

Крегель В.А., Крупенко О.В.

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: ст. преп. Суетин С.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. По данным ВОЗ, здоровье человека на 20-25% зависит от условий окружающей среды, на 10-15% – от уровня развития медицинской помощи, 15-20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50-55% зависит от условий и образа жизни человека (рационального питания, физической активности, достаточного сна, отказа от вредных привычек, закаливания). Актуальность данного исследования вытекает из четвертого фактора: поскольку именно условия и образ жизни в решающей степени определяют здоровье человека. Особую значимость эта проблема приобретает применительно к студентам-медикам, чья профессиональная подготовка сопряжена с высокой учебной нагрузкой и значительным психоэмоциональным напряжением, что создаёт повышенные риски для их здоровья.

Цель: на основе анализа существующих методов закаливания изучить практику их применения студентами-медиками и определить влияние регулярности процедур на уровень здоровья и адаптационные возможности организма в условиях высокой учебной нагрузки.

Материалы и методы. В работе использованы следующие методы: анализ литературы, анкетирование и методы математической статистики. На первом этапе проведен анализ научной литературы по теме исследования. На втором этапе с помощью онлайн-инструмента «Google Forms» разработана анкета и проведено анкетирование 110 студентов второго курса лечебного факультета УО «БГМУ». На третьем этапе полученные результаты были проанализированы методом описательной статистики с расчетом относительных величин (процентов). Сравнительный анализ проводился визуально по представленным диаграммам.

Результаты и их обсуждение. Возраст респондентов составил от 18 до 20 лет. В ходе исследования выборка была разделена на 2 группы: первая – респонденты, не практикующие закаливание и практикующие 1 раз в неделю, вторая – респонденты, практикующие закаливание более 1 раза в неделю. При сравнительном анализе в группах наблюдения отмечено: респонденты первой группы болеют более одного раза в полгода, респонденты второй группы – 1 раз в год. Установлено, что при увеличении времени закаливания сокращается частота заболеваний. Выявлена взаимосвязь между объемом закаливания и улучшением психоэмоционального статуса респондентов. Так, в первой группе 61,8 % опрошенных чувствуют улучшение эмоционального состояния после закаливания, во второй – 93,6 %. Пользу закаливания для здоровья подтверждают респонденты. 67,3 % опрошенных считают, что закаливание способствует улучшению физической подготовки, повышает мышечный тонус и выносливость; 72,7 % – регулярные процедуры закаливания помогают укрепить сердечно-сосудистую систему; 89,1 % – закаливание положительно влияет на психоэмоциональное состояние; 88,2 % – закаливание служит эффективной профилактикой простудных заболеваний и других инфекций.

Выводы. В ходе исследования была установлена взаимосвязь между уровнем закаливания и состоянием здоровья студентов-медиков: респонденты, не практикующие регулярное закаливание или практикующие его эпизодически (1 раз в неделю и реже), болеют более одного раза в полгода, в то время как студенты, практикующие закаливание более 1 раза в неделю, болеют в среднем один раз в год. Это свидетельствует о важности роли закаливания в формировании иммунитета и повышении качества жизни студентов. Регулярные закаливающие процедуры укрепляют иммунитет, повышают защитные функции организма, улучшают физическое и психоэмоциональное состояние. Внедрение простых методов закаливания в повседневную жизнь доступно каждому студенту, несмотря на высокую учебную нагрузку, и может стать важной составляющей здорового образа жизни будущих врачей.