3. Воспитательное и образовательное значение белорусских народных игр / БГПУ им. М. Танка. – Минск, 2019. – 98 с.
4. ДОСААФ Беларуси. – URL: https://www.dosaaf.by (дата обращения: 10.03.2026).
5. Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2026–2030 годы : утв. VII Всебелорус. нар. собр. // БелТА, 2026.

УДК 613.166.9

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В. В. Мышковец, Я. Д. Беспалая

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель А. А. Юрошкевич

Рассмотрено закаливание как эффективный метод укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма. Раскрыта его физиологическая сущность и роль в профилактике заболеваний. Особое внимание уделено ключевым принципам: постепенности, систематичности и индивидуальному подходу. Описаны традиционные и современные методы. В качестве иллюстрации отношения общества к закаливанию в статье приведены данные социологического опроса. Сделан вывод о том, что закаливание – важная часть здорового образа жизни.

Ключевые слова: закаливание, оздоровление, терморегуляция, иммунитет, здоровый образ жизни, адаптация, профилактика.

HARDENING AS A WAY TO HEALTH IMPROVEMENT

V. V. Myshkovets, Y. D. Bespalaya

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor A. A. Yuroshkevich

This article examines hardening as an effective method for improving health and enhancing the body's resistance. Its physiological nature and role in disease prevention are revealed. Particular attention is paid to key principles: gradualism, consistency, and an individualized approach. Traditional and modern methods are described. To illustrate society's attitude towards hardening, the work presents data from a sociological survey. It is concluded that hardening is an important part of a healthy lifestyle.

Keywords: hardening, health improvement, thermoregulation, immunity, healthy lifestyle, adaptation, prevention.

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека в условиях современного мира, характеризующегося снижением двигательной активности, ухудшением экологической обстановки и высоким уровнем стресса, стоит особенно остро [2]. Одним из самых древних, простых и в то же время эффективных способов повышения защитных сил организма является закаливание [1]. Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации) и на тренировку его адаптационных возможностей [2].

Актуальность темы подтверждается и общественным мнением [5]. Согласно данным опроса, подавляющее большинство респондентов (37,9 % ответили «Да, безусловно эффективным» и еще 51,7 % – «Скорее да, чем нет») признают закаливание действенным способом укрепления здоровья, и лишь 10,3 % сомневаются в его пользе [5].

В отличие от лекарственных препаратов, которые часто воздействуют на уже имеющееся заболевание, закаливание действует превентивно, мобилизуя собственные ресурсы организма [1]. Оно не лечит в прямом смысле слова, а учит организм быстро и без потерь приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, делая человека менее уязвимым к переохлаждениям, сквознякам и инфекциям [4]. В данной статье мы подробно рассмотрим механизмы влияния закаливания на организм, основные правила и методы этой оздоровительной практики [2].

В основе закаливания лежит способность организма человека к терморегуляции – поддержанию постоянной температуры тела независимо от внешних условий [3]. При воздействии холода кровеносные сосуды кожи рефлекторно сужаются, уменьшая теплоотдачу. При длительном или резком охлаждении этот механизм может дать сбой, что приведет к переохлаждению и, как следствие, к простуде [3].

Закаливание тренирует сосудистые и нервные реакции. При систематическом воздействии холода вырабатывается условный рефлекс: сужение сосудов сменяется их расширением быстрее и эффективнее. Кровь приливает к коже, она теплеет, и теплоотдача восстанавливается, не допуская глубокого переохлаждения внутренних органов [4]. Проще говоря, организм перестает воспринимать холод как стресс, угрожающий жизни, и реагирует на него спокойно и адекватно [1]. Интересно, что большинство опрошенных (75,9 %) верно понимают этот механизм, полагая, что закаленный человек согреется в холод быстрее незакаленного. Кроме того, закаливание стимулирует выработку собственного интерферона и других защитных факторов, активизирует обмен веществ, благотворно влияет на нервную систему, улучшая сон и повышая общий тонус [1]. Чтобы закаливание принесло пользу, а не вред, необходимо строго соблюдать ряд принципов. Данные опроса наглядно демонстрируют, что понимание этих принципов в обществе достаточно высоко, однако их практическая реализация сталкивается с типичными трудностями:

1. *Постепенность* (*принцип нарастания нагрузки*). Это самый важный принцип. Нельзя начинать закаливание с обливания ледяной водой. Начальная сила раздражителя должна быть минимальной (например, обтирание водой комнатной температуры), и увеличивать ее нужно очень медленно [4]. Подавляющее большинство респондентов (82,8 %) осознают, что нарушение этого принципа ведет к простуде. Однако парадокс заключается в том, что страх именно этого последствия (боязнь простудиться/навредить себе) является вторым по популярности (27,6 %) барьером для начала занятий.

2. *Систематичность* (*регулярность*). Закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно, без длительных перерывов [2]. Респонденты верно отмечают, что для результата важнее не экстремальная температура, а именно систематичность и регулярность (82,8 %). Тем не менее практика расходится с теорией: только 3,4 % опрошенных занимаются закаливанием регулярно, тогда как 24,1 % делают это лишь время от времени. Это подтверждает, что соблюдать систематичность сложнее всего.

