Григоревич, И.В. Закаливание организма и соблюдение личной гигиены как важные компоненты формирования здорового образа жизни у студентов / И. В. Григоревич, Г.В. Поляков // Стратегия развития физкультурного образования и воспитания здорового образа жизни у молодежи в современных условиях: сборник материалов Региональной научно-практической конференции с международным участием (г. Брянск, 20 ноября 2024 г.). – Брянск: РИСО БГУ – 2024. С.76-81.

УДК [796:613.956]-057.875

**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА И СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ**

**ГИГИЕНЫ КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У**

**СТУДЕНТОВ**

**Григоревич И.В**., кандидат педагогических наук, доцент

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

**Поляков Г.В.**, старший преподаватель

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

***Аннотация***. В статье раскрывается важные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) – это закаливание организма и соблюдение личной гигиены. Приводятся результаты онлайн-опроса студентов педагогического университета об использовании этих факторов здоровья в повседневной жизни.

***Ключевые слова:*** студенты,здоровый образ жизни, закаливание, личная гигиена.

Актуальность. В последние годы в нашей стране наблюдается растущее внимание к вопросам формирования ЗОЖ среди студенческой молодежи. Это объясняется тем, что физическое и психическое здоровье студентов в значительной степени определяет социальное благополучие и эффективность будущих специалистов, которые должны внести свой вклад в развитие общества. Актуальность данной проблемы возрастает в контексте заботы о будущем подрастающего поколения.

Студенты представляют собой уникальную социальную группу с отличительными чертами образа жизни, ценностными ориентирами и мотивацией. Важно не только мотивировать молодежь к сохранению и укреплению здоровья, но и активно пропагандировать культуру ЗОЖ. Создание «моды» на здоровье, интеграция знаний о здоровом образе жизни в образовательный процесс - важные шаги для формирования у студентов правильного отношения к своему здоровью как к главной человеческой ценности.

Знание основ ЗОЖ является важной ценностью для молодежи и требует не только теоретического изучения, но и практического освоения навыков, приобретенных в процессе социализации в учебных заведениях. Осознание принципов ЗОЖ связано с определенным жизненным настроем, мотивацией и готовностью заботиться о своем физическом и психическом здоровье [1].

Здоровый образ жизни включает в себя такие формы и способы повседневной деятельности, которые соответствуют гигиеническим нормам и способствуют укреплению адаптивных возможностей организма. Это обеспечивает успешное восстановление, поддержание и развитие резервных функций организма, а также полноценное выполнение социальных и профессиональных обязанностей.

В этом контексте закаливание и личная гигиена выступают как важные компоненты ЗОЖ.

Закаливание представляет собой процесс повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и является эффективным средством укрепления здоровья. Оздоровительные процедуры закаливания способствуют улучшению адаптации организма к внешним условиям.

Личная гигиена – это соблюдение гигиенического режима личной жизни и быта, труда и отдыха. Она включает в себя уход за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Личная гигиена является важнейшим элементом формирования здоровья каждого человека. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.

Методы и организация исследования. В рамках исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также организован онлайн-опрос. В опросе участвовали студенты 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета, включая как девушек, так и юношей.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса студентов БГПУ (рисунок 1) показали, что 56,0% респондентов практикуют пешие прогулки в любую погоду в качестве закаливающих процедур, 40,4% опрошенных принимают контрастный душ, 33,3% - посещают бассейн и 8,8% - обливаются холодной водой. Это говорит о том, что девушки и юноши университета придают большое значение закаливающим процедурам, как важным средствам профилактики отрицательных воздействий окружающей среды.

Рисунок 1- Закаливающие процедуры

Закаливание чаще всего осуществляется с использованием природных факторов: воздуха, воды и солнечного света.

Закаливание воздухом является одним из самых простых и доступных методов, который не требует специальных условий. Важно проводить больше времени на свежем воздухе, независимо от погоды и времени года. Свежий воздух насыщает организм кислородом, что в свою очередь нормализует работу большинства органов и систем, а также положительно сказывается на общем состоянии здоровья.

Закаливание солнцем - это воздействие на организм тепла и солнечного света. Эти процедуры способствуют ускорению обменных процессов, повышению сопротивляемости организма и улучшению кровообращения. Однако важно соблюдать определенные правила: необходимо избегать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Закаливание солнцем должно происходить постепенно, принимая во внимание возраст, состояние здоровья и климатические условия.

Закаливание водой - это полезная процедура, которая значительно влияет на общее состояние организма. При водном закаливании усиливается циркуляция крови, что обеспечивает органы и системы дополнительным кислородом и питательными веществами.

