

Копейкина, Н. В. Балышева и [др.] //Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С.1043–1048.

3. Кононец, В. В. Педагогические аспекты обеспечения личностно-ориентированного подхода в практике физического воспитания студентов вуза / В. В. Кононец, Е. В. Тарабарина, А. А. Романова, Е. Л. Комарова // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 377–378.

УДК 796.011.3

Самарина Е.В.

Samarina E.W.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg

ESamarina@usurt.ru

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИСТОЧНИК
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ДЛЯ СТУДЕНТОВ УРГУПС
HARDENING THE BODY AS THE MOST IMPORTANT SOURCE
OF HEALTHY IMAGE FOR STUDENTS URGUPS

Аннотация. В статье рассматриваются виды и методики закаливания организма, а также проводится анализ исследования осведомленности о способах и методах закаливания среди студентов.

Abstract. The article analyses types and methods of fortifying an organism against colds, and whether students are aware of that ways and methods.

Ключевые слова: закаливание организма, здоровье, здоровый образ жизни

Key words: fortifying an organism against colds, health, healthy lifestyle.

На сегодняшний день для полноценного и гармоничного развития студенту необходимо соблюдать здоровый образ жизни, то есть блюсти правила личной гигиены, отказываться от вредных привычек, правильно питаться, вести себя экологически грамотно и безопасно, поддерживать свой вес в норме. Также, здоровый студент должен заниматься постоянными физическими упражнениями и спортом. Отличным

способом ведения здорового образа жизни для студента является закаливание.

Закаливание - это комплекс оздоровительных процедур, которые направлены на укрепление иммунитета и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды [2].

Актуальность закаливающих процедур для студентов заключается в том, что они повышают работоспособность и выносливость организма, нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают студента более сдержанным, уравновешенным, придают бодрость, улучшают настроение, что очень важно в условиях повышенной нагрузки у студентов.

Цель исследования. Определить значимость закаливающих процедур для жизнедеятельности студентов.

Задачи исследования: проанализировать существующие виды закаливания; рассмотреть водные виды закаливания; охарактеризовать основы методики закаливания.

Методика и организация исследования. Анализ литературных источников. Опрос и анкетирование студентов 3 курса (юноши и девушки) Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). Анкеты были составлены нами согласно цели исследования.

Результаты исследования. В данной статье поднимается важный вопрос: «Почему же студенту так важно закаливаться и как это лучше делать?». Для того, чтобы ответить на этот вопрос, были рассмотрены преимущества и особенности этого процесса, а также проанализированы результаты, полученные в ходе опроса студентов УрГУПС.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – это закаливание воздухом, проводимое посредством воздушных ванн и длительных прогулок на свежем воздухе. Аэротерапия, в условиях небольшого запаса свободного времени, является наиболее простым и доступным способом закаливания для студентов. Закаливание воздухом оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние студента, повышение иммунитета, обеспечение организма кислородом и тем самым способствует улучшению работы различных органов и систем организма. Нужно отметить, что достижение закаливающего эффекта зависит от

комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения [3].

Другим, не менее важным способом закаливания, является гелиотерапия, то есть закаливание солнечным светом и теплом. Данный способ поможет сделать нервную систему студента более устойчивой, обменные процессы организма более быстрыми, поспособствует повышению иммунитета, поможет решить проблемы с кровообращением, усовершенствует работу мышечной системы, окажет тонизирующее действие практически на все функции организма. Однако, заниматься гелиотерапией студенту следует очень осторожно. Несмотря на огромную пользу, закаливание солнцем также может и навредить, если студент не будет соблюдать правила режима. Несоблюдение этих правил может стать причиной серьезных заболеваний, ожогов, тепловых ударов и перегрева организма. Поэтому, занимаясь гелиотерапией, необходимо придерживаться определенной методики. Студент должен проводить занятия поэтапно, с учетом состояния здоровья, климатических и природных условий и иных факторов. Солнечные ванны лучше всего принимать утром, когда воздух особенно чист и еще 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 18°C. Продолжительность не должна превышать 5 минут. В дальнейшем нужно добавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа [4].

Еще одним полезным для организма студента методом закаливания является закаливание водой. При закаливании водой циркуляция крови в организме проходит гораздо быстрее, обеспечивая все органы и системы большим количеством кислорода и различными питательными веществами, что способствует активной мозговой деятельности студента. Существует несколько видов закаливания водой: обтирание, обливание, душ, купание.

Начальный этап закаливания водой – обтирание – проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Занимаясь обтиранием, студент должен четко соблюдать методику. Производить обтирание следует последовательно: шея, грудь, спина, затем вытереть их насухо и растереть полотенцем до красноты. Затем, то же самое

нужно проделать с ногами. Данную процедуру проводят в пределах пяти минут.

Следующий после обтирания этап обливания студенту следует начинать с температуры воды около $+ 30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+ 15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Еще более эффективный этап закаливания водой является душ. Для начала, студенту следует принимать душ с температурой воды около $+30-32^{\circ}\text{C}$ не более минуты. Со временем постепенно снижать температуру и увеличивать время, включая растирание тела. Если студент имеет уже хорошую степень закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду $35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин.

Также, полезным студенту этапом закаливания является купание. Первые процедуры студенту следует производить при температуре воды $18-20^{\circ}\text{C}$ и $14-15^{\circ}\text{C}$ воздуха. Помимо общих, студенту рекомендуется проводить и местные процедуры. Эти процедуры помогают закалить наиболее уязвимые части организма. Такими процедурами могут быть обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Здесь также нужно соблюдать определенную методику. Обмывание стоп студенту следует проводить в течении всего года перед сном водой с температурой вначале $26-28^{\circ}\text{C}$, а затем снижая ее до $12-15^{\circ}\text{C}$. После обмывания стопы нужно тщательно растереть полотенцем до покраснения. Полоскание горла рекомендуется проводить каждый день утром и вечером, используя, для начала, воду с температурой $23-25^{\circ}\text{C}$, а затем снижая ее каждую неделю на $1-2^{\circ}\text{C}$ и доводить до $5-10^{\circ}\text{C}$ [5].

Данные методы закаливания принесут больше пользы и не навредят организму, если студент будет придерживаться некоторых важных принципов. Во-первых, процедуры должны проводиться студентом каждый день, независимо от погодных условий. Это способствует выработке определенной реакции организма студента на применяемый раздражитель, которая закрепляется и сохраняется только при постоянном и строгом режиме повторений. Во-вторых, лишь постепенное наращивание силы и длительности процедур, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие принесет студенту положительный результат. Резкие переходы могут нанести вред здоровью студента. В-третьих, повысить

эффективность процедур закаливания студенту помогут занятия физической культурой и спортом. В-четвертых, перед тем, как начать заниматься закаливанием, студент должен обратиться к врачу, который сможет правильно подобрать способ закаливания и расскажет, как лучше его применять, учитывая состояние организма студента [1].

Чтобы узнать, насколько студенты владеют информацией о способах и средствах закаливания и применяют ли они эти знания на практике, было проведено исследование среди студентов 3 курса УрГУПС. В опросе приняли участие 66 студентов. В ходе анализа этого исследования было сделано несколько выводов.

Все студенты знакомы с понятием закаливания и основными средствами его проведения, но как проводить закаливающие процедуры знают только 55,3 %.

Наиболее известными средствами закаливания для студентов являются: обливание водой (78 %), обтирание (40 %), закаливание солнечным светом и теплом (38 %).

Летом купаются в открытых водоёмах 80 % обучающихся, обтиранием занимаются 23,6 % и 5 % из опрошенных студентов занимаются обливанием.

Регулярно выполняют закаливающие процедуры 8,5 % обучающихся, нерегулярно выполняют закаливающие процедуры – 23,3 %, 33,3 % обучающихся совсем не делают закаливающие процедуры, а 34,9 % обучающихся не задумываются над этим вопросом.

Больше всего студенты болеют простудными заболеваниями только зимой – 57,5 %, 3,1 % - только летом и по 30,3 % приходится на осень – зиму и зиму – весну.

Зарядку по утрам выполняют 39 % опрошенных респондентов. Студенты, которые не регулярно закаляют организм, больше болеют, быстро устают, имеют пониженную работоспособность.

Выводы. Подводя итог всему вышесказанному, закаливание является для студента важным средством профилактики заболеваний, а также негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Также, закаливающие процедуры помогут справиться студенту с тяжелыми нагрузками в учебе. Можно без сомнения сказать, что при соблюдении всех правил закаливания, снизится число простудных заболеваний в 2-5 раз, а возможно полностью исключатся.

Исходя из результатов исследования, студентам было рекомендовано в активно заниматься здоровым образом жизни, необходимо уделять своему здоровью больше времени с помощью средств физической культуры.

Библиографический список

1. Цой, Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев / Р.Д. Цой. М.: Ташкент: Медицина, 2015. 274 с.
2. Колгушкин, А. Закаливание / А. Колгушкин. М.: Рипол Классик, 2015. 528 с.
3. Голубева, Л. Г. Закаливание дошкольника / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. М.: Просвещение, 2014. 731 с.
4. Гоголан Законы здоровья / Гоголан, Майя. М.: Советский спорт, 2015. 496 с.
5. Батмангхелидж Вода для здоровья / Батмангхелидж, Фирейдон. М.: Попурри, 2015. 544 с.

УДК 159.923:796

Сафронова Р.В., Кетриш Е.В.

Cafronova R.V., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург*

Свердловский областной педагогический колледж

г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg

reginasafronova94@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ
PROBLEMS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION
CLASSES IN MODERN STUDENTS

Аннотация: Эффективность профессионального образования определяется не только качеством образования, но и реализацией комплексных мер по укреплению и сохранению здоровья, накоплению психофизического потенциала будущих специалистов. В результате вышеизложенного для повышения эффективности физического воспитания необходимо разработать алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой в современных социально-экономических условиях.