

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 4% (2 человека); «Нет» ответило 96% (49 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 17,65 % (9 человек); «Нет» ответило 33,33% (17 человек); «Иногда» ответило 49,02 % (25 человека).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 27,45% (14 человек); «Нет» ответило 9,8% (5 человек); «Иногда» - 62,75% (32 человека).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 74,51% (38 человек); «Купание в бассейне» ответило 31,37% (16 человек); «Купание в море» ответило 27,45% (14 человек); «Нет такой практики» ответило 21,57% (1 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 47,06% (24 человека); «Нет» ответило 13,73% (7 человек); «Затрудняюсь ответить» ответило 39,21 % (20 человек).

**Заключение.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 1-го курса экономического факультета Брестского государственного технического университета положительно относится к закаливанию, и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур.

В то же время, опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью студентов, что требует усиления работы в этом направлении, так как является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

#### Список цитируемых источников

1. Подшибякин, А. К. Закаливание человека / А. К. Подшибякин. – Киев: Здоров'я, 1986. – 80 с.
2. Иванченко, В. А. Тайны русского закала / предисл. И. Д. Зверева. – М. : Мол. гвардия, 1985. – 173 с.
3. Тихомиров, И. И. О закаливании / И. И. Тихомиров. – М. : Знание, 1989. – 48 с.
4. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский. – Минск: Весці БДПУ, Серыя 1, 2017. – С. 51-58.

**КРЕЙДИЧ Д. Э.**, гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Орлова Н. В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Закаливание – комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды: холода, жары [1].

Закаливание является одним из лучших способов сохранения здоровья. Польза закаливания заключается в том, что человек, привыкая к холоду, легче переносит высокие температуры. Закаливающие процедуры повышают мышечный тонус, работоспособность, стрессоустойчивость, улучшают кровообраще-

ние и стимулируют обмен веществ. При закаливании организма отмечается улучшение барьерных функций слизистых оболочек дыхательных путей, а также ускорение обмена веществ в них, что предотвращает вероятность развития простудных инфекций. При переохлаждении слизистой оболочки сосуда очень быстро сужаются, тем самым, предотвращая развитие переохлаждения. После прекращения воздействия холода сосуда также быстро расширяются, в результате чего увеличивается приток крови к слизистой оболочке и повышается ее противовирусная и противобактериальная защита. Кроме этого, закаливание укрепляет нервную систему, повышает выносливость организма, иммунитет и сопротивляемость болезням. Но стоит помнить о ряде правил и рекомендаций, которые позволяют сделать закаливающие процедуры максимально эффективными и безопасными для здоровья человека.

**Цель работы.** Определить степень влияния закаливания на жизнь студентов, а так же положительное и отрицательное воздействие закаливания на организм.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдения, анкетирование, опрос.

**Результат и их обсуждение.** Для применения закаливающих процедур необходимо развивать понимание о необходимости и полезности их проведения. Существует множество различных закаливающих процедур и упражнений. Их можно разделить на несколько основных групп. В зависимости от вида воздействующего фактора выделяют:

- закаливание холодом, водой. Наиболее эффективным способом закаливания холодом являются водные упражнения. При закаливании холодом повышается устойчивость организма к переохлаждению, а также улучшаются и ускоряются процессы теплопродукции в печени и мышцах. При закаливании холодом происходят определенные изменения в самих кожных покровах – они утолщаются, количество кровеносных сосудов и жировой ткани в них увеличивается, в результате чего снижается риск обморожения и простуды. Закаливание водой включает обтирание (растирание) водой; обливание холодной водой; контрастный душ; купание в проруби;

- закаливание воздухом. Воздушные процедуры позволяют нормализовать функции центральной нервной и эндокринной систем, улучшить обмен веществ в организме и повысить его устойчивость к действию инфекционных и других патогенных факторов. Кроме того, воздушные процедуры стимулируют компенсаторные и защитные системы организма. С целью закаливания воздухом применяются воздушные ванны и дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика);

- закаливание солнцем. При воздействии солнечных лучей наблюдается расширение кровеносных сосудов кожи, улучшение кровообращения и обмена веществ. Ультрафиолетовые лучи (входящие в состав солнечного света) стимулируют выработку в организме витамина Д, который необходим для нормального развития костной ткани, а также для функционирования других органов и систем.

Помимо закаливания холодом, воздухом и солнцем, существует ряд других методик, позволяющих укрепить организм и повысить его устойчивость к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. К таким методам закаливания можно отнести обтирание снегом; закаливание в бане (в парной); рижское закаливание (закаливание солью).

Все перечисленные методы способствуют повышению устойчивости организма перед различными инфекциями и простудными заболеваниями.

