы. Гимнастика для студентов во время занятий физической культурой, а также за пределами университета.

Ключевые слова: лимфатическая система, иммунный ответ, кровеносная система, лимфатический дренаж, лимфодренажный массаж.

PHYSICAL SIMPLE LEADS FOR THE LYMPHATIC SYSTEM FOR BSATU STUDENTS

V. G. Anoshko, Yu. V. Starovoitova, S. G. Anoshko

El «Belarusian state agrarian technical university» (Republic of Belarus,
Minsk, 99 Nezavisimosti Ave., e-mail: anoxal@mail.ru)

Summary. The article discusses the benefits of exercises aimed at stimulating the lymphatic system. Gymnastics for students during physical education classes, as well as outside the university.

Key words: Lymphatic system, immune response, circulatory system, lymphatic drainage, lymphatic drainage massage.

Лимфатическая система – это одна из важнейших составляющих нашего организма, выполняющая ключевую роль в поддержании иммунного ответа и выведении токсинов. Она состоит из сложной сети лимфатических сосудов, узлов и специализированных органов, которые работают совместно, обеспечивая защиту от инфекций и различных заболеваний. Поддержание здоровья лимфатической системы крайне важно для студентов, одним из наиболее эффективных способов этого является внедрение простых физических упражнений в повседневную жизнь студентов, а также еженедельное выполнение данных упражнений на занятиях физической культурой. Физическая активность является основным фактором, способствующим нормальному функционированию лимфатической системы. В отличие от кровеносной системы, лимфатическая

система не имеет собственного насоса, и ее движение зависит от мышечной активности и движения тела. Таким образом, регулярные физические упражнения для студентов становятся не только способом поддержания физической формы, но и важным средством для стимулирования лимфатического дренажа, что позволяет организму эффективно очищаться от токсинов и поддерживать иммунную защиту [1].

Одним из простейших и доступных способов активизировать лимфатическую систему на занятиях физической культурой является ходьба. Каждое занятие начинается с этого, казалось бы, базового упражнения. Эта физическая активность не требует специальных условий или оборудования и доступна каждому. Регулярные прогулки на свежем воздухе при хорошей погоде либо же в спортивном зале помогают улучшить циркуляцию лимфы, активизируя работу лимфатических сосудов и узлов. Прогулки также способствуют улучшению общего самочувствия и повышению уровня энергии.

Можно выделить специфические преимущества ходьбы: она способствует улучшению обмена веществ, помогает снизить уровень стресса и улучшает настроение благодаря выбросу эндорфинов. Еще одним эффективным способом поддержания лимфатической системы является плавание. Это занятие не только укрепляет мышцы, но и благоприятно влияет на лимфатический поток. Вода создает сопротивление, что делает плавание отличным способом для тренировки всего тела. Плавание помогает расслабить мышцы и одновременно активизировать лимфатическую систему, что способствует ее нормальному функционированию. Также стоит отметить, что плавание является низко ударной активностью, что делает его подходящим для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Кроме того, элементы йоги и пилатеса на занятиях физической культурой представляют собой прекрасные методы физической активности, которые также способствуют улучшению лимфатического дренажа. Эти практики включают в себя различные позы и упражнения, которые стимулируют работу лимфатической системы, улучшая кровообращение и способствуя глубокому дыханию. Глубокое дыхание, в свою очередь, помогает активизировать диафрагму, что также способствует движению лимфы. Именно в связи с этим преподаватели физической культуры стараются контролировать правильное дыхание у студентов, при выполнении тех или иных упражнений. Занятия йогой также помогают снизить уровень стресса, что очень актуально в период сессии, и повышают общую гибкость, что положительно сказывается на физическом состоянии. Не стоит забывать и о важности растяжки. Простые упражнения на растяжку помогают улучшить гибкость, расслабить мышцы и стимулировать лимфатическую систему. Регулярная растяжка может быть частью комплексных упражнений для студентов. Даже несколько минут

растяжки во время пары могут принести ощутимые результаты, улучшая кровообращение и способствуя расслаблению. Есть пару очень хороших упражнений, которые применяют преподаватели БГАТУ на занятиях физической культуры, которые помогут с отечностью, а также улучшат кровообращение [2].

1) ноги на ширине плеч, и необходимо делать небольшие перекаты с пятки на носок. Не поднимайтесь на носки слишком высоко, слишком сильно, ваша задача просто как бы немножко промассировать всю стопу;

2) поднимитесь на носочки и проходите вперед и назад, следите за тем, чтобы не вилял голеностоп, положение должно быть довольно устойчивое;

3) упражнения называется активный сброс пальцев руки. Руки должны быть перед собой, и делаем движение пальцами, словно вытряхиваем руки от воды, также можно сделать это же упражнение, только руки в стороны;

4) упражнение дерево. Мы поднимаем руки вверх и делаем очень активную вибрацию всем телом, заставляя нашу лимфу двигаться правильно. Вместе с ним выходят все токсины и продукты распада. Очень полезное упражнения, помогает снять отеки;

5) хорошее упражнение – похлопывание всего тела. Начинаем с зоны лица, руки лучше расположить накрест, аккуратно похлопайте себя по щекам, по шее потом по груди, можно немножко простучать кулаками, синхронными движениями, так же необходимо сделать от центра грудной клетки, направляя вибрацию к плечу, активно стимулируя отток лимфой, делать это необходимо для обеих сторон.

Данные упражнения можно выполнять не только на занятиях, но и добавить их в утренний список дел. Также следует упомянуть о лимфодренажном массаже, хотя это может потребовать посещения специалиста. Существуют и простые техники, которые можно применять самостоятельно. Массаж определенных участков тела, таких как шея, подмышки и ноги, может помочь активизировать лимфатический поток и улучшить общее состояние организма. Лимфодренажный массаж можно выполнять с использованием различных масел, просто используя пальцы для мягкого нажатия и поглаживания [3].

Важно отметить, что физическая активность должна стать частью повседневной жизни. Даже небольшие изменения, такие как использование лестницы вместо лифта, прогулки во время перерывов на учебе или занятия спортом с друзьями, могут иметь значительное влияние на здоровье лимфатической системы. Создание привычки активно двигаться – это не только полезно, но и приятно. Например, можно организовать совместные прогулки с друзьями или членами семьи, что не только улучшит физическую активность, но и укрепит социальные связи.

В заключение, простые физические упреждения, такие как регулярные прогулки, плавание, занятия йогой и растяжкой, играют важную роль в поддержании здоровья лимфатической системы. Интеграция этих практик на занятиях по физической культуре не только способствует улучшению лимфатического дренажа, но и повышает общее качество жизни. Забота о лимфатической системе – это шаг к здоровью и долголетию, и каждый из нас может внести свой вклад в это, делая простые, но важные шаги на пути к активной и здоровой жизни. Нельзя недооценивать значение физической активности для лимфатической системы. Она не только помогает в борьбе с усталостью и стрессом, но и способствует общему улучшению здоровья. Таким образом, забота о своем теле через физическую активность – это важная инвестиция в свое здоровье и благополучие, которая принесет плоды в будущем [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. МакКоннелл, Джон Лимфатическая система и её роль в здоровье [Электронный ресурс] / Джон МакКоннелл. – Режим доступа: <https://lrcgyn.ru/blog/kak-vypolnyat-limfodrenazhnuuyuzaryadku-chtoby-razognat-zastoy-limfyuprazhneniya>.
2. Браун, Майкл Упражнения для укрепления лимфатической системы / Майкл Браун.
3. Грин, Элизабет Лимфатическая система: как улучшить её функции с помощью физических упражнений / Элизабет Грин.
4. Смит, Дэвид Здоровье лимфатической системы: упражнения и советы / Дэвид Смит.

УДК 378.147=161.3

ПЕРАКЛАД ЯК ВІД ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ НА ЗАНЯТКАХ ПА ДЫСЦЫПЛІНЕ “БЕЛАРУСКАЯ МОВА (ПРАФЕСІЙНАЯ ЛЕКСІКА)”

А. М. Асіпчук

УА “Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт” (Рэспубліка Беларусь, 230008, г. Гродна, вул. Церашковай, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

Анатацыя. У артыкуле разглядаецца роля перакладу ў працэсе вывучэння дысцыпліны “Беларуская мова (прафесійная лексіка)” і асаблівасці перакладу тэкстаў з рускай мовы на беларускую.

Ключавыя словы: пераклад, білінгвізм, тэкст, нормы беларускай літаратурнай мовы.