

УДК 613.482:612.017.1

## ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

*Симченко М. Ю.*

Научный руководитель: старший преподаватель *Н. Н. Гаврилович*

Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

### ***Введение***

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г. Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, а закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, придают бодрость, улучшают настроение.

### ***Цель***

Определить правила, средства и методы закаливания.

### ***Материалы и методы исследования***

Изучение и анализ научно-методической литературы в области оздоровительной физической культуры; анализ интернет-источников.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Для человека закаливание — это выработка наиболее совершенной ответной реакции организма на меняющиеся метеоусловия: холод, тепло, ветер, солнце, барометрическое давление и т. д. Иными словами, закаливание — это процесс формирования соответствующих вегетативных условных рефлексов. Сформированные условные рефлексы (закаливание) способствуют улучшению всех физиологических процессов, происходящих в организме. Главная цель процессов терморегуляции при закаливании — сохранить гомеостаз, постоянство температуры тела. Существуют правила закаливания: закаливание надо начинать только при желании закаливаться, при желании ежедневно затрачивать 10–15 мин на закаливающие процедуры, укрепляющие здоровье. Если не верить в пользу закаливающих процедур, то, как показывает опыт, выработка нужной реакции будет затруднена и может нанести вред здоровью (нужна потребность в закаливании); закаливаться следует, постепенно увеличивая длительность процедуры; закаливаться нужно систематически, ежедневно, вырабатывая условный рефлекс на закаливающую процедуру, на время и место ее проведения. Если процедура прерывается хотя бы на 3–5 дней — рефлекс исчезает. Закаливание нельзя прекращать даже тогда, когда человек заболевает, нужно лишь разумно уменьшить дозу и время процедуры; закаливание следует проводить с учетом индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, в связи с чем приступать к закаливающим процедурам нужно, получив рекомендации врача.

Средства и методы закаливания:

1. *Закаливание воздухом.* Специальными закаливающими воздушными процедурами являются: сон и утренняя зарядка на открытом воздухе; контрастные воздушные ванны — переход из более теплого в более холодное помещение и наоборот; а также сквозняки.

2. *Закаливание водой.* Более сильное закаливающее действие оказывает вода. Закаливающий эффект воды обеспечивается химическим составом (пресная, соленая, минерализованная соединениями брома, кислорода, водорода и т. д.) и физическими свой-

ствами (температурой, давлением, объемом и т. д.). При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии.

3. *Закаливание солнцем.* Основными целебными свойствами в солнечном спектре обладают ультрафиолетовые лучи. Одни из них оказывают витаминобразующее действие — способствуют образованию в коже витамина D.

4. *Русская баня.* Время пребывания в русской бане сугубо индивидуально и зависит от состояния здоровья и характера, предшествовавших бане или предстоящих после нее занятий, от величины выполненной или предстоящей физической нагрузки, от целевой установки, а также от типа бани, ее температуры и влажности.

#### **Выводы**

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. — С. 108–109.
2. Мархоцкий, Я. Л. Валеология: учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск: Выш. шк., 2010. — С. 184–193.

УДК 614.825

## **ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ**

*Слижова О. Э., Скороход А. С.*

**Научный руководитель: С. А. Савчанчик**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Проблема электрической травмы, за исключением поражений молнией, стала актуальной сравнительно недавно. На сегодняшний день постоянное увеличение количества источников электроэнергии, связанное с развитием научно-технического прогресса, безусловно, повышает уровень комфортности жизни, но вместе с тем обуславливает стабильность частоты возникновения электротравм и электроожогов. Поражение электрическим током вызывает глубокие функциональные изменения центральной нервной системы, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Тяжесть и исход поражения электрическим током зависят от его физических параметров, условий, при которых произошла электротравма и общего состояния организма.

#### **Цель**

Изучить продолжительность госпитализации от тяжести воздействия электрического тока, площади поражения и времени поступления в стационар, а также проанализировать частоту встречаемости различных видов хирургического лечения.

#### **Материалы и методы исследования**

У 98 пациентов с ожогами электрическим током находившихся на лечении в специализированном отделении «Гомельской городской клинической больницы № 1» за период 2008–2012 гг.