(cc) BY

Автор:

Гульдерова Виктория Николаевна

студентка

Научный руководитель:

Арушанян Жанна Александровна

доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в данной статье поднимаются актуальные вопросы, связанные со здоровьем человека. В частности, рассматривается значение закаливающих процедур. Методом анкетирования исследователи установили отношение студентов к закаливанию.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, закаливание, организм, анкетирование.*

Дни сменяются месяцами, те в свою очередь годами, и проходят века, а большей ценности у человека, чем его здоровье, все также нет. Стрессы, негативные эмоции, физические и умственные перегрузки – это явления, которые происходят с каждым человеком сотни раз за время его жизни, и они главные причины заболеваний.

Исходя из данных министерства Здравоохранения, известно, что здоровье человека зависит от социального фактора лишь на 10–15%, на 15–20% обусловлен генетикой, на 25% определяют экологические условия и на 50–55% – условия и образ жизни человека.

По мнению врачей, закалять детей необходимо с первых дней их жизни. Физиолог и академик И.Р. Тарханов, написал книгу «О закаливании человеческого организма» (1899), где дал аналогию оздоровительному процессу (зака-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ливанию) и явлениям закаливания железа и стали, что придает им твердость и стойкость. Русский педиатр Г.Н. Сперанский рассматривал этот процесс как воспитание способности организма приспосабливаться к все время изменяющимся окружающим условиям жизни.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Стоит отметить, что это система мероприятий, которые увеличивают сопротивляемость организма к негативным факторам окружающей среды. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Процедуры с контрастным изменением температур укрепляет сопротивляемость различным инфекциям и поддерживает устойчивое состояние нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы.

С древнейших времен и до наших дней учеными обсуждаются вопросы здоровья поколений. Огромное количество научных программ разработано по закаливанию воздушными и солнечными ваннами, всевозможными водными процедурами, обтиранием снегом, хождением босиком и т. п.

Главную роль в воспитании человека в Древней Греции и Риме играли физические упражнения, закаливание и гигиена тела. У них был культ здоровья и красоты тела, а следовательно закаливание было неотъемлемой его частью. Гиппократ писал о том, что погода меняется день ото дня, а каждый холодный день сильнее укрепляет тело.

По сохранившимся записям древнегреческого философа Плутарха, закаливание среди населения Древней Спарты начиналось с раннего возраста. Как мужчины, так и женщины занимались бегом и борьбой, что тренировало их тела и делало сильными и крепкими, а рождаемые ими дети смогли выжить в тяжелых условиях жизни».

В римских банях строились специальные помещения для массажа, так же в них имелись бассейны с контрастной водой, песочные и грязевые ванны.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В Древней Руси для укрепления здоровья широко использовали баню с последующим растиранием снегом или купанием в холодной воде.

Русские деятели науки внесли ценный вклад в разработки методик по закаливанию. Так писатель и философ А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии» охарактеризовал главные факторы влияния на здоровье человека. К ним относится питание, «стужа, воздух и свет».

Важно помнить, что резкое проведение закаливающих мероприятий для любого человека – это, в первую очередь, стресс для организма. Приступать же к закаливанию можно в любое время года, но эффективно оно только когда его проводят систематически, без долгих перерывов. Следует отметить, что частые и короткие воздействия намного эффективнее, чем длинные и редкие. Наилучшим результатом будет выработанный индивидуальный режим тренировок. Так же, важно учитывать индивидуальное состояние здоровья каждого человека и обратиться за консультацией к врачу. Если использовать все эти правила, то закаливание пойдет только на пользу вашему организму.

С целью узнать отношение молодых людей к закаливанию, мы провели анкетирование среди студентов 1–2-х курсов Армавирского Государственного Педагогического Университета. Результаты показали, что знают учащиеся и о чем они не имеют информации о значении закаливания для защиты здоровья человека. Студенты ответили на такие главные вопросы: Когда необходимо начинать закаливающие процедуры и что для этого нужно? Какие правила позволят человеку начать эффективно закаляться? Каких ошибок нельзя допускать при профилактических мероприятиях?

По данным опроса мы сделали вывод, что лишь 67% студентов могут ответить на все вопросы правильно, следовательно, остальные не имеют полного представления о закаливании. Следовательно, они не знают основных правил для проведения закаливающих процедур.

Таким образом, исходя из всего вышеизложенного, очевидно, что главная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит только самому человеку и его образу жизни, его отношениям с окружающим миром. В настоя-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

щее время укрепление здоровья должно быть на первом месте для каждого человека.

Список литературы

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. – Минск: Харвест, 1999.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)