

Закаливание студентов

Вихрева Антонина Витальевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Кирьянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Доцент кафедры физического воспитания

Аннотация

Статья посвящена вопросу закаливания студентов университета. Данная тема является актуальной, поскольку сейчас стоит острая необходимость в укреплении здоровья, повышении работоспособности и профилактике простудных заболеваний у студентов. Один из самых старинных, эффективных способов укрепления здоровья учащихся является закаливание. В статье дается краткая историческая справка о пользе закаливания древнего мира и о продолжении традиций закаливания в наше время. В статье представлена методика закаливания, которая соответствует дальневосточному климату России. Вопросом исследования значимости закаливания молодежи занимались такие российские исследователи как Иванченко В. Г., Ильинич В. И., Лаптев А. П., Мильнер Е. Г. и др.

Ключевые слова: закаливание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, предупреждение болезней, студенты.

Students hardening

Vikhreva Antonina Vitalievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kiryantseva Lyudmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Associate Professor, Department of Physical Education

Abstract

The article is devoted to the hardening of university students. This topic is relevant, because now there is an urgent need to improve health, increase efficiency and prevent colds in students. One of the oldest, most effective ways to improve students' health is tempering. The article provides a brief historical background on the benefits of hardening of the ancient world and on the continuation of the hardening traditions in our time. The article presents hardening techniques that correspond to the Far Eastern climate of Russia. Such researchers as Ivanchenko

V. G., Ilyinich V. I., Laptev A. P., Milner E. G. et al. Studied the significance of hardening youth.

Keywords: hardening, physical education, sport, healthy lifestyle, students, university.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – это здоровье. Но, даже если человек с рождения здоров, это не является гарантом того, что он не может заболеть в будущем. Именно поэтому, необходимо поддерживать активный и здоровый образ жизни, закаливаться и соблюдать правила личной и общественной гигиены.

В толковом словаре В. И. Даля понятие «закаливание» означает следующее: «приучить человека ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости» [2].

В словаре Т. Ф. Ефремовой дефиниция «закаляться» определяется как «укреплять здоровье с помощью физических упражнений, водных процедур и т.п.». «Становиться более выносливым, способным к преодолению трудностей, невзгод, лишений» [3].

В медицинской энциклопедии понятие «закаливание» определяется как «повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий» [6].

Таким образом, если анализировать понятие «закаливание», то можно сделать вывод, что авторы словарей акцентируют особое внимание на том, что данные процедуры делают человека сильным, выносливым не только в физическом плане, но и в душевном. Также следует отметить, что закаливание способствует профилактике и реабилитации различных медицинских мероприятий.

Не зря еще в древнем мире, люди уделяли особое внимание процедурам закаливания. Во многих культурах разных стран и народов мира закаливание использовалось как профилактика укрепления человеческого духа и тела.

Физические упражнения, закаливание и гигиена тела – вот чему уделялось особое внимание в Древней Греции и Риме. У этих народов существовал культ здоровья и красоты тела.

Целью для закаливания в древних странах было, прежде всего, укрепление здоровья и формирование способности человека переносить все лишения, будь это война, голод и т. д.

Закаливание рекомендовали, и знаменитые по сей день, древние ученые Асклепиад, Гиппократ, Демокрит и др.

В древней Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось с раннего детства. Детей, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными.

Женщины в Спарте также уделяли огромное внимание физическому развитию, они упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы

их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети. Закаливание женщин было очень важным, так как сильным женщинам было легче рожать потомство, да и дети рождались здоровыми и крепкими.

Древние римляне в качестве закаливания использовали термы, что-то вроде бани, которая представляла собой просторное и весьма вместительное здание, построенные из великолепных сортов мрамора, вмещали около 3500 купающихся. В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, широко использовались песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн.

В древнем Китае особое внимание к профилактике болезней и укреплению здоровья уделяло само государство. Важнейшими средствами для закаливания считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

В древней Индии одно из важнейших направлений в закаливании считалось предупреждение заболеваний.

В древней Руси закаливание носило массовый характер. Издавна славянские народы укрепляли здоровье баней, растиранием снегом или купанием в реке в любое время года.

Таким образом, исходя из опыта наших предков, мы видим, что закаливание не только укрепляет здоровье человека, но и может способствовать даже предупреждению многих заболеваний.

Закаливание подразделяется на два вида мероприятий: общие и специальные. К общим закаливаниям относится правильный режим дня, рациональное питание и регулярные занятия физкультурой. К специальным закаливающим мероприятиям относят: закаливание воздухом, солнцем, водой и др.

Существует ряд принципов, которые способствуют эффективному закаливанию:

- 1) систематичность использования закаливающих процедур;
- 2) постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;
- 3) последовательность в проведении закаливающих процедур;
- 4) учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья;
- 5) комплексность воздействия природных факторов.

К основным методам закаливания относятся:

1. Закаливание воздухом (воздушными массажами).

Воздух — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей — непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

а) Прогулки на воздухе.

Прогулки проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как

перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой — катанием на коньках, лыжах, а летом — игрой в мяч и другими подвижными играми.

б) Воздушные ванны.

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

2. Закаливание солнцем.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9-13 и 16-18 часов; на юге — 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спарить! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

3. Закаливание водой.

а) Обтирание — начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого.

б) Обливание — следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание — обливание ног.

в) Душ — еще более эффективная водная процедура.

4. Закаливание в парной.

Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному можно сделать вывод, что закаливание — это не только важное средство для профилактики негативных последствий заболеваний, но и эффективный способ сделать человека сильным и выносливым в душевном плане. Систематическое применение закаливающих процедур, снижает число простудных

заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Рекомендуемые процедуры статьи подходят для климатических условий Дальнего востока, что актуально для студентов университета.

Здоровье студентов на сегодняшний день, является важным фактором развития молодежи в целом. Поэтому, прежде всего, задача педагогов донести до студентов все преимущества закаливания и здорового образа жизни. Ведь не зря же наши предки говорили: «в здоровом теле – здоровый дух».

Библиографический список

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. Минск, 1999
2. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. Ч. 1. М.: Типография Т. Рис, 1866. С. XIII.
3. Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. М.: Русский язык, 2000
4. Иванченко В. Г. тайны русского закала. М., 1991
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М., 2000
6. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М., 1991
7. Мильнер Е. Г. Формула жизни. М., 1991
8. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М.: Советская энциклопедия. 1982—1984 гг.