

**ДЫНЬ А.В.**, экономический факультет, гр. КД-41  
Брест, БрГТУ  
Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедрой ФВиС,  
БрГТУ, Брест

## **ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**

*Введение.* Оздоровительные мероприятия в течение длительного периода поддерживают и укрепляют защитные силы организма, помогают организму противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, возникновение которых чаще всего связано с простудой.

*Цель работы* – определить влияние водных процедур на организм студентов.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

*Результаты и их обсуждение.* Закаливание холодной водой с давних пор считается сильнодействующим лечебным средством. Правильно используя действие воды, можно добиться невосприимчивости организма к низким температурам, к холодной, сырой погоде, большим морозам. Чем холоднее вода, тем сильнее её закаливающее действие. Поэтому особенно важно соблюдать правило постепенности в применении водных процедур.

Выделяют следующие способы закаливания организма: холодный душ, контрастный душ, обливание, обтирание, окунание в прорубь.

Закаленный организм в условиях сильных колебаний температуры окружающей среды способен поддерживать температуру внутренних органов в весьма узких границах. Именно поэтому закаленный человек легче переносит резкую смену погодных условий, критические перепады температур воздуха и воды, а также стрессы и неблагоприятные условия жизни.

Закаливающие процедуры следует проводить сознательно. Эффективность любой закаливающей процедуры зависит, прежде всего, от положительного психологического настроя и наличия интереса к ней. Важно, чтобы процедуры вызывали только положительные эмоции. В случае появления недомогания после процедуры нужно немедленно прекратить закаливание и проконсультироваться с врачом.

*Выводы.* При желании каждый студент сможет найти для себя что-то максимально подходящее. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкреплённые научными исследованиями.