

скулатуры, а также умеренная физическая нагрузка, которая в начале курса реабилитации должна выполняться с низкой интенсивностью (аэробный режим), по мере прохождения реабилитационного курса интенсивность нагрузки может увеличиваться.

Пациенты на протяжении реабилитационного курса вели дневники самоконтроля в которых отмечали общее самочувствие, аппетит, частоту появления одышки. Также проводился тест 6-минутной ходьбой.

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

Результаты оценивались через три месяца после начала реабилитационного курса. В 1-й группе отказались от курения 4 пациента, во 2-й группе — 3.

В 1-й и 2-й группе 100 % пациентов отмечают улучшение самочувствие, повышение аппетита и улучшение настроения. Также все пациенты отметили, что после проведенного реабилитационного курса могут выполнять упражнения с большей интенсивностью, чем в начале курса.

В 1-й группе после проведения реабилитационного курса выявлено уменьшение одышки по шкале MRC в среднем на 2,6 балла, во второй группе одышка уменьшилась в среднем на 1,5 балла.

В 1-й группе расстояние, пройденное при проведении теста 6-минутной ходьбой, увеличилось на  $76,7 \pm 16,3$  м, во 2-й группе расстояние увеличилось на  $27,4 \pm 12,7$  м.

#### **Выводы**

ЛФК и дыхательная гимнастика в сочетании с медикаментозной терапией показывает свою эффективность в сравнении только с медикаментозной терапией. Занятия ЛФК повышают толерантность к физической нагрузке, уменьшают симптомы заболевания, улучшают эмоциональный фон и в целом улучшают качество жизни.

УДК 613.482:614.2

### **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*Гайшун Ю. Н., Пашкевич В. С.*

**Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

В 1886 г. купание в холодной воде было впервые описано в медицинской практике в книге баварского священника Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение». Автор страдал от частых ОРЗ, но, окунувшись в холодные воды реки, избавился от недугов. Кнейп заключил, что купание в холодной воде — эффективные способы лечения от многих болезней.

В современном мире люди так же хотят сохранить свое здоровье и ищут различные средства и способы для укрепления своего здоровья. Одним их таких способов считается закаливание. К методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом (в виде хождения босиком или обтирания им), ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Существуют свои минусы и плюсы закаливания. Например, к позитивной стороне закаливания можно отнести, тот факт, что у человека повышается иммунитет, улучшаются обменные процессы, нормализуется состояние эмоциональной сферы, повышается самооценка, а также повышается работоспособность и выносливость организма. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Закаливание не является абсолютной гарантией против простудных и особенно простудно-инфекционных заболеваний, так как развитие последних связано не только с состоянием терморегуляции, но и с другими обстоятельствами. Однако вероятность возникновения таких заболеваний у закаленных людей, несомненно, ниже, чем у людей, не тренирующих свою терморегуляцию [2].

Ледяная вода — великолепный бездопинговый стимулятор всего организма, сильный способ тренировки системы его терморегуляции, источник положительных эмоций [1]. Плавание в ледяной воде высоко оценивали академики И. П. Павлов, И. Р. Тарханов и многие другие ученые.

#### **Цель**

Изучить отношение людей, занимающихся моржеванием как одним из методов оздоровления.

#### **Материал и методы исследования**

В опросе приняли участие 30 любителей зимнего плавания клуба «Гомельские моржи им. Денисенко Г.К.» в возрасте от 17 до 50 лет и семья Ключинских.

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

Респонденты, которые занимаются моржеванием, а именно плавают и окунаются в реке, выбрали такой вид закаливания с целью укрепления своего здоровья 46,7 %; предпочли плавание в холодной воде из любопытства 53,3 % опрошенных, но впоследствии они поняли, что это действительно укрепляет иммунитет.

Все опрошенные однозначно ответили, что в течение того времени, как они стали заниматься моржеванием у них снизилось количество простудных заболеваний или простуда протекала в легкой форме, и они быстро поправлялись, а многие даже не помнят, когда они болели.

Перед тем, как заняться моржеванием, нужно проконсультироваться с врачом и пройти медицинское обследование, так считают 60 % опрошенных, потому что при многих болезнях моржевание может дать отрицательный эффект, а люди могут этого не знать. Консультация с врачом не обязательна, если у человека нет болезней считает 40 % опрошенных, для этого можно начать закаливание с обтирания или обливания холодной водой, а затем постепенно окунаться в воду.

Все респонденты ответили, что перед окунанием в воду необходимо сделать предварительную разминку, в виде гимнастических упражнений и легкого бега.