Применение закаливающих процедур следует рассматривать в системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма к различным условиям внешней среды

5 положительных эффектов закаливания:

1. Активизируется иммунитет: проведенными экспериментами при исследовании влияния обливания по утрам на организм человека доказано, что у участников эксперимента уже по истечению месяца были получены первые положительные результаты: они чувствовали себя лучше, восстановился аппетит, сон стал крепче и глубже, а в крови увеличилось количество Т-лимфоцитов. Холодная вода стимулирует иммунную систему, в результате чего организм становится более устойчивым к вирусам и инфекциям. Улучшается кровообращение, в следствие чего, проходят головные боли, стабилизируется давление.

2. Стабилизируется вес: активно сжигаются жировые запасы для выработки тепла. Быстрее происходит метаболизм в организме.

3. Улучшается настроение и повышается внимательность: небольшой стресс во время обливания оказывает положительный эффект на психику человека. Тело приходит в тонус, исчезают вялость, апатия и депрессия. При регулярном закаливании холодной водой на рецепторы кожи влияет состояние нервной системы. В кровь выделяются эндорфины и адреналин, которые повышают бодрость и концентрацию. Процедуры закаливания улучшают не только физические характеристики, но и психологические.

4. Улучшается тонус организма: под воздействием горячей воды слишком открываются поры, травмируются кровеносные сосуды и высушивается кожный покров. Под воздействием холодной воды расслабляются мышцы, запускается система кровообращения и сужаются поры.

5. Повышается стрессоустойчивость организма: в результате обливания ускоряется дыхание, сокращаются мышцы, учащается пульс, активизируется работа надпочечников, тренируется сердечная мышца. Прокачивается объем легких, а клетки тела напитываются кислородом. Работа организма активизируется, что улучшает общее самочувствие [1].

Закаливание организма является довольно эффективным способом улучшения здоровья и предотвращения различных заболеваний. Процедуры закаливания не отнимают много времени и могут осуществляться практически каждым человеком. Процесс сокращения кровеносных сосудов кожи и сосудов слизистых оболочек у незакаленного человека протекает относительно медленно. В результате этого при попадании в холодную среду может произойти выраженное переохлаждение тканей, что может привести к развитию различных заболеваний. Поэтому одними из главных правил процедур закаливания являются постепенное увеличение дозировки и регулярность.

Суть закаливания заключается в постепенной тренировке тех систем организма, которые обеспечивают регуляцию температуры тела. При длительном и постоянном закаливании организм становится приспособленным к быстро из-

меняющимся условиям окружающей среды. При попадании в холодную среду кожные сосуды начинают сокращаться быстрее, чем у нетренированного человека, вследствие чего риск переохлаждения и развития осложнений значительно снижается. Если соблюдать режим, организм постепенно привыкает к нагрузкам, а систематические занятия закаливанием обеспечат крепкий иммунитет. Эффект закаливания организма развивается через 2-3 месяца после регулярных повторений закаливающих процедур и упражнений. При прекращении выполнения данных процедур эффект закаливания начинает ослабевать, полностью исчезая через 3 – 4 недели. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста [2]. Большую пользу организму приносит совмещение процедур закаливания и занятия спортом. Не стоит сочетать данные процедуры с кардио-тренировкой. Закаливание противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системой.

**Заключение.** Закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на организм занимающихся, поскольку стимулируют иммунную систему, улучшают общее состояние организма, повышают работоспособность и эффективно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

#### Список используемых источников

1. Закаливание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/news/zakaleaemsa2.html>. – Дата доступа 11.04.2020.
2. Васильева, З.А. Резервы здоровья / З.А. Васильева, С.М. Любинская. – М.: Медицина, 1984 – 270 с.

**БОРОВИК АНАСТАСИЯ**, гр. Л-9

Брест, БрГТУ

*Научный руководитель – Арушанов В. С., преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ЗНАЧЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА В ИГРОВЫХ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ГАНДБОЛ)

**Введение.** Большинство людей считают, что физическое развитие спортсменов идёт во вред развитию интеллектуальных способностей, а также прощают успехи в спорте тому, кто не имеет тяги к точным наукам, способностей стратегического и тактического мышления, но при этом обладает хорошей физической силой, выносливостью, гибкостью, скоростью. Но мало кто знает, что, например, многие успешные футболисты имели отличные оценки в школе, говорят на пяти языках, защищали докторские диссертации, могут похвастаться необычайно высоким уровнем IQ, имеют медицинское образование или научную степень по химической инженерии. Казалось бы, в чем связь между высоким интеллектом и достижениями в спорте.

Ответ прост: способность понимать поставленную задачу, находить варианты решения этой задачи – так, как и в любой точной науке, в любой профессии и сфере деятельности. Особенно заметно проявление интеллекта в коллективных видах спорта, таких как футбол, волейбол, гандбол и баскетбол.