3. *Индивидуальный подход*. При выборе метода и дозировки закаливания необходимо учитывать возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность и образ жизни человека [3]. То, что полезно закаленному спортсмену, может быть опасно для ослабленного ребенка [5].

4. *Комплексность*. Наибольший эффект достигается при сочетании закаливающих процедур с физическими упражнениями, рациональным питанием и соблюдением режима дня.

5. *Позитивный настрой*. Проведение процедур должно вызывать положительные эмоции. Если человек замерз и дрожит, это не закаливание, а переохлаждение. Процедуру следует прекратить.

Все методы закаливания делятся на неспецифические (общие) и специфические. Опрос показал, какие из методов наиболее популярны среди населения.

Закаливание воздухом (*аэротерапия*). Это самый доступный и легкий метод. Воздух воздействует на обнаженную кожу, тренируя механизмы терморегуляции [4]. Согласно опросу, воздушные ванны (включая прогулки) пробовали 27,6 % респондентов.

Закаливание солнцем (*гелиотерапия*). Солнечные лучи (особенно ультрафиолет) стимулируют выработку витамина D, улучшают обмен веществ и повышают иммунитет. Однако этот метод требует особой осторожности из-за риска перегрева и ожогов [2]. Его популярность в выборке оказалась невысока – всего 6,9 %.

Закаливание водой. Самый интенсивный метод, так как теплопроводность воды в 28 раз выше теплопроводности воздуха [4]. Именно водные процедуры лидируют в рейтинге популярности.

*Обливание холодной вод*ой. Самый распространенный метод среди опрошенных, о нем знают 72,4 %. Контрастный душ – также очень популярен (69 %).

5. *Моржевание* (*зимнее плавание*) – крайняя форма закаливания холодом. Несмотря на свою экстремальность, 51,7 % респондентов отметили, что знают этот метод, что может говорить как о специфике выборки, так и о растущем интересе к этому виду закаливания.

6. *Обтирание мокрым полотенцем*. Начальный, щадящий этап, который отметили 17,2 % опрошенных.

Древнейший способ закаливания связан с *воздействием на рефлексогенные зоны*. Этот метод отметили 37,9 % участников опроса. Подводя итог, можно с уверенностью констатировать, что закаливание является не просто модной тенденцией, а физиологически обоснованным и проверенным веками способом оздоровления. Оно позволяет организму обрести устойчивость к неблагоприятным факторам среды, укрепить иммунную и нервную системы, повысить работоспособность и улучшить эмоциональный фон [5].

Данные опроса подтверждают высокую осведомленность людей о пользе закаливания и его методах. В то же время исследование вскрывает и проблемные зоны. Главная трудность заключается в переходе от теории к практике. Основные причины, по которым люди не занимаются закаливанием, – это «не вижу в этом необходимости» (20,7 %), «нет подходящих условий» (также 20,7 %), «лень, не могу себя заставить» (10,3 %) и «не хватает времени на процедуры» (37,9 %). В глобальном смысле мешают «комфортные условия жизни» (55,2 %) и «высокий темп жизни и хроническая усталость» (48,3 %). Это подчеркивает, что закаливание требует осознанного усилия и организации, что в современном мире становится серьезным вызовом. Важно помнить, что закаливание – это не разовое мероприятие, а образ жизни. Соблюдение принципов постепенности, систематичности и индивидуального подхода гарантирует, что этот путь будет безопасным и приведет к главной цели – сохранению и укреплению здоровья на долгие годы. В сочетании с физической активностью и правильным питанием закаливание составляет фундамент, на котором строится здоровое и гармоничное существование человека.

Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
3. Иванов, С. М. Лечебная физкультура и врачебный контроль / С. М. Иванов. – М. : Медицина, 2006. – 312 с.
4. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1991. – 160 с.
5. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова. – М. : Знание, 2005. – 64 с.

УДК 796.015:612.821

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. А. Аниськова, А. С. Новосад

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель А. А. Юрошкевич

Рассмотрено влияние регулярной физической активности на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Раскрыты основные механизмы воздействия физических упражнений на головной мозг и нервную систему: нейрохимический (выработка эндорфинов, серотонина, дофамина), гормональный (регуляция уровня кортизола), когнитивный (переключение внимания) и психологический (повышение уверенности в себе). Сделан вывод о том, что физическая культура является эффективным инструментом профилактики тревожных состояний и укрепления психологической устойчивости.

Ключевые слова: физическая культура, эмоции, психическое здоровье, стресс, нейромедиаторы, психологическая устойчивость.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE EMOTIONAL STATE AND MENTAL HEALTH OF A PERSON

E. A. Aniskova, A. S. Novosad

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor A. A. Yuroshkevich

The article examines the influence of regular physical activity on the emotional state and mental health of a person. The main mechanisms of the influence of physical exercises on the brain and nervous system are revealed: neurochemical (production of endorphins, serotonin, dopamine), hormonal (regulation of cortisol levels), cognitive (switching attention) and psychological (increasing self-confidence). It is concluded that physical culture is an effective tool for the prevention of anxiety conditions and strengthening psychological stability.

Keywords: physical culture, emotions, mental health, stress, neurotransmitters, psychological stability.

Мы поговорим о том, как занятия физическими упражнениями влияют на душевное состояние человека, а именно на его чувства и переживания [1]. Эта тема важна не только для тех, кто хочет поддерживать себя в хорошей форме, но и с точ-