На вопрос: «С какого возраста лучше начинать заниматься моржеванием?», 13,33 % ответили с 18 лет, остальные 86,66 % ответили с детского возраста (3–6 лет), но начинать постепенно, например, в ванне с обливания водой, постепенно уменьшая температуру. Тяжелее начать моржевание в более позднем возрасте, считают 90 %, потому что с возрастом могут появляться заболевания, при которых этот вид закаливания может быть невозможным.

Сами участники заплывов в холодной воде начали заниматься моржеванием с 18-летнего возраста — 6,66 %, в возрасте от 20–22 лет — 13,33 % опрошенных и после 25 лет начали заниматься моржеванием 80 %.

Начинают заплывы с октября, пребывания в воде при этом от 1 до 5 минуты, некоторые респонденты (16,6 %) ответили, что плавают около 10 минут. В летний период респонденты ответили, что так же продолжают закаливание обливаясь водой или используют контрастный душ.

Минимальная температура воздуха, при которой окунались опрошенные составляла от –20 до –25 °С — у 20 %, более 60 % окунались в воду при температуре воздуха от –15 до –19 °С и около 10 °С — 20 %.

Большинство (70 %) перед тем, как заходят в воду испытывают чувство страха, ощущают холод, давление в груди, но после окунания чувствуют тепло, прилив энергии и сил, бодрость, адреналин.

Среди участников опроса 13,33 % — курят, 23,33 % — бросили курить, после того, как начали заниматься закаливанием, остальные 63,33 % — не курят вообще.

Помимо закаливания, люди занимаются и другими видами спорта: 35 % людей ходят в тренажерный зал и бегают по утрам, 15 % — профессионально занимаются плаванием, а остальные 50 % — другими видами спорта не занимаются.

### **Выводы**

Таким образом, моржевание является профилактикой простудных заболеваний, считают большинство любителей этого вида закаливания, так как они перестали болеть.

Большинство респондентов (87 %) не курят, из них 23,33 % — бросили курить, после того, как начали заниматься закаливанием.

Большинство считают, что перед тем, как начать занятия моржеванием, необходимо проконсультироваться с врачом и пройти медицинский осмотр.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Рябова, П. М.* Закаливание как средство укрепления здоровья / П. М. Рябова, Н. В. Беспалова / В сборнике: Воспитание и обучение: теория, методика и практика; сб. мат. IX междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 16 апреля 2017 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. — С. 303–304.
2. *Ткач, И. М.* Закаливание водой — оздоровление организма / И. М. Ткач, Н. С. Воложанина // В сборнике: Современные тенденции в образовании и науке; сб. науч. трудов по мат. Междунар. науч.-практ. конф. (Тамбов, 28 ноября 2014 г.): в 14 частях. — Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2014. — С. 171–172.
3. *Панченко, А. Е.* Современные особенности обучения школьников основам закаливания / А. Е. Панченко, М. Д. Кудрявцев, А. С. Сундуков // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: тезисы докладов III Междунар. науч.-практ. конф. — Барановичи, 27–28 апреля 2017 г. — 2017. — С. 27.
4. *Ахмадуллина, Х. М.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин. — Уфа: Изд-во Акад. ВЭГУ, 2017. — 299 с.
5. *Мануйленко, К. Э.* Закаливание водой / К. Э. Мануйленко, К. Р. Горчакова, В. В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 2. — С. 220–224.

УДК 612.13/.14:796.015:61-057.875(476.2)

## **ПОКАЗАТЕЛИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ ДЕВУШЕК 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Горшкова А. А.*

**Научные руководители: к.п.н., доцент Г. В. Новик;  
преподаватель С. А. Хорошко**

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

### **Введение**

Смена горизонтального положения тела на вертикальное приводит к разнонаправленным изменениям гидростатического давления в сосудистой системе. Действие силы тяжести затрудняет возврат крови к сердцу из расположенных ниже этой точки вен, в которых даже у здоровых лиц при расслабленных мышцах нижних конечностей дополнительно задерживается от 300 до 800 мл крови. В результате ударный объем сердца снижается, а при длительном ортостазе в области высокого гидростатического давления отмечается также избыточная фильтрация жидкой части крови в капиллярах, что ведет к некоторой гемоконцентрации и снижению объема циркулирующей крови. Перемещению крови в сосуды нижней части тела при кратковременном стоянии и, особенно, при ходьбе в норме препятствуют активное напряжение и сокращение мышц нижних конечностей и брюшного пресса; в этих условиях уменьшается емкость вен и обеспечивается запирающая функция их клапанного аппарата. Ортостатическая проба служит для характеристики функциональной полноценности этих рефлекторных меха-