

Гамзов Алексей Анатольевич

канд. пед. наук, профессор

Труфонова Надежда Алексеевна

старший преподаватель

Кван Анна Олеговна

соискатель

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный

университет физической культуры»

г. Челябинск, Челябинская область

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной работе рассматривается вопрос физического закаливания студентов с применением физических упражнений с целью повышения функциональных возможностей и работоспособности. В статье обосновывается необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

Ключевые слова: закаливание организма, здоровый образ жизни, физическая работоспособность, систематичность занятий.

Жизнь современного человека стала чрезмерно напряженной. Нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки сегодня – заурядные явления повседневности. Неумение правильно работать и отдыхать приводит к попыткам подхлестнуть нервную систему. Конец XX века характеризуется, в частности, ростом заболеваемости и смертности населения.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным министерства Здравоохранения и социального развития он лишь на 10–15% связан с последним фактором, на 15–20% обусловлен генетическими факторами, на 25% его определяют экологические условия и на 50–55% – условия и образ жизни человека.

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Закаливание организма человека – неотъемлемая часть жизни. Она занимает достаточно важное место в учебе и службе людей. Занятия различными методами закаливания с применением физических упражнений играет значительную роль в работоспособности и в творческой деятельности военнослужащих внутренних войск МВД России, именно поэтому знания и умения по закаливанию организма должны закладываться в высших военных образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Высшие военные учебные заведения, должны создать основу преподавания методик здорового образа жизни, должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраивают в хорошо организованную и налаженную методику обучения, что позволяет воспитать духовно-нравственную личность.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех странах мира закаливание использовалось как профилактическое средство против простуды и как процедуры, сопутствующие спортивным упражнениям. Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило неотъемлемой составной частью.

В медицине идея единства организма и среды поддерживалась такими талантливыми русскими учеными, как С.Г. Зыбелин, М.Я. Мудров, Ф.И. Иноземцев, А.М. Филомэфитский, Н.И. Пирогов и многие другие.

Проблемы закаливания широко разрабатываются в ведущих медицинских учреждениях России известными учеными. Экспериментальные и клинические исследования проводили С.П. Боткин, Н.И. Пирогов, В.В. Пашутин, В.А. Манасеин, С.М. Афанасьев, В.В. Гориневский, особенно примечательна в этом плане работа «О закаливании человеческого организма» И.Р. Тарханова, вышедшая в 1899 году.

В 1900 году В.В. Гориневский создает научный труд «О закаливании человеческого организма как средстве воспитания», в своем труде он раскрывает слово «Закаливание».

Под словом «Закаливание» мы будем подразумевать такие мероприятия, рекомендуемые наукой, которые имеют целью укрепить организм, или отдельные органы, сделав их возможно более способными к перенесению многообразных влияний окружающей среды, даже если эти влияния были из ряда вон выходящих».

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области, у большинства россиян, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни.

В документах об образовании особое внимание уделяется проблемам здоровья учащейся молодежи. Высшая школа включается в решение проблемы формирования здорового образа жизни человека посредством обновления соответствующих педагогических форм, методов и средств.

В настоящее время в социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические предпосылки решения данной проблемы. Учеными обсуждаются общие вопросы здоровья молодого поколения и его образа жизни. Разработаны научные программы по закаливанию воздушными и солнечными ваннами, водными процедурами, по подготовке организма к зимнему плаванию в ледяной воде, обтирания снегом верхней половины туловища, хождение босиком по снегу, спектр контрастных процедур русской бани. Разработаны основные принципы проведения занятий: правильное дозирование физических и холодовых нагрузок; постепенное их увеличение; систематичность занятий, всесторонность, индивидуальный подход с помощью которых можно осуществить и решить в вузах проблему закаливания студентов.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. В действительности, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Список литературы

1. Романенко Н.В., Стародубцев М.П., Зюкин А.В. Гуманитаризация современного высшего военно-физкультурного образования в России // Человек, спорт, здоровье V Международный конгресс. – 2011. – С. 249–254.

2. Демиденко О.В., Стародубцев М.П. Совокупность педагогического обеспечения закаливания организма человека как средство повышения жизнедеятельности // Развитие современного образования: теория, методика и практика: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции / Ред. коллегия: О.Н. Широков, Абрамова Л.А., Т.В. Яковлева [и др.]. – 2015. – С. 226–229.

3. Зюкин А.В. Проблемы студентов высших учебных заведений во время занятий физической культурой и спортом на современном этапе / А.В. Зюкин, М.П. Стародубцев, А.А. Танастишин // Вопросы педагогики и психологии: теория и практика: Сборник материалов международной научной конференции / Научный редактор С.И. Маслов. – Киров, 2015. – С. 50–56.

4. Стародубцев М.П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей / М.П. Стародубцев, А.А. Плаксин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №4. – (86). С. 153–156.

5. Стародубцев М.П. Теория и практика российского воспитания и образования в XVIII веке / М.П. Стародубцев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – №150. – С. 249–261.

6. Иваненко А.В., Стародубцева О.М., Соколов М.И. Педагогическая модель физического воспитания студентов вузов с применением нормирования тренировочной нагрузки // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции / Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Харьковский государственный педагогический университет имени Г.С. Сковороды, Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 143–145.

7. Стародубцев М.П. Основные направления социально-педагогических взглядов Екатерины II / М.П. Стародубцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №1 (107). – С. 172–177.

8. Стародубцев М.П. Интеграция междисциплинарных знаний как основа развития компетенций курсантов военных вузов внутренних войск МВД России / М.П. Стародубцев М.П., М.А. Варенцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №5 (111). – С. 175–179.

9. Стародубцева О.М. Воспитание профессионального правосознания деятельности будущего офицера внутренних войск и требования, предъявляемые к его личности. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – №27. – С. 119–124.

10. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 239–244.

11. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: Материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17–18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96–98.

12. Стародубцев М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // Психология и

педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: Материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 14–15 ноября 2014. – Новосибирск, 2014. – С. 143–146.

13. Орлов Г.В., Стародубцева О.М., Танасчишин А.А. Современное состояние актуальных направлений использования физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья студентами // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – №3 (5). – С. 340–344.

14. Стародубцев М.П. Спорт во время великой отечественной войны / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева // Участие войск НКВД в Великой Отечественной войне (к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне): Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции / Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России. – СПб., 2015. – С. 100–102.

15. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 239–245.

16. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего / М.П. Стародубцев // Современная педагогика: теория, методика, практика: Сборник материалов международной научной конференции под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86–92.

17. Стародубцев М.П. Роль занятий физическими упражнениями в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – №36. – С. 301–305.

18. Стародубцев М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой

деятельности / М.П. Стародубцев, М.Н. Татамиров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – №158. – С. 110–116.

19. Стародубцев М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности / М.П. Стародубцев, М.Н. Татамиров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – №158. – С. 110–116.

20. Стародубцев М.П. Роль занятий физическими упражнениями в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – №36.

21. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 239–245.

22. Стародубцева О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №33. – С. 99–105.

23. Татаренцев В.Л., Стародубцева О.М. Пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Самара, 2015. – С. 91–93.

24. Стародубцев М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности / М.П. Стародубцев, М.Н. Татамиров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – №158. – С. 110–116.

25. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего // Современная педагогика: теория, методика, практика: Сборник материалов международной научной конференции. под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86–92.