

**Закаливание как фактор оздоровления студентов**  
Бициева И.Б., Гагиева З.А., Кусова А.Х., Кочиева Э.Р.  
Северо-Осетинский госуниверситет, Владикавказ, РСО-Алания

Укрепление здоровья человека в условиях современного общества - одна из важнейших проблем образования. Одним из факторов, положительно влияющим на здоровье людей, их работоспособность и высокий иммунитет, является закаливание. Как известно, механизм оздоровительного действия закаливания на субклеточном уровне аналогичен действию тренировок. Эти два процесса как бы дополняют друг друга, усиливая положительное действие на организм. При этом увеличиваются энергетические ресурсы внутриклеточных структур (Волков, 1986).

Адаптация человека к колебаниям температуры окружающей Среды зависит от способности устойчиво сохранять постоянство температуры тела. Чем выше закаленность, тем в большей мере человек способен противостоять болезням. Поэтому степень закаленности является одним из критериев здоровья. От закаленности зависит иммунная реактивность организма, уровень его работоспособности, имеющей большое значение для занятий спортом.

В связи с этим нами было проведено исследование зависимости между степенью закаленности и уровнем здоровья студентов факультета физической культуры, регулярно тренирующихся и незанимающихся спортом.

Исследование проводилось методом анкетирования по таблицам, предложенными профессором Я.С. Вайнбаумом (1986). В первой таблице оцениваются закаливающие процедуры: воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе с разным интервалом времени и водные процедуры. При ответе на вопросы опрашиваемый набирал определенное количество баллов.

Во второй таблице определялась степень здоровья студентов. Предлагаемая схема количественной оценки здоровья выделяет три степени. При первой степени здоровья (0-1 балл) человек не нуждается в специальных рекомендациях. При второй степени здоровья (1-3 балла) необходима консультация у специалиста. При третьей степени (более 3 баллов) необходимо углубленное медобследование.

По результатам анкетирования были вычислены средние арифметические, которые представлены в следующей таблице.

Таблица

Средние показатели степени закаленности и здоровья у спортсменов и нетренирующихся студентов

Исследуемые параметры	Спортсмены	Нетренирующиеся студенты
Оценка степени закаленности	1,176 ± 0,15	3,312 ± 0,31
Оценка степени здоровья	0,294 ± 0,17	2,125 ± 0,15

Сравнительный анализ средних величин степени закаленности у спортсменов и нетренирующихся студентов показал, что между ними имеются достоверные

различия ( $p < 0,01$ ). У спортсменов степень закаленности высокая, а у нетренирующихся - умеренная.

Статистический анализ средних баллов степени здоровья у занимающихся и незанимающихся спортом показал, что по этому показателю тоже имеются достоверные различия ( $p < 0,01$ ). У исследуемых спортсменов степень здоровья соответствует первой, а у нетренирующихся юношей - вторая степень здоровья. Как отмечалось выше при второй степени здоровья человеку необходима консультация специалиста.

Далее мы провели исследование зависимости степени здоровья от степени закаленности с помощью корреляционного анализа. Нами было установлено, что наблюдается тесная положительная зависимость между степенью здоровья и степенью закаленности у спортсменов ( $r = 0,7$ ;  $p < 0,01$ ). У нетренирующихся студентов коэффициент корреляции равен  $0,06$  ( $p > 0,05$ ), это говорит о том, что в данном случае между степенью здоровья и степенью закаленности зависимости не обнаружено.

Нами было также установлено, что большая часть спортсменов пользуется такими закаливающими процедурами как воздушные ванны, пребывание на свежем воздухе более 2-х часов и контрастный душ. Из нетренирующихся студентов только часть юношей для закаливания используют пребывание на свежем воздухе и принятие солнечных ванн.

Исходя из всего изложенного выше, можно сделать выводы о том, что у регулярно тренирующихся студентов наблюдается первая степень здоровья и высокий уровень закаленности. Эти студенты используют разные виды закаливающих процедур. Обнаружена прямая зависимость между степенью здоровья и уровнем закаленности. Это говорит о том, что закаливание является действенным способом, позволяющим повышать функциональные резервы организма и проводить коррекцию здоровья и увеличивать уровень работоспособности человека. Особенно результативно закаливание в спортивной практике.