Григоревич, И.В. Закаливание организма как одна из составляющих формирования здорового образа жизни студентов / И. В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, А.А. Кукель // Теоретические и прикладные аспекты физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: сборник материалов Междунар. научно-практич. конф., Брест, 21–22 нояб. 2024 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; под ред. А. А. Зданевича, В. М. Заики. – Брест: БрГУ, 2024. С.115-117.

**ГРИГОРЕВИЧ И.В., АВХИМОВИЧ Ю.А., КУКЕЛЬ А.А.**

Республика Беларусь, Минск,

УО «Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка»

**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Резюме.** В статье раскрывается одна из составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ) – это закаливание организма. Приводятся результаты онлайн-опроса студентов педагогического университета об использовании закаливающих процедур.

**Ключевые слова:** закаливание, ЗОЖ, студенты.

**Актуальность.** Современные реалии требуют особого внимания к формированию ЗОЖ среди студентов. 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.

В этом контексте закаливание выступает как одна из важнейших составляющих концепции 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.

Закаливание считается одним из лучших способов поддержания здоровья и включает в себя тренировку защитных механизмов организма, подготавливая их к быстрой мобилизации в критических ситуациях. Основой закаливающих процедур являются систематические воздействия солнечного света, тепла или холода, что приводит к постепенному формированию адаптивных реакций и улучшению работы всех систем организма.

**Цель работы**. Определить отношение студентов университета к закаливанию организма, как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Методы и организация исследования**. В рамках исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также организован онлайн-опрос, посвященный здоровому образу жизни. 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.

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

Закаливание воздухом включает в себя принятие воздушных ванн и длительные прогулки на свежем воздухе. Этот метод положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека, способствует повышению иммунитета и насыщению организма кислородом, что в свою очередь нормализует работу большинства органов и систем.

Рисунок 1. - Закаливающие процедуры

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 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. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: обтирание, обливание, душ, плавание, купание и моржевание

Обтирание является начальным этапом закаливания водой. Для этой процедуры используют губку, руку или полотенце, смоченные в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем. После этого переходят к нижней части тела, также обтирая ее и растирая до полного высыхания.

Обливание - более эффективная процедура по сравнению с обтиранием. Оно может быть общим (обливание всего тела) или местным (обливание только ног). После обливания также рекомендуется растереть тело сухим полотенцем для усиления эффекта.

Закаливание душем является еще более эффективным методом по сравнению с обтиранием и обливанием. Существует два варианта закаливания душем: прохладный душ и контрастный душ. Прохладный душ помогает организму адаптироваться к низким температурам, а контрастный душ сочетает в себе чередование горячей и холодной воды, что значительно усиливает закаливающий эффект.

Плавание - это замечательное средство укрепления и закаливания организма, а также эффективная профилактика простудных заболеваний. Оно не только развивает физическую выносливость, но и способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Купание и моржевание как вид закаливания водой становятся все более популярными с каждым годом. Они оказывают положительное влияние на все органы и системы организма человека. Улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, что особенно важно в условиях резких изменений температуры. Начинать моржевание необходимо только после консультации с врачом, чтобы избежать возможных осложнений.

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 [1].

**Выводы.** Студенты БГПУпонимают значимостьзакаливающих процедур, 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.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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