Обязательно нужно соблюдать правила закаливания. Начинать закаливающие процедуры следует только тогда, когда человек полностью здоров, и только после получения разрешения от врача. Это особенно важно для тех, кто ранее не занимался подобными практиками.

Необходимо также придерживаться принципа постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой рекомендуется начинать с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. Аналогично, при закаливании солнцем следует начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения под солнечными лучами.

Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и в любое время года. Если закаливание прерывается на длительный срок, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур, чтобы организм мог снова адаптироваться к изменениям.

Сочетание закаливания с физическими упражнениями значительно повысит эффективность процедур и окажет благотворное влияние на весь организм. Физическая активность помогает укрепить мышцы и улучшить обмен веществ, что в свою очередь усиливает эффект от закаливающих мероприятий.

Закаливание должно приносить бодрость и удовольствие. Если после закаливающих процедур возникает недомогание или дискомфорт, следует немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу.

При выполнении закаливающих процедур важно проводить самоконтроль: оценивать общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Это позволит своевременно выявить возможные проблемы и скорректировать подход к закаливанию [2].

Согласно опросу студентов БГПУ (рисунок 2), 95,3% респондентов придерживаются правил личной гигиены, что свидетельствует о высоком уровне осведомленности их по этому вопросу.

Рисунок 2- Соблюдение правил личной гигиены

Личная гигиена включает в себя комплекс мероприятий по уходу за кожей, волосами, полостью рта, а также одеждой и обувью.

Уход за кожей играет важную роль в личной гигиене. Кожа выполняет защитные функции, участвует в газообмене и синтезе витамина D. Поддержание чистоты кожи способствует ее нормальному функционированию и обладает антимикробным эффектом. На руках сосредоточено более 90% всех микроорганизмов тела, поэтому мытье рук перед едой является обязательным. Также рекомендуется умываться утром и перед сном.

Основными средствами для очищения кожи являются мыло и вода. Каждый человек должен учитывать тип своей кожи (сухая, жирная или нормальная) при уходе за ней. Рекомендуется принимать душ ежедневно (особенно после физических занятий) и перед сном с температурой воды не выше 37-38°C. Мытье в ванной или бане с использованием мыла должно происходить не реже одного раза в неделю, после чего следует сменить нательное белье. Процесс мытья с использованием мочалки улучшает кровообращение и общее самочувствие.

Уход за полостью рта не только способствует сохранению целости зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром (после завтрака) и вечером (перед сном), полоскать рот после каждого приема пищи. Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Основное назначение одежды – защита человека от неблагоприятных условий внешней среды и сохранения необходимой температуры тела. Летняя одежда должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения. На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей.

Одежда должна, прежде всего, обладать теплозащитными свойствами, соответствующими климату местности, сезону и погоде. Теплозащитные свойства одежды зависят от теплопроводности тканей и их толщины. Очень важным гигиеническим требованием к одежде является воздухопроницаемость, которая обеспечивает обмен воздуха в пространстве между одеждой. Цвет одежды тоже влияет на её теплозащитные свойства. Белая ткань отражает вдвое больше солнечных лучей и поэтому используется для летней одежды.

Обувь должна быть удобной, соответствовать ноге по размеру, а также роду деятельности человека, климату и погоде. Узкая, неудобная обувь затрудняет походку, может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин, а у детей и подростков – нарушает рост и форму стоп. Для сохранения обуви она нуждается в уходе – чистке, просушке, смазывании кремом [3].

Выводы.Студенты БГПУпонимают значимостьзакаливающих процедур и правил личной гигиены, что подтверждается результатами опроса.

Закаливание является важным средством профилактики негативных последствий воздействия окружающей среды. Это одна из составляющих здорового образа жизни, способствующая повышению общего уровня здоровья и жизненной активности.

Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья, повышению работоспособности студентов, а следовательно, и активной долголетней жизни. Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Таким образом, закаливание и соблюдение личной гигиены является важным аспектом формирования здорового образа жизни студентов и требует внимательного подхода к различным аспектам ежедневного ухода за собой.

Список использованных источников и литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 1. - С. 22-26.

2.Закаливание - элемент здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya](https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya. - Дата доступа 27.08.2024)[. - Дата доступа 27.08.2024](https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya. - Дата доступа 27.08.2024)

3. Личная гигиена - одна из составляющих понятия «Здоровый образ жизни». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://uzmzcge.by/\_files/news/infonewsph/31032017.pdf. Дата доступа: 02.09.2024.

Контактная информация: GrigorIvanVlad@gmail.com