

Липень Н. К.

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель ст. преп. Суетин С. В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Известно, что здоровье человека зависит от уровня здравоохранения (8-12%), генетики (10-20%), окружающей среды (10-20%) и образа жизни (50-70%). Здоровый образ жизни подразумевает правильное питание, отказ от алкоголя и курения, занятия спортом и закаливание. Закаливание – это процесс повышения сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Оно улучшает иммунитет человека, повышает выносливость, замедляет процессы старения организма, улучшает состояние и упругость кожи. Закаливаться следует начинать с детства, это обеспечит хорошее здоровье и крепкий иммунитет на всю жизнь.

Цель: изучить влияние закаливания на организм, оценить долю студентов, регулярно использующих закаливание в повседневной жизни, определить самые популярные методы закаливания у студентов БГМУ.

Материалы и методы. Проанализировано 15 научных статей по теме закаливания. Был проведен опрос 50 студентов БГМУ, изучены его результаты. В ходе исследования были установлены самые популярные виды закаливания, частота закаливания опрошенных, самочувствие студентов после закаливания.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса, где в некоторых вопросах допускался выбор нескольких вариантов ответа, было выявлено, что 33 человека (66%) из 80 регулярно закаливаются, при этом 12 человек (32,4%) – несколько раз в месяц, 8 человек (21,6%) – 1 раз в месяц, 7 человек (18,9%) – несколько раз в год, 5 человек (13,5%) – несколько раз в неделю, 5 человек (13,5%) – 1 раз в год. Наиболее популярными методами закаливания стали: регулярное посещение бани (14 человек, 37,8%), принятие контрастного душа (11 человек, 29,7%), регулярное плавание в бассейне (11 человек, 29,7%). После закаливания большинство опрошенных чувствует прилив сил (30 человек, 83,3%), счастье (15 человек, 41,7%) и сердцебиение (9 человек, 36,1%). 43 человека (86%) согласны с утверждением, что закаливание играет важную роль в поддержании здоровья человека.

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что закаливание играет важную роль в поддержании здоровья и работоспособности организма. Во время процедур вырабатываются рефлексы, благодаря которым человек легче переносит перепады температур, происходит выброс адреналина, кортизола, эндорфинов. Также закаливание укрепляет сердечно-сосудистую и нервную систему, помогает организму человека адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. По результатам опроса, более двух третей студентов закаливаются регулярно, самым популярным способом закаливания оказалось регулярное посещение бани (более четверти опрошенных закаливаются этим способом). Большинство студентов согласились с утверждением, что закаливание является основой крепкого здоровья и способствует повышению работоспособности